

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическа я ценность (калл)	Витамин «С»	Номер рецептур ы				
			Белки	Жиры	Углеводы									
ДЕНЬ 2	ВТОРНИК													
	1. Суп молочный манный	180	200	4,09	5,49	3,77	5,05	12,02	16,1	98,36	131,8	0,73	0,98	№ 92
	2. Какао с молоком	180	200	3,15	3,67	2,79	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	№ 397
	3. Батон с маслом и сыром	35/10	47/12	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№3
	ИТОГО	405	459											
Второй завтрак	Фрукт	100	100											
	1.Салат из квашенной капусты	40	60	0,72	0,96	4,5	6	1,61	2,15	49,77	66,36	13,5	18	№ 20-1
Обед	2.Свекольник с курицей со сметаной	180	200	9,19	9,88	8,11	9,19	6	8,04	145	187	5,27	7,03	№ 58
	3. Картофельное пюре	100	120	2,15	2,45	3,36	3,84	14,3	16,35	96,08	109,8	12,71	14,53	№ 321
	4.Рыбная тефтеля	60	80	8,25	9,43	2,38	2,72	8,8	10,1	89,8	102,67	0,22	0,25	№ 261
	5. Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113,0	0,36	0,4	№ 376
	6. Хлеб ржаной	40	50										-	-
	ИТОГО	600	710											
ПОЛДНИК	1.Печенье	30	40											
	2.Чай	180	200	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№391
	ИТОГО	210	240											
УЖИН	1. Омлет с кукурузой порционно	90/40	90/60	6,95	9,1	12,87	15,8	1,07	1,4	148	184	0,13	0,17	№216
	2.Чай	180	200	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№ 391
	ИТОГО	310	350		-		-		-		-		-	-
	Итого за 2 день	1625	1859											

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	Номер рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углев.						
ДЕНЬ 3	СРЕДА										
	1. Суп молочный (пшено)	180	3,35	4,46	5,9	19,12	25,8	129,6 8	172,9	-	№ 94
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,15	2,65	1,79	15,50	18,83	84	102	0,28	№ 395
	3. Батон с маслом	35	47	2,45	7,55		14,62		136		№ 1
	ИТОГО	395	447								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100								
	1. Салат из моркови с кукурузой	40	60	0,34	0,52	3,13	3,15	4,72	49,14	2,78	№ 41
	2. Щи из квашенной капусты на м/б	180	200	2,41	3,22	5,36	6,07	8,09	63,6	53,82	№ 69
	3. Гуляш из мяса	70	80	4,5	6	5,7	7,6	2,47	123,6	0,6	№ 277
ОБЕД	4. Макароны	100	120	3,31	4,41	2,71	3,61	21,16	101,1	0	№ 317
	5. Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,02	24,99	27,77	101,7	0,36	№ 376
	6. Хлеб ржаной	40	50							-	-
	ИТОГО	610	710								
Полдник	1. Батон	30	40								
	2. Ряженка	150	150	4,35	5,22	3,75	4,50	7,56	76	0,45	№ 401
	ИТОГО	180	190								
УЖИН	1. Оладьи с повидлом	140/20	160/25	4,56	9,05	4,06	8,11	55,15	166	0,24	№ 449
	2. Чай	180	200	1,95	2	0,45	0,51	0,4	12	0,85	№ 391
	3. Фрукт	100	100								
	ИТОГО	440	485								
Итого за 3 день		1725	1932								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (калл)	Витамин «С»	Номер рецептуры
		1-3	3-7		Белки	Жиры	Углеводы				
ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ	1-3	3-7		1-3	3-7	1-3	3-7			
	1. Суп молочный (геркулес)	180	200		4,42	5,92	4,43	13,38	111,04	148,8	0,68 № 94
	2. Какао с молоком	180	200		3,15	3,67	2,72	12,96	89	107	1,43 № 397
	3. Батон с маслом	35	47			2,45		7,55	14,62	136	№ 1
	ИТОГО	395	447								
Второй завтрак	Фрукт	100	100		0,5	0,5	0	10,1	42,67	142,67	2 № 399
	1. Свекла отварная	40	60		0,64	0,85	2,74	3,71	42,3	56,23	4,28 № 33
	2. Суп Харчо с курицей	180	200		3,3	4,4	3,15	4,2	65,85	87,8	6 № 80-1
	3. Зразы куриные	70	80		10,12	13,25	3,71	5,28	92	121	0,93 № 309
	4. Гороховые пюре	100	120		4,2	4,3	2,3	12,5	113	170	0 № 101
	5. Компот из сухофруктов	180	200		0,4	0,44	0,02	24,99	101,7	113,0	0,36 № 376
ПОЛДНИК	6. Хлеб ржаной	40	50								
	ИТОГО	610	710								
	1. Напиток лимонный	180	200		0,07	0,09	0,01	0,013	65,1	86,8	4,8 № 398
	2. Булочка «Осенняя»	70	80		4,03	5,37	5,98	7,97	187	249,3	11,5 № 478
УЖИН	ИТОГО	250	280								
	1. Салат из картофеля с зеленым горошком	140	160		0,88	1,18	2,36	3,15	42	57	7 № 25
	2. Чай	180	200		1,95	2	0,45	0,51	12	14	0,85 № 391
	3. Батон	30	40			-		-			
Итого за 4 день		350	400								
		1705	1937								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	Номер рецептур						
			Белки		Жиры	Углеводы									
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА														
	1. Суп молочный с крупой кукурузной	180	200	4,15	5,56	5,16	3,85	18,35	13,7	106,12	142,2	0,68	0,91	№ 94	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,6	70	910	0,98	1,17	№ 395	
	3 Батон с маслом	35	47	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№ 3	
	ИТОГО	395	447												
Второй завтрак	Фрукт	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2	2	№ 399	
	1. Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,63	0,85	2,29	3,05	4,06	5,41	39,33	52,44	14,6	19,47	№20	
	2.Суп с рыбными консервами	180	200	5,89	7,85	5,12	6,83	10,23	13,64	103,8	138,4	5,44	7,29	№ 87	
	3. Жаркое по домашнему с курицей	170	190	20,8	27,53	5,33	7,47	18,5	21,95	205	265	7,26	8,97	№ 276	
ОБЕД	4. Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113	0,36	0,4	№ 376	
	5. Хлеб ржаной	40	50										-	-	
	ИТОГО	610	700												
	1. Чай	180	200	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№ 391	
	2. Батон	30	40		-		-		-		-		-		
	ИТОГО	210	240												
	1.Макароны с сыром	140/20	160/25	9,29	11,17	10,0 1	10,28	22,71	31,78	218	264	0,14	0,14	№ 206	
	2. Чай	180	200	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№391	
	ИТОГО	340	385												
Итого за 5 день		1655	1872												

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (калл)	Витамин «С»	Номер рецептуры					
			Белки		Жиры	Углеводы								
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК	СРЕДА													
	1. Суп молочный кукурузный	180	200	4,42	5,92	4,43	5,93	13,38	17,93	111,04	148,8	0,68	0,91	№ 94
	2. Кофейный напиток на молоке	180	200	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	№ 395
	3. Батон с маслом	35	47		2,45		7,55		14,62		136			№ 1
	ИТОГО	395	447											
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100											
ОБЕД	1. Салат из моркови с кукурузой	40	60	0,34	0,52	2,09	3,13	3,15	4,72	32,76	49,14	2,78	4,17	№ 41
	2. Рассольник «Ленинградский» со сметанной с мясом	180	200	11,26	1,68	3,07	4,09	9,95	13,27	72,45	96,6	4,52	6,03	№ 76
	3. Ленивые голубцы	60	80	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	15,03	20,03	№ 298
	4. Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113	0,36	0,4	№ 376
	5. Хлеб ржаной	40	50		3		1		17		91		-	-
	ИТОГО	500	590											
Полдник	1. Кисель	180	200	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	№401
	2. Батон	30	40											
	ИТОГО	210	240											
УЖИН	1. Омлет	90	90	6,95	9,1	12,87	15,8	1,07	1,4	148	184	0,13	0,17	№ 216
	2. Чай	180	200	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№ 391
	3. Батон	30	40		-		-		-		-		-	-
	4. Фрукт	100	100											
	ИТОГО	400	430											
Итого за 7 день		1605	1807											

[illegible]

[illegible]