

1 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Манная каша	120205	100	3,64	3,98	17,08	119,01
	Какао	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			350	11,67	8,02	58,81	354,41
Обед	Суп крестьянский с рыб. конс.	204	250	2,4	3,17	19,76	106,5
	Колбаса вар. с соус.	9	50	7,14	11,1	0,07	128,75
	Макароны отвар.	332	100	3,69	2,91	23,5	134,99
	Чай с сахар.	376	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	Салат из белокач. капусты	45	50	0,66	1,62	3,23	30,14
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			700	18,04	19,35	85,68	577,27
Полдник	Блинчики со сгущёнкой	726	100	6,87	8,1	35,43	241,99
	компот из сухофруктов	40	200	0,31	0,01	24,37	96,76
			300	7,18	8,11	59,8	338,75
Итого			1350	36,89	35,48	204,29	1270,43

2 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша геркулесовая	173	100	4,13	4,76	18,92	135
	Кофейный напиток	379	150	2,37	2,01	11,96	74,45
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			300	10,45	7,27	55,03	326,35
Обед	Щи из свеж. Капусты с сметаной	88	250	1,98	5,99	8,96	97,67
	Плов из мяса птицы	492	100	9,48	11,28	19,7	209,42
	компот из сухофруктов	40	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	салат из моркови с м. раст.	№01016	50	0,61	3,55	3,25	47,92
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			650	16,33	21,33	80,43	568,67
Полдник	булка домашняя	769	100	7,06	9,1	62,95	361,38
	сосиска отварная	37	50	11,04	15,2	0,08	169
	напиток из шиповника	388	150	0,17	0,07	5,19	22,07
	фрукт: яблоко		150	0,6	0,6	16,2	72,6
			450	18,87	24,97	84,42	625,05
Итого			1400	45,65	53,57	219,88	1520,07

3 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша пшённая	302	100	3,89	3,65	20,13	129,13
	кисель	883	150			24	96
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			300	7,84	4,15	68,28	342,03
Обед	суп с клёцками	108	250	4,55	5,59	18,93	144,23
	рыба тушённая с овощами	229	50	9,75	4,95	3,8	98,75
	картофельное пюре	520	100	2,25	2,56	14,39	89,67
	Чай с сахар.	376	150	0,15	0,03	11,22	44,92
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	салат из белокач.капусты	45	50	0,66	1,62	3,23	30,14
			650	21,31	15,25	75,72	524,61
Полдник	ватрушка с повидлой	741	100	6,16	4,11	59,91	297
	кофейный напиток	379	150	2,37	2,01	11,96	75,45
			250	8,53	6,12	71,87	372,45
Итого			1200	37,68	25,52	215,87	1239,09

4 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша рисовая	1202.03	100	3,07	3,47	22,68	130,86
	чай с молоком	378	150	1,14	0,94	11,93	60,75
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			300	8,16	4,91	58,76	308,51
Обед	борщ из св. капусты со сметано	82	250	2,07	6,06	12,26	112,61
	котлета из мяса птицы	295	50	9,08	12,08	7,5	175,64
	каша гречневая	255	100	4,22	3,57	19,04	125
	напиток из кураги	348	150	0,58	0,03	20,72	85,56
	винегрет	71	50	0,8	5,1	4,55	67,44
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			650	20,7	27,34	88,22	683,15
Полдник	макароны отварные	309	100	3,68	1,8	17,63	112,37
	колбаса отвар. С соус. томатны	9	50	7,14	11,1	0,07	128,75
	чай с сахаром	376	150	0,15	0,03	11,22	44,92
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	фрукт: груша		170	0,68	0,51	16,15	71,4
			520	15,6	13,94	69,22	474,34
Итого			1470	44,46	46,19	216,2	1466

5 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша дружба	175	100	2,76	5,08	19,75	135,8
	какао с молоком	382	150	3,06	2,65	11,68	88,95
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			300	9,77	8,23	55,58	341,65
Обед	суп паутинка	103	250	1,69	2,84	20,48	118,25
	рагу из птицы	289	150	10,77	10,05	13,12	186
	чай с сахаром	376	150	0,15	0,03	11,22	44,92
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			600	16,56	13,42	68,97	466,07
Полдник	омлет	210	100	10,8	19,2	2,04	211
	сок	389	200	1		20,2	84,8
	яблоко		150	0,6	0,6	16,2	72,6
			450	12,4	19,8	38,44	368,4
Итого			1350	38,73	41,45	162,99	1176,12

6 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	суп молоч. С мокорон. Изд.	161	200	6,07	7,1	32,32	217,46
	кофейный напиток	379	150	2,37	2,01	11,96	75,45
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	печенье		40	2,8	7,28	25,84	180,4
			440	15,19	16,89	94,27	590,21
Обед	щи из св капусты с смет.	88	250	1,98	5,99	8,96	97,67
	гуляш из мяса птицы	437	40\65	12.январь	10,06	2,39	138,24
	гороховое пюре	199	100	9,08	3,26	23,32	159
	Чай с сахар.	376	150	0,15	0,03	11,22	44,99
	салат из кр. Свеклы с м. раст.	51	50	0,71	5,04	4,16	64,78
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			600	27,97	24,88	74,2	621,58
Полдник	оладьи с сгущенкой	401	100	8,56	9,57	53,46	337,88
	напиток из шиповника	388	150	0,51	0,21	15,57	66,21
			250	9,07	9,78	69,03	404,09
Итого			1290	52,23	51,55	237,5	1615,88

7 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша пшеничная	302	100	1,94	1,82	10,06	64,56
	кисель	883	150			24	96
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			300	5,89	2,32	58,21	277,46
Обед	суп гороховый	102	250	5,89	5,97	17,74	148,25
	курица отв. Измельчённая	46	90	20,03	12,79		208,9
	каша перловая	171	100	3,06	2,79	21,81	124,6
	Чай с сахар.	376	150	0,15	0,03	11,22	44,99
	салат из кр. Свеклы с м. раст	51	50	0,71	5,04	4,16	64,78
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			690	33,79	27,12	79,08	708,42
Полдник	булочка сдобная	9	90	6,79	9,16	41,7	295,75
	какао с молоком	382	150	3,06	2,65	13,18	88,87
			240	9,85	11,81	54,88	384,62
Итого			1230	49,53	41,25	192,17	1370,5

8 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша гречневая на молоке	311	200	7,14	9,46	25,36	215,5
	компот из с\фруктов	638	150	0,02	0,002	7,97	32,39
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			400	11,11	9,962	57,48	364,79
Обед	рассольник по ленинградски	96	250	2,79	5,84	12,85	115,12
	рыба туш с овощ.	229	50\30	9,75	4,95	3,8	98,75
	картофельное пюре	520	100	2,25	2,56	14,39	89,67
	чай с сахаром	376	150	0,15	0,03	11,22	44,99
	салат из белокач. Капусты	45	50	0,66	1,62	3,23	30,14
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			600	19,55	15,5	69,64	495,57
Полдник	макароны отвар.с сыром запеч	334	100	3,64	2,78	16,32	105,15
	чай с сахаром	376	150	0,15	0,037	11,22	44,99
			250	3,79	2,817	27,54	150,14
Итого			1250	34,45	28,279	154,66	1010,5

9 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша манная	181	100	3,03	3,55	16,16	108,73
	кофейный напиток	379	150	2,37	2,01	11,96	75,45
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	сыр	15	15	3,45	4,35		54
				315	12,8	10,41	52,27
Обед	суп рисовый	98	250	2,24	4,7	9,8	90,9
	сосиска отв. С соусом томат.	334/759	50	6,48	11,52	1,38	135,12
	каша гечневая	255	100	4,22	3,57	19,04	125
	Чай с сахар.	376	150	0,15	0,037	11,22	44,99
	салат из моркови	№01016	50	0,61	3,55	3,25	47,92
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
				650	17,65	23,877	68,84
Полдник	булочка домашняя	769	100	7,06	9,1	62,95	361,38
	какао с молоком	382	150	3,06	2,65	13,18	88,87
	йогурт		100	2,5	1,2	18,1	94
				350	12,62	12,95	94,23
Итого			1315	43,07	47,237	215,34	1460,16

10 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша рисовая	1202.03	100	3,07	3,47	22,68	130,86
	напиток из кураги	348	150	0,58	0,037	20,72	85,56
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
				300	7,6	4,007	67,55
Обед	суп с клёцками	108/109	250	4,55	5,59	18,93	144,23
	рыба туш. С овощами	229	50	9,75	4,95	3,8	98,75
	картофельное пюре	520	100	2,25	2,56	14,39	89,67
	Чай с сахар.	376	150	0,15	0,037	11,22	44,99
	винегрет	71	50	0,8	5,1	4,55	67,44
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
				650	21,45	18,737	77,04
Полдник	макароньы отв. С сыром запеч.	334	100	5,46	4,17	24,48	157,73
	чай с сахаром	376	150	0,15	0,037	11,22	44,99
				250	5,61	4,207	35,7
Итого			1200	34,66	26,951	180,29	1098,02