



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день							
Завтрак							
173	Каша вязкая на молоке (овсяная)	250	250	7,63	5,00	46,20	260,30
14	Масло сливочное	15	15	0,15	10,70	0,20	98,58
15	Сыр порциями	30	30	6,96	8,85	-	107,49
ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,50	24,15	116,90
379	Напиток кофейный на молоке	200	200	3,60	2,80	29,20	155,20
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							771,77
Обед							
102	Суп гороховый	250/13	263	7,50	6,50	17,25	192,00
312	Картофельное пюре	200/10	210	4,10	3,10	25,50	180,00
235	Щицеель рыбный	100	100	13,38	4,38	9,38	130,38
45	Салат из белокачанной капусты	100	100	1,33	6,08	8,52	141,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Шоколад	50	50	3,85	15,00	29,30	267,50
352	Кисель из яблок	200	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ИТОГО:							1 264,04
Полдник							
ПР	Печенье	20	20	1,70	2,26	13,94	82,90
338	Банан	75	75	1,13	0,38	16,00	70,88
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							240,38
Ужин							
309	Макаронны отварные	200	200	7,14	10,50	39,90	269,20
294	Котлета куринная	100	100	12,16	10,88	10,80	228,00
993	Соус томатный	75	75	0,41	1,47	2,24	66,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ИТОГО:							604,80
ИТОГО за день:							2 880,99
2 день							
Завтрак							
175	Каша манная с маслом	200/5	205	2,75	3,63	20,50	194,00
15	Сыр порционный	15	15	3,48	4 043,00	-	58,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379	Напиток кофейный на молоке	200	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Шоколад	50	50	3,85	15,00	29,30	267,50
ИТОГО:							745,59
Обед							
87	Щи из свежей капусты с мясом	250/10	260	2,13	5,88	7,35	125,00
302	Греча рассыпчатая	200/15	215	11,87	5,47	53,12	309,15
295	Котлеты рубленая из птицы	100	100	15,20	13,60	13,50	237,20
59	Салат из моркови с яблоками	100	100	1,10	5,00	8,25	94,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Банан	75	75	1,13	0,38	16,00	70,88
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ИТОГО:							1 240,81
Полдник							
ПР	Вафли	100	100	3,40	30,20	44,50	280,00
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							366,60
Ужин							
284	Запеканка картофельная с мясом	300	300	7,50	15,56	41,25	389,81
376	Чай с сахаром	200	200	0,53	-	9,47	40,00
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							463,11
ИТОГО за день:							2 816,11

3 день							
Завтрак							
321	Капуста тушёная	200	200	5,80	16,00	44,28	344,28
243	Сосиска отварная	100	100	9,21	14,70	0,78	172,28
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11
14	Масло сливочное	10	10	0,15	10,70	0,20	65,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ИТОГО:							777,06
Обед							
111	Суп с макаронными изделиями	250	250	3,00	5,22	7 387,00	117,90
304	Рис отварной	200	200	4,89	7,23	48,89	280,15
267	Котлета мясная	100	100	12,33	21,67	11,00	288,33
54	Салат из свеклы с яблоками	100	100	1,31	5,16	12,11	100,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
348	Компот из свежих яблок	200	200	0,52	0,18	24,84	102,90
ИТОГО:							1 097,47
Полдник							
409	Пирожок печенный с яблочным фаршем	60	60	4,48	0,75	39,89	193,81
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							280,41
Ужин							
223	Запеканка творожная с йогуртом	160	160	26,20	12,10	22,00	254,72
379	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,60	2,67	29,20	155,20
ПР	Зефир	40	40	0,26	-	32,00	129,02
338	Банан	75	75	1,13	0,38	16,00	70,88
ИТОГО:							609,82
ИТОГО за день:							2 764,76
4 день							
Завтрак							
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	210	8,40	8,58	29,20	202,00
215	Омлет на пару	110	110	14,72	20,70	2,88	256,68
14	Масло сливочное	10	10	0,15	10,70	0,20	65,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379	Напиток кофейный на молоке	200	200	3,60	2,67	29,20	155,20
ИТОГО:							749,27
Обед							
96	Рассольник Ленинградский	250	250	2,60	2,50	16,96	180,00
310	Картофель отварной	200	200	4,00	0,80	31,60	149,60
288	Курица отварная	100	100	23,00	13,00	-	206,67
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	100	1,62	6,20	8,90	97,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Шоколад	50	50	3,80	14,98	29,97	267,00
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ИТОГО:							1 305,61
Полдник							
338	Банан	75	75	1,13	0,38	16,00	70,88
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							157,48
Ужин							
315	Овощи отварные с маслом	200	205	8,93	6,50	39,84	231,86
399	Блины с джемом	115/20	135	9,48	11,52	52,92	290,63
376	Чай с сахаром	200/15	215	0,53	-	9,47	40,00
ИТОГО:							625,14
ИТОГО за день:							2 837,50
5 день							
Завтрак							
222	Пудинг творожный запеченный со сметаной	200/20	220	27,80	19,20	40,50	617,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							762,04
Обед							
99	Суп из овощей	250	250	2,73	2,79	13,5	90,03
259	Жаркое по-домашнему	350	350	33,35	36,65	27,79	574,41
54	Салат из свёклы с яблоками	100	100	1,31	5,16	12,11	100,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
447	Кекс творожный	50	50	4,23	9,14	25,41	200,82
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94

345	Компот из свежих яблок	200	200	0,52	0,18	24,84	102,90
ИТОГО:							1 276,35
Полдник							
338	Груша свежая	75	75	3,36	0,66	26,64	34,13
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							120,73
Ужин							
304	Рис отварной	200	200	4,89	7,23	48,89	280,15
226	Рыба отварная	100	100	17,35	0,50	-	80,30
798	Соус сметанный	50	50	0,35	3,85	2,60	39,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11
338	Банан	75	75	1,13	0,38	16,00	70,88
ИТОГО:							665,58
ИТОГО за день:							2 824,70
6 день							
Завтрак							
186	Запеканка манная с изюмом	120	120	16,50	11,25	1,60	168,00
14	Масло сливочное	15	15	0,15	10,70	0,20	98,58
15	Сыр порциями	30	30	6,96	8,85	-	107,49
ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,50	24,15	116,90
379	Напиток кофейный на молоке	200	200	3,60	2,80	29,20	155,20
ИТОГО:							646,17
Обед							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2,19	5,88	14,10	118,08
321	Тушеная капуста	200	200	5,80	16,00	44,28	344,28
278	Тефтели мясные паровые	100	100	21,32	9,93	0,87	178,13
61	Салат из моркови с яблоками	100	100	0,86	10,44	7,87	81,90
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
1024	Ватрушка с повидлом	75	75	3,90	0,50	11,10	282,00
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
345	Компот из свежих ягод	200	200	0,52	0,18	24,84	102,90
ИТОГО:							1 315,37
Полдник							
ПР	Вафли	75	75	2,55	22,80	33,38	210,00
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							296,60
Ужин							
312	Картофельное пюре	200	200	4,10	3,10	25,50	146,30
301	Кнели куриные с рисом	180	180	21,67	6,66	-	103,33
45	Салат из свежей капусты	100	100	1,33	6,08	8,52	94,20
959	Какао	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ИТОГО:							468,94
ИТОГО за день:							2 727,08
7 день							
Завтрак							
173	Каша вязкая на молоке (овсяная)	200	200	6,10	4,00	39,96	208,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
14	Масло сливочное	10	10	0,10	7,20	0,13	65,72
377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
420	Сосиска запеченная в тесте	100	100	10,10	6,10	13,10	281,00
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							700,00
Обед							
102	Суп картофельный с фасолью	250	250	2,28	2,80	4,60	117,50
304	Рис отварной	200	200	4,89	7,23	48,89	280,15
246	Гуляш мясной	100	100	11,83	11,50	3,75	165,83
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	100	1,62	6,20	8,90	97,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
352	Кисель из яблок	200	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ИТОГО:							1 014,52
Полдник							
1024	Ватрушка с повидлом	75	75	3,90	0,50	11,10	282,00
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							368,60
Ужин							
309	Макаронь отварные	200	200	6,80	10,00	38,00	269,20
267	Котлета мясная натуральная	100	100	11,87	18,33	9,80	288,33
993	Соус томатный	75	75	0,41	1,47	2,24	23,82
ПР	Хлеб ржанной	30	30	1,68	0,33	14,97	68,97

377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ИТОГО:							691,92
ИТОГО за день:							2 775,04
8 день							
Завтрак							
182	Каша пшеничная молочная	200	200	5,60	6,80	33,60	218,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,40	9,66	46,76
403	Оладьи с яблоками	150	150	9,48	11,52	52,92	353,28
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ПР	Шоколад	25	25	1,92	7,42	14,90	133,75
ИТОГО:							793,39
Обед							
111	Суп с макаронными изделиями	300	300	3,57	3,39	18,84	120,15
302	Греча отварная с маслом	200/15	215	11,87	5,47	53,12	309,15
274	Зразы рубленые	100	100	23,34	10,98	10,80	189,76
45	Салат из белокачанной капусты	100	100	1,33	6,08	8,52	94,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Зефир	40	40	0,26	-	32,00	129,02
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Банан	75	75	1,13	0,38	15,75	70,88
388	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,40	0,27	17,20	72,80
ИТОГО:							1 148,96
Полдник							
ПР	Вафли	50	50	0,75	7,55	11,12	70,00
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							156,60
Ужин							
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные	158	158	14,00	15,50	24,80	294,80
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
389	Сок яблочный	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							519,34
ИТОГО за день:							2 618,29
9 день							
Завтрак							
243	Сосиски отварные	100	100	9,21	14,70	0,78	172,28
321	Капуста тушеная	200	200	5,80	16,00	44,28	344,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,88	19,76	93,52
209	Яйцо куриное вкрутую	40	40	0,80	4,60	0,28	62,84
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ИТОГО:							714,56
Обед							
54	Салат из свеклы и яблоком	100	100	1,31	5,16	12,11	100,11
88	Щи из свежей капусты и картофелем	250	250	2,16	5,97	9,75	101,37
295	Котлеты рубленые из птицы	100	100	15,20	13,60	13,50	237,20
309	Макароны отварные с маслом	200	200	6,80	10,00	38,00	269,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Печенье	20	20	1,70	2,26	13,94	82,90
342	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	24,84	97,60
ИТОГО:							1 096,46
Полдник							
403	Оладьи с яблоками	165	165	9,48	11,52	52,92	353,28
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							439,88
Ужин							
234	Котлеты рыбные	160	160	21,40	7,00	15,00	208,60
304	Рис отварной	200	200	3,67	5,43	36,67	210,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,88	19,76	93,52
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ИТОГО:							587,17
ИТОГО за день:							2 838,07
10 день							
Завтрак							
175	Каша молочная из риса и пшена	200	200	3,30	8,60	23,20	183,40
14	Масло сливочное	10	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	-	53,74
ПР	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ПР	Вафли	20	20	0,85	7,55	11,13	70,00
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ИТОГО:							638,25

Обед

67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	100	1,62	6,20	8,90	97,88
96	Рассольник Ленинградский	250	250	2,60	2,50	16,96	180,00
288	Курица отварная	100	100	21,07	13,33	-	206,67
316	Овощи припущенные (морковь)	200	200	6,42	7,24	41,20	255,64
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Банан	75	75	55,80	0,38	16,00	70,88
352	Нисель из яблок	200	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ИТОГО:							1 164,23

Полдник

ПР	Зефир	40	40	0,26	-	32,00	129,02
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							215,62

Ужин

430	Рулет картофельный с отварным мясом	300	300	21,19	15,56	41,25	389,81
ПР	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,60	28,98	140,28
379	Напиток кофейный на молоке	200	200	3,60	2,80	29,20	155,20
ИТОГО:							685,29
ИТОГО за день:							2 703,39

ИТОГО за 10 дней:							27 785,93
ИТОГО средняя за день:							2 778,59