

14 дневное меню

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ						
Неделя 1						
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13
Колбаса в/к "Сервелад"	50	17,5	27,5		318	№16
Каша молочная манная	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228
Какао с молоком	200	4	4	16	116	№434
Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак						
		44,96	57,54	89,17	1060	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	100	1,9	19,88	5,5	209	№37
Суп вермишелевый с курицей	350	3,75	6	21,4	154	№128
Сосиски отварные "Детские"	120	16	26		274	№340
Рис отварной	200	4,8	7,8	37,8	240	№355
Компот из сухофруктов смеси	200	0,6	0,2	26,6	110	№412
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед						
		37,55	63,94	163,26	1358	
ПОЛДНИК						
Вафли	30	1,65	6,6	19,8	147	№508
Фрукты свежие (апельсины)	250	2,25	0,5	20,25	108	№458
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	№3

фасованный 1/200							
Итого за полдник			4,9	7,3	60,25	347	
У Ж И Н							
Салат из свежих огурцов	100	0,7	15,2	1,7	146	№36	
Бутерброд с икрой лососёвой	25/10/30	19,11	14,69	42,25	378	№12	
Картофельная запеканка с мясом	100/200	27,3	10,2	24,3	360	№332	
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430	
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480	
Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481	
Итого за ужин			57,81	44,21	150,21	1297	
5 П И Т А Н И Е							
Йогурт фруктовый фасованный 1/200	200	0,2	0,05	15,01	57	№4	
Крендель сахарный 1/100	100	4,79	10,6	55,55	329	№415	
Итого за 5 питание			4,99	10,65	70,56	386	
ИТОГО за день:							
			150,21	183,6	533,45	4448	
2 Д Е Н Ь							
ЗАВТРАК							
Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9	
Омлет натуральный запечённый	100	10	13	2,7	163	№253	
Кукуруза консервированная	50	1,3	0,9	2,35	22	№245	
Каша пшённая молочная с маслом	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,06	10,2	42	№431	
Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480	
Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5						
Итого за завтрак			27,16	32,2	88,42	750	
О Б Е Д							
Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	15	№71	
Борщ из свежей капусты со сметаной и говядиной	350	3,5	6,3	18,55	144	№83	
Гуляш из мяса отварного	100/100	26,8	13,6	6,6	250	№299	
Макароньы отварные	200	7	5	32,8	222	№246	
Кисель из повидла	200	0,06		20,04	111	№881	
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480	

Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед		48,96	29,16	153,75	1113	
ПОЛДНИК						
Печенье "Сдобное"	30	1,92	5,04	20,55	135	№14
Молоко фасованное 1/200	200	5,6	6,4	8,2	112	№435
Фрукты свежие (бананы)	250	2,73	0,83	50,6	223	№458
Итого за полдник		10,25	12,27	79,35	470	
УЖИН						
Салат "Витаминный"	100	3,3	5,8	7,2	95	№21
Рыба, тушенная с овощами	130/75	1,03	9,22	8,82	123	№274
Картофельное пюре	200	7,6	9	18,4	186	№362
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин		22,63	28,14	116,38	817	
5 ПИТАНИЕ						
Коктейль молочный фасованный 1/200	200	6,2	5,4	41,8	238	№438
Плюшка "Московская" 1/100	100	8,5	16,8	60,3	335	№7
Итого за 5 питание		14,7	22,2	102,1	573	
ИТОГО за день:		123,7	124	540	3723	
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13
Карбонад в/к порцион.	50	21,3	32,7		380	№17
Запеканка из творога со сгущённым молоком	250/25	41,53	30,25	40,75	638	№267
Какао с молоком	200	4	4	16	116	№434
Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак		79,89	78,43	92,74	1438	
ОБЕД						
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	8,7	122	№8,77

Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	350	3,85	6,65	18,2	147	№104
Тефтели мясные	100/75	10,68	36,75	19,78	453	№317
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	10,2	54	352	№353
Компот из сухофруктов смеси	200	0,6	0,2	26,6	110	№412
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед		38,73	66,76	199,24	1555	

ПОЛДНИК

Зефир	30	0,6	3,6	21	117	№507
Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
Фрукты свежие (груши)	250	1	0,75	25,75	118	№458
Итого за полдник		2,6	4,55	66,95	327	

УЖИН

Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,5	4,7	8,3	94	№57
Бутерброд с рыбой солёной	30/10/ 30	12,32	4,9	15,3	155	№10
Куры, (бедро) тушёное в сметанном соусе	130/75	31,16	19,07	6,56	349	№343
Картофель отварной	200	8	8,6	23,6	204	№360
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин		66,68	41,39	135,72	1215	

5 ПИТАНИЕ

Творожок детский с наполнителем 1/100	100	7	3,5	13	111	№10
Кефир с сахаром	200/10	6,09	6,72	8,4	118	№439
Итого за 5 питание		13,09	10,22	21,4	229	

ИТОГО за день:

		200,99	201,4	516,05	4764	
--	--	---------------	--------------	---------------	-------------	--

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
Колбаса в/к "Сервелад" порцион.	50	17,5	27,5		318	№16
Макароны, запечённые с сыром	250/25	8,84	13,78	48,62	365	№248

	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			31,8	45,02	94,61	926	
<u>О Б Е Д</u>							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	14	№70
	Суп из овощей с говядиной и сметаной	350	3,15	6,65	11,2	119	№109
	Котлеты школьные	100	14,9	13,9	13,2	244	№352
	Рис отварной	200	4,8	7,8	37,8	240	№355
	Компот из свежих яблок	200	0,2	14	0,2	58	№409
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			34,35	46,61	136,96	1046	
<u>П О Л Д Н И К</u>							
	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	109	№510
	Фрукты свежие (яблоки)	250	0,7	0,375	28	143	№458
Итого за полдник			3,38	2,075	71,09	344	
<u>У Ж И Н</u>							
	Сельдь с луком и маслом	50/15/10	9,29	9,02	1,5	124	№28
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	15	№71
	Жаркое по-домашнему	100/250	25,9	32,2	32,9	511	№294
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,06	10,2	42	№431
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			46,99	45,54	120,36	1063	
<u>5 П И Т А Н И Е</u>							
	Йогурт фруктовый фасованный 1/200	200	0,2	0,05	15,01	57	№4
	Пирог с капустой 1/100	100	4,5	5,1	21,5	150	№476
Итого за 5 питание			4,7	5,15	36,51	207	
ИТОГО за день:			121,22	144,4	459,5 3	3586	

5 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13
	Пудинг из творога с молоком сгущённым	250/50	45,6	28,5	56,7	687	№266
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			58,86	40,04	102,69	1033	

ОБЕД

	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	8,9	104	№56
	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	350	4,2	6,65	18,2	150	№96
	Бефстроганов из филе кур	130/100	92,92	54,46	48,88	715	№298
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	10,2	54	352	№353
	Компот из апельсинов	200	0,4	14	0,2	60	№411
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			120,92	96,17	202,14	1752	

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	"Обыкновенное Чудо" 1/55	55	2,8	16,4	31,6	287	№11
	Фрукты свежие	250	0,7	0,375	28	143	№458
Итого за полдник			4,5	16,975	79,8	522	

УЖИН

	Салат из моркови с кукурузой	100	1,2	6,8	9,5	104	№52
	Котлеты рыбные	130	16,95	6,9	21	215	№279
	Картофельное пюре	200	7,6	9	18,4	186	№362
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			36,45	26,82	130,86	918	

5 ПИТАНИЕ

	Коктейль молочный фасованный 1/200	200	6,2	5,4	41,8	238	№438
	Пирог с повидлом 1/100	100	5,5	2,3	57	271	№476
Итого за 5 питание			11,7	7,7	98,8	509	
ИТОГО за день:			232,43	187,7	614,29	4734	
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Омлет натуральный запечённый сыром с	100	8,5	7,6	1,6	108	№254
	Кукуруза консервированная	50	1,3	0,9	2,35	22	№245
	Каша пшённая молочная с маслом	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228
	Какао с молоком	200	4	4	16	116	№434
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			29,46	30,74	93,12	769	
ОБЕД							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	15	№71
	Суп картофельный с горохом и курами	350	8,4	5,95	30,1	207	№115
	Тефтели мясные	100/75	10,68	36,75	19,78	453	№317
	Макаронные изделия	200	7	5	32,8	222	№246
	Компот из сухофруктов смеси	200	0,6	0,2	26,6	110	№412
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			38,28	52,16	185,04	1378	
ПОЛДНИК							
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	98	№507
	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	Фрукты свежие	250	1	0,75	25,75	118	№458
Итого за полдник			2,24	0,98	69,89	308	
УЖИН							
	Винегрет овощной	100	2,6	16,3	11,4	203	№72

	Бутерброд с рыбой солёной	30/10/3 0	12,32	4,9	15,3	155	№10
	Биточки куриные запечённые	120	20,54	19,25	13,69	299	№309
	Картофель отварной	200	8	8,6	23,6	204	№360
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			54,16	53,17	145,95	1274	

5 ПИТАНИЕ

	Молоко фасованное 1/200	200	5,6	6,4	8,2	112	№435
	Ватрушка с творогом 1/100	100	12,1	3	33	207	№477
Итого за 5 питание			17,7	9,4	41,2	319	
ИТОГО за день:			141,84	146,5	535,2	4048	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13
	Карбонад в/к порцион.	50	21,3	32,7		380	№17
	Каша молочная манная с маслом	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,06	10,2	42	№431
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			44,96	58,8	83,37	1048	

ОБЕД

	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	14	№70
	Уха Ростовская (консервы горбуша)	350	17,85	9,1	22,05	242	№119
	Плов из филе кур	130/200	33	30,5	55,2	627	№304
	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20	№408
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			62,75	43,86	156,21	1274	

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
--	--------------------------------	-----	---	-----	------	----	----

	Шоколадный батончик 1/50	50	1,75	11	30,5	235	№12
	Фрукты свежие	250	2,25	0,5	20,25	108	№458
Итого за полдник			5	11,7	70,95	435	

У Ж И Н

	Салат из моркови с яблоками	100	0,75	4,25	5,94	65	№51
	Мясо тушёное	100/75	15,4	32,7	7	392	№292
	Картофельное пюре	200	7,6	9	18,4	186	№362
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			34,45	50,07	113,3	1056	

5 П И Т А Н И Е

	Йогурт фруктовый фасованный 1/200	200	0,2	0,05	15,01	57	№4
	Пирог с яблоками 1/100	100	6,4	2,2	48	225	№476

Итого за 5 питание

			6,6	2,25	63,01	282	
ИТОГО за день:			153, 76	166,7	486,8 4	4095	

8 Д Е Н Ъ

Неделя 2

З А В Т Р А К

	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13
	Колбаса в/к "Сервелад" порцион.	50	17,5	27,5		318	№16
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	250/25	41,53	30,25	40,75	638	№267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			72,29	69,29	86,74	1302	

О Б Е Д

	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	15	№71
	Суп из овощей с говядиной и сметаной	350	3,15	6,65	11,2	119	№109

	Куры, (бедро) тушённое с овощами	130/75	32,2	21,3	10,3	371	№344
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	10,2	54	352	№353
	Кисель из повидла	200	0,06		20,04	111	№881
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			58,21	42,41	171,3	1339	

ПОЛДНИК

	Пастила	30	2,28	0,24	14,58	71	№36
	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	Фрукты свежие	250	0,7	0,375	28	143	№458
Итого за полдник			3,98	0,815	62,78	306	

УЖИН

	Салат "Витаминный"	100	3,3	5,8	7,2	95	№21
	Котлеты рыбные	130	16,95	6,9	21	215	№279
	Картофель в молоке	200	9	8,6	23,4	206	№361
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			39,95	25,42	133,56	929	

5 ПИТАНИЕ

	Творожок детский с фруктовым наполнителем 1/100	100	7	3,5	13	111	№12
	Пирог с капустой 1/100	100	4,5	5,1	21,5	150	№476
Итого за 5 питание			11,5	8,6	34,5	261	

ИТОГО за день:

185,9
3 146,5 488,88 4137

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13
	Яйцо сваренное вкрутую	40	12,7	11,5	0,7	157	№261
	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228
	Какао с молоком	200	4	4	16	116	№434
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная	1,5					

	бутилированная						
Итого за завтрак			40,16	41,54	89,87	899	
О Б Е Д							
	Салат из капусты с огурцами и яблоками	100	1,4	6,9	7,2	98	№25
	Суп картофельный с горохом и говядиной	350	8,4	5,95	30,1	207	№115
	Биточки мясные	100	15,1	10,3	13,3	212	№307
	Макароны отварные	200	7	5	32,8	222	№246
	Компот из свежих яблок	200	0,2	14	0,2	58	№409
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			42,6	46,21	155,56	1168	
П О Л Д Н И К							
	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	109	№510
	Фрукты свежие	250	2,25	0,5	20,25	108	№458
Итого за полдник			4,93	2,2	63,34	309	
У Ж И Н							
	Огурцы солёные	50	0,12	0,006	0,24	2	№13
	Горошек зелёный консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	№22
	Запеканка картофельная с мясом	100/200	27,3	10,2	24,3	360	№332
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			39,67	14,426	109,75	795	
5 П И Т А Н И Е							
	Кефир с сахаром	200/10	6,09	6,72	8,4	118	№439
	Плюшка "Московская" 1/100	100	8,5	16,8	60,3	335	№7
Итого за 5 питание			14,59	23,52	68,7	453	
ИТОГО за день:			141,9 5	127,9	487,22	3624	
10 Д Е Н Ь							
З А В Т Р А К							
	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13

	Карбонад в/к порцион.	50	21,3	32,7		380	№17
	Пудинг из творога с молоком сгущённым	250/50	45,6	28,5	56,7	687	№266
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,06	10,2	42	№431
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			80,16	72,74	102,89	1413	
<u>О Б Е Д</u>							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	14	№70
	Суп картофельный с вермиш. и курами	350	4,2	2,8	29,4	161	№116
	Плов из филе кур	130/200	33	30,5	55,2	627	№304
	Компот из сухофруктов смеси	200	0,6	0,2	26,6	110	№412
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			49,1	37,76	185,76	1283	
<u>П О Л Д Н И К</u>							
	Печенье "Сдобное"	30	1,92	5,04	20,55	135	№14
	Молоко фасованное 1/200	200	5,6	6,4	8,2	112	№435
	Фрукты свежие	250	1	0,75	25,75	118	№458
Итого за полдник			8,52	12,19	54,5	365	
<u>У Ж И Н</u>							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	8,9	104	№56
	Жаркое по-домашнему	100/250	25,9	32,2	32,9	511	№294
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			38,3	43,12	123,76	1028	
<u>5 П И Т А Н И Е</u>							
	Йогурт фруктовый фасованный 1/200	200	0,2	0,05	15,01	57	№4
	Пирог с повидлом 1/100	100	5,5	2,3	57	271	№476
Итого за 5 питание			5,7	2,35	72,01	328	
ИТОГО за день:			181,7 8	168,2	538,92	4417	

11 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
Омлет с сыром, запечённый	100	8,5	7,6	1,6	108	№254
Каша молочная манная с маслом	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228
Какао на молоке	200	4	4	16	116	№434
Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак		28,16	29,84	90,77	747	

ОБЕД

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	8,7	122	№8,77
Уха Ростовская (консервы горбуша)	350	17,85	9,1	22,05	242	№119
Биточки куриные	120	20,54	19,25	13,69	299	№309
Макаронные изделия отварные	200	7	5	32,8	222	№246
Компот из апельсинов	200	0,4	14	0,2	60	№411
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед		58,19	60,31	149,4	1316	

ПОЛДНИК

Зефир	30	0,6	3,6	21	117	№507
Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
Фрукты свежие	250	0,7	0,375	28	143	№458
Итого за полдник		2,3	4,175	69,2	352	

УЖИН

Салат из свежих помидоров	100	1,9	19,88	5,5	209	№37
Голубцы с мясом и рисом	100/75	12,8	13,6	16,3	233	№336
Картофельное пюре	200	7,6	9	18,4	186	№362
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин		33	46,6	122,16	1041	

5 ПИТАНИЕ

Коктейль молочный фасованный 1/200	200	6,2	5,4	41,8	238	№438
---------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	------

	Ватрушка с творогом 1/100	100	12,1	3	33	207	№477
Итого за 5 питание			18,3	8,4	74,8	445	
ИТОГО за день:			139,9 5	149,3	506,33	3901	
12 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Сыр порцион.	30	7,8	7,8		103	№13
	Карбонад в/к порцион.	50	21,3	32,7		380	№17
	Каша пшённая молочная с маслом	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,06	10,2	42	№431
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			44,96	58,8	83,37	1048	
ОБЕД							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	15	№71
	Борщ из свежей капусты со сметаной и говядиной	350	3,5	6,3	18,55	144	№83
	Гуляш из мяса отварного	100/100	26,8	13,6	6,6	250	№299
	Рис отварной	200	4,8	7,8	37,8	240	№355
	Компот из свежих яблок	200	0,2	14	0,2	58	№409
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			46,9	45,96	138,91	1078	
ПОЛДНИК							
	Шоколадный батончик 1/50	50	1,75	11	30,5	235	№12
	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	Фрукты свежие	250	2,73	0,83	50,6	223	№458
Итого за полдник			5,48	12,03	101,3	550	
УЖИН							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	8,9	104	№56
	Сельдь с луком	50/15/10	9,29	9,02	1,5	124	№28
	Котлета рыбная	130	16,95	6,9	21	215	№279
	Картофельное пюре	200	7,6	9	18,4	186	№362
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481

Итого за ужин			46,24	35,84	131,76	1042	
<u>5 ПИТАНИЕ</u>							
	Молоко фасованное 1/200	200	5,6	6,4	8,2	112	№435
	Пирог с капустой 1/100	100	4,5	5,1	21,5	150	№476
Итого за 5 питание			10,1	11,5	29,7	262	
ИТОГО за день:			153, 68	164,1	485,04	3980	
<u>13 ДЕНЬ</u>							
<u>ЗАВТРАК</u>							
	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Колбаса в/к "Сервелад" порцион.	50	17,5	27,5		318	№16
	Макароны, запечённые с сыром	250/25	8,84	13,78	48,62	365	№248
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			31,8	45,02	94,61	926	
<u>ОБЕД</u>							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	8,7	122	№8,77
	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	350	3,85	6,65	18,2	147	№104
	Тефтели мясные	100/75	10,68	36,75	19,78	453	№317
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	10,2	54	352	№353
	Компот из сухофруктов смеси	200	0,6	0,2	26,6	110	№412
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			38,73	66,76	199,24	1555	
<u>ПОЛДНИК</u>							
	"Обыкновенное Чудо" 1/55	55	2,8	16,4	31,6	287	№11
	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	Фрукты свежие	250	2,25	0,5	20,25	108	№458
Итого за полдник			6,05	17,1	72,05	487	
<u>УЖИН</u>							
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	15,2	1,7	146	№36

	Куры, (бедро) тушённые с овощами	130/75	32,2	21,3	10,3	371	№344
	Картофель в молоке	200	9	8,6	23,4	206	№361
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			52,6	49,22	117,36	1136	

5 ПИТАНИЕ

	Плюшка "Московская" 1/100	100	8,5	16,8	60,3	335	№7
	Кефир с сахаром	200/10	6,09	6,72	8,4	118	№439
Итого за 5 питание			14,59	23,52	68,7	453	

ИТОГО за день:

			143,77	201,6	551,96	4557	
--	--	--	--------	-------	--------	------	--

14 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Масло сливочное	20	0,01	1,65	0,01	15	№9
	Карбонад в/к порцион.	50	21,3	32,7		380	№17
	Омлет натуральный запечённый	100	10	13	2,7	163	№253
	Горошек зелёный консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	№22
	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	10,4	14,56	37,18	322	№228
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,06	10,2	42	№431
	Хлеб пшеничный	70	5,25	2,03	35,98	186	№480
	Вода питьевая негазированная бутилированная	1,5					
Итого за завтрак			48,71	64,1	89,32	1128	

ОБЕД

	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	14	№70
	Суп картофельный с говядиной	350	3,85	3,5	28,7	161	№107
	Капуста тушённая с отварным мясом	320	23,42	23,52	21,76	392	№5/52
	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20	№408
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за обед			39,17	31,28	129,42	958	

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый фасованный 1/200	200	1	0,2	20,2	92	№3
	Пастила	30	0,24	0,03	23,94	98	№507

	Фрукты свежие	250	1	0,75	25,75	118	№458
Итого за полдник			2,24	0,98	69,89	308	
У Ж И Н							
	Салат из моркови с яблоками	100	0,75	4,25	5,94	65	№51
	Котлеты школьные	100	14,9	13,9	13,2	244	№352
	Картофель отварной	200	8	8,6	23,6	204	№360
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	№430
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	№480
	Хлеб ржаной	80	6	2,32	41,12	212	№481
Итого за ужин			34,35	30,87	124,7	926	
5 П И Т А Н И Е							
	Коктейль молочный фасованный 1/200	200	6,2	5,4	41,8	238	№438
	Пирог с яблоками 1/100	100	6,4	2,2	48	225	№476
Итого за 5 питание			12,6	7,6	89,8	463	
ИТОГО за день:			137,07	134,8	503,13	3783	
Среднее значение за 14 дней			148,09	160,5	517,63	4128	