

1 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Манная каша	181	200	6,07	7,1	32,32	217,46
	Какао	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			450	14,1	11,14	74,05	452,86
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			1450	39,32	38,6	219,53	1368,88

2 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша геркулесовая	173	200	8,27	9,52	37,81	270
	Кофейный напиток	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			450	15,39	12,7	77,91	487,5
Обед	Щи из свеж. Капусты с сметаной	88	250	1,98	5,99	8,96	97,67
	Плов из мяса птицы	492	150	14,22	16,92	29,55	314,13
	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
			700	21,07	26,97	90,28	673,38
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	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	фрукт: яблоко		150	0,6	0,6	16,2	72,6
			500	19,38	25,18	99,99	691,26
Итого			1650	55,84	64,85	268,18	1852,14

3 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша пшённая	302	200	7,78	7,3	40,26	258,26
	кисель	883	200			32	128
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			450	11,73	7,8	96,41	503,16
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	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	салат из белокач.капусты	45	50	0,66	1,62	3,23	30,14
			700	21,36	15,27	79,47	539,68
Полдник	ватрушка с повидлой	741	100	6,16	4,11	59,91	297
	кофейный напиток	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6
			300	9,33	6,79	75,86	397,6
Итого			1450	42,42	29,86	251,74	1440,44

4 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша рисовая	1202.03	200	6,14	6,94	45,36	261,72
	чай с молоком	378	200	1,52	1,26	15,9	81
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			450	11,61	8,7	85,41	459,62
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	200	0,78	0,05	27,63	114,09
	винегрет	71	50	0,8	5,1	4,55	67,44
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			700	20,9	27,36	95,13	711,68
Полдник	макароны отварные	309	150	5,52	4,52	26,45	168,56
	колбаса отвар. С соус. томатны	9	50	7,14	11,1	0,07	128,75
	чай с сахаром	376	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	фрукт: груша		170	0,68	0,51	16,15	71,4
			620	17,49	16,68	81,79	545,6
Итого			1770	50	52,74	262,33	1716,9

5 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша дружба	175	200	5,53	10,16	39,51	271,6
	какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			450	13,56	14,2	81,24	507,1
Обед	суп паутинка	103	250	1,69	2,84	20,48	118,25
	рагу из птицы	289	200	14,36	13,4	17,5	248
	чай с сахаром	376	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			700	20,2	16,79	77,1	543,14
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			1600	46,16	50,79	196,78	1418,64

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	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	печенье		40	2,8	7,28	25,84	180,4
			490	15,99	17,56	98,26	615,36
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.ноя	10,06	2,39	138,24
	гороховое пюре	199	150	13,62	4,9	34,98	238,5
	Чай с сахар.	376	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	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
			700	44897,46	26,54	89,61	716,08
Полдник	оладьи с сгущенкой	401	100	8,56	9,57	53,46	337,88
	напиток из шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
			300	9,24	9,85	74,22	426,16
Итого			1490	44922,69	53,95	262,09	1757,6

7 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша пшеничная	302	200	3,89	3,65	20,13	129,13
	кисель	883	200			32	128
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			450	7,84	4,15	76,28	374,03
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	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	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
			740	33,84	27,14	82,83	723,42
Полдник	булочка сдобная	9	90	6,79	9,16	41,7	295,75
	какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
			290	10,87	12,7	59,28	414,25
Итого			1480	52,55	43,99	218,39	1511,7

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	200	0,03	0,003	10,68	43,19
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
			450	11,12	9,963	60,19	375,59
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	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
			650	19,6	15,52	73,39	510,57
Полдник	макароньы отвар.с сыром запеч	334	150	5,46	4,17	24,48	157,73
	чай с сахаром	376	200	0,2	0,05	14,97	59,99
			350	5,66	4,22	39,45	217,72
Итого			1450	36,38	29,703	173,03	1103,88

9 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша манная	181	200	6,07	7,1	32,32	217,46
	кофейный напиток	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
	сыр	15	15	3,45	4,35		54
				465	16,64	14,63	72,42
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	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	салат из моркови	№01016	50	0,61	3,55	3,25	47,92
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
				700	17,7	23,89	72,59
Полдник	булочка домашняя	769	100	7,06	9,1	62,95	361,38
	какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	йогурт		100	2,5	1,2	18,1	94
				400	13,64	13,84	98,63
Итого			1565	47,98	52,36	243,64	1638,67

10 день

	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	каша рисовая	1202.03	200	6,14	6,94	45,36	261,72
	напиток из кураги	348	200	0,78	0,05	27,63	114,09
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
				450	10,87	7,49	97,14
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	200	0,2	0,05	14,97	59,99
	винегрет	71	50	0,8	5,1	4,55	67,44
	Хлеб		50	3,95	0,5	24,15	116,9
				700	21,5	18,75	80,79
Полдник	макароньы отв. С сыром запеч.	334	100	5,46	4,17	24,48	157,73
	чай с сахаром	376	200	0,2	0,05	14,97	59,99
				300	5,66	4,22	39,45
Итого			1450	38,03	30,46	217,38	1287,41

