

ДЕНЬ № 1

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/200	5,0/6,66	7,0/9,35	15,48/19,64	145,42/190,11	№ 69
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 136
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Всего за завтрак:	351/428	6,2/8,26	12,01/15,93	34,72/42,61	262,96/338,31	
Второй завтрак						
Сок / Напиток витаминный	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/200	2,68/2,98	4,73/5,25	13,95/15,5	109,15/121,28	№ 33
Котлета рыбная из минтая	60/90	17,75/26,63	4,16/6,24	6,4/9,6	102,4/153,6	№ 89
Вермишель (макаронны) с маслом	120/150	4,68/5,85	5,64/7,05	25,0/31,26	165,9/207,38	№ 77
Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,80	№ 119
Компот из сухофруктов (ассорти)	150/180	0,33/0,39	0	20,82/24,98	84,75/101,7	№ 376
Всего за обед:	535/645	25,75/36,16	15,28/19,29	68,61/83,78	480,0/601,76	
Уплотненный полдник						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/140	15,03/19,12	9,94/12,66	10,91/13,89	199,46/253,86	№ 81
Кисломолочный напиток (сладкий)	15/20	1,08/1,44	1,28/1,7	8,4/11,2	48,0/64,0	
Фрукт	180/200	4,9/5,44	5,76/6,4	12,55/13,94	124,56/138,4	№ 124
	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	405/460	21,51/26,5	16,98/20,76	42,86/50,03	422,02/506,26	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		60,07/79,34	46,2/58,48	192,38/233,5	1402,28/1741,03	

ДЕНЬ № 2

Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	150/200	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	184,2/245,6	№ 176
Чай сладкий с молоком	180/200	5,29/5,88	5,76/6,4	20,99/23,32	142,74/158,6	№ 138
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	
Всего за завтрак:	358/438	13,17/16,52	17,59/22,18	55,73/69,64	421,82/532,2	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Суп рыбный	180/200	11,47/12,74	4,14/4,6	8,3/9,22	127,26/141,4	№ 43
Плов из курицы	150/200	14,25/19,13	1,6/2,1	32,07/42,76	397,05/529,4	№ 100
Компот из кураги	150/180	0,78/0,94	0	20,22/24,26	80,58/96,7	№ 126
Всего за обед:	480/580	26,5/32,81	5,74/6,7	60,59/76,24	604,89/767,5	
Уплотненный полдник						
Рагу овощное	180/200	4,5/5,0	6,1/6,78	17,34/19,26	151,58/168,42	№ 59
Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,64	0,32	64,0	№ 150
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,22	0	11,97/13,3	47,32/52,58	№ 137
Фрукт	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	500/540	10,4/10,92	10,74/11,42	40,63/43,88	312,9/335,0	
Всего за день:						
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		56,68/68,67	36,0/42,8	203,14/246,84	1576,91/1929,4	

ДЕНЬ № 3

Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	6,0/7,68	6,3/8,4	23,6/32,1	188,5/246,0	№ 70
Какао на молоке	180/200	6,19/6,88	6,3/7,0	23,25/20,12	152,64/169,6	№ 121
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Всего за завтрак:	351/428	13,39/16,16	17,61/21,98	53,99/61,74	420,34/521,2	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Суп картофельный с клецками	180/200	1,64/2,05	2,48/3,1	10,06/12,58	69,2/86,5	№ 85
со сметаной	11/14	0,31/0,39	2,2/2,8	0,35/0,45	22,66/28,84	
Котлета рубленая	65/90	10,09/13,98	7,68/8,35	10,45/14,46	150,58/208,50	№ 282
Картофельное пюре	150/180	3,3/3,91	4,68/5,62	8,04/9,65	123,9/148,68	№ 58
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Компот из свежих фруктов	150/180	0	0	10,91/13,49	46,67/57,52	№ 372
Всего за обед:	570/675	16,33/21,32	17,83/20,66	41,09/51,91	435,43/552,46	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с яблоками	120/150	16,3/20,42	12,8/16,0	17,56/21,95	250,8/313,5	№ 240
со сгущенным молоком	15/20	1,08/1,44	1,28/1,7	8,4/11,2	48,0/64,0	
Кисломолочный напиток (сладкий)	180/200	4,9/5,44	5,76/6,4	12,55/13,94	124,56/138,4	№ 124
Фрукт	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	415/470	22,78/27,8	19,84/24,1	49,51/58,09	473,36/565,9	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		59,11/73,7	57,21/69,24	190,78/228,82	1566,43/1934,26	

ДЕНЬ № 4

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша гречневая жидкая	150/200	5,3/6,98	7,82/10,42	18,05/22,0	166,79/222,38	№ 66
Чай сладкий с молоком	180/200	5,29/5,88	5,76/6,4	20,99/23,32	142,74/158,6	№ 138
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	
Всего за завтрак:	358/438	13,19/16,46	19,71/25,0	46,18/54,84	404,41/508,98	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180/200	3,4/3,78	1,8/2,0	13,95/15,5	101,27/112,52	№ 38
Голубцы ленивые	120/160	10,61/14,14	6,82/9,09	15,04/20,05	164,0/218,67	№ 298
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Напиток из шиповника	150/180	0,41/0,49	0,17/0,2	13,79/16,95	64,4/78,8	№ 133
Всего за обед:	475/565	15,41/19,4	9,58/12,08	44,06/53,78	352,09/432,41	
Уплотненный полдник						
Морковная запеканка со сгущенным молоком	150/200	4,66/6,22	6,97/8,99	25,99/34,72	185,02/244,45	№ 153
Яйцо куриное отварное	15/20	1,08/1,44	1,28/1,7	8,4/11,2	48,0/64,0	
Кисель	40	5,2	4,8	4,0	62,8	№ 150
Фрукт	180/200	0	0	20,7/23,0	81,0/90,0	№ 122
	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	485/560	11,44/13,36	13,05/15,49	70,09/72,92	426,82/511,25	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		46,65/57,64	44,27/55,07	206,52/238,62	1420,62/1747,34	

ДЕНЬ № 5

Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180/220	7,24/8,85	6,9/8,44	23,97/29,3	173,07/211,53	№ 35
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 136
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Всего за завтрак:	381/448	8,44/10,45	11,91/15,02	43,21/52,27	290,61/359,73	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Суп гороховый (суп картофельный с бобовыми)	180/200	8,44/9,38	5,27/8,86	8,8/9,78	137,3/152,56	№ 774
со сметаной	11/14	0,31/0,39	2,2/2,8	0,35/0,45	22,66/28,84	
Запеканка картофельная с отварным мясом	150/200	12,74/16,98	12,53/16,7	10,92/14,56	227,91/303,88	№ 97
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Компот из сухофруктов (вишня)	150/180					№ 376
Всего за обед:	505/605	22,81/28,13	20,79/29,15	43,17/51,05	495,04/609,4	
Уплотненный полдник						
Рыба, запеченная с яйцом (минтай)	120/130	16,72/18,24	6,6/7,2	5,5/6,0	146,96/160,32	№ 55
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,22	0	11,97/13,3	47,32/52,58	№ 137
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	30/50	1,68/2,8	1,5/2,5	22,89/38,15	108,6/181,0	
Фрукт	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	437/490	20,5/23,76	9,22/11,3	51,36/68,45	368,56/466,3	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:	58,36/70,76	43,85/57,97	183,93/228,85	1391,51/1730,13		

ДЕНЬ № 6

Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша «Дружба»	150/200	6,15/7,5	8,15/10,1	26,8/34,6	204,6/259,26	№ 134
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 136
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Всего за завтрак:	351/428	7,35/9,1	13,16/16,68	46,04/57,57	322,14/407,46	
Второй завтрак						
Сок / Напиток витаминный	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/200	8,1/9,0	9,45/10,5	14,49/16,1	175,5/195,0	№ 57
Котлета рыбная (из горбуши)	60/90	17,75/26,63	4,16/6,24	6,4/9,6	102,4/153,6	№ 89
Картофельное пюре	150/180	3,3/3,91	4,68/5,62	8,04/9,65	123,9/148,68	№ 58
Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,80	№ 119
Компот из сухофруктов (ассорти)	150/180	0,33/0,39	0	20,82/24,98	84,75/101,7	№ 376
Всего за обед:	565/675	29,79/40,24	19,04/23,11	52,19/62,77	504,35/616,78	
Уплотненный полдник						
Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	160/190	17,92/21,28	15,68/18,62	21,76/25,84	307,2/364,8	№ 268a
Кисломолочный напиток(сладкий)	15/20	1,08/1,44	1,28/1,7	8,4/11,2	48,0/64,0	
Фрукт	180/200	4,9/5,44	5,76/6,4	12,55/13,94	124,56/138,4	№ 124
	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	455/510	24,4/28,66	22,72/26,72	53,71/61,98	529,76/617,2	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		68,15/86,42	56,85/69,01	198,13/239,4	1593,55/1936,14	

ДЕНЬ № 7

Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150/200	5,17/6,23	6,15/8,2	21,98/29,3	168,12/215,0	№ 132
Чай сладкий с молоком	180/200	5,29/5,88	5,76/6,4	20,99/23,32	142,74/158,6	№ 138
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	
Всего за завтрак:	358/438	13,06/15,71	18,04/22,78	50,11/62,14	405,74/501,6	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/200	7,2/8,0	5,38/5,98	5,69/6,32	117,4/130,44	№ 769
Тефтели мясо-крупяные («Ёжики»)	60/80	7,58/10,11	5,69/7,59	3,88/5,18	101,24/134,98	№ 108
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Свекла тушеная	150/180	2,45/2,93	4,5/5,4	12,26/14,71	102,81/123,37	№ 61
Компот из кураги	150/180	0,78/0,94	0	20,22/24,26	80,58/96,7	№ 126
Всего за обед:	565/665	19,31/23,36	18,56/22,56	43,68/52,2	447,11/536,75	
Уплотненный полдник						
Рыба, запеченная с яйцом (горбуша)	120/130	16,72/18,24	6,6/7,2	5,5/6,0	146,96/160,32	№ 55
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,22	0	11,97/13,3	47,32/52,58	№ 137
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	30/50	1,68/2,8	1,5/2,5	22,89/38,15	108,6/181,0	
Фрукт	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	430/480	19,1/21,76	8,1/9,7	51,36/68,45	352,88/443,9	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		58,08/69,25	46,63/57,54	191,34/239,87	1443,03/1776,95	

ДЕНЬ № 8

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный рисовый	180/220	5,91/7,22	5,62/6,87	18,47/22,58	144,64/176,78	№ 94
Какао на молоке	180/200	6,19/6,88	6,3/7,0	23,25/20,12	152,64/169,6	№ 121
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Всего за завтрак:	381/448	13,3/15,7	16,93/20,45	48,86/52,22	376,48/451,98	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180/200	3,17/3,52	4,37/4,86	13,12/14,58	115,36/128,18	№ 36
Гуляш из отварного мяса	11/14	0,31/0,39	2,2/2,8	0,35/0,45	22,66/28,84	
Тушеная капуста	60/90	7,73/11,6	6,11/9,17	1,97/2,95	93,75/140,63	№ 277
Компот из свежих фруктов	150/200	1,98/2,97	3,71/5,57	9,49/14,24	79,0/118,5	№ 132
	150/180	0	0	25,5/30,6	46,67/57,52	№ 374
Всего за обед:	540/570	13,19/18,48	16,39/22,4	50,43/62,82	357,44/473,67	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога со сгущенным молоком	75/100	14,02/18,7	9,5/12,67	8,55/11,4	175,5/234,0	№ 231
Кисломолочный напиток (сладкий)	15/20	1,08/1,44	1,28/1,7	8,4/11,2	48,0/64,0	
Фрукт	180/200	4,9/5,44	5,76/6,4	12,55/13,94	124,56/138,4	№ 124
	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	370/420	20,5/26,08	16,54/20,77	40,5/47,54	398,06/486,4	
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		53,6/68,68	51,79/66,12	185,98/219,66	1369,28/1706,75	

ДЕНЬ № 9

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/200			12,1/13,45	38,34/42,6	№ 69
Чай с сахаром	180/200	0	0	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 136
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58			№ 1
Всего за завтрак:	351/428	6,2/8,26	12,01/15,93	34,72/42,61	262,96 /338,31	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Свекольник со сметаной	180/200	1,44/1,6	3,73/4,14	10,67/11,86	81,59/90,66	№ 55
Котлета рубленая	65/90	10,09/13,98	7,68/8,35	10,45/14,46	150,58/208,50	№ 282
Картофельное пюре	150/180	3,3/3,91	4,68/5,62	8,04/9,65	123,9/148,68	№ 58
Соус молочный	25	0,99	0,79	1,28	22,42	№ 114
Напиток из шиповника	150/180	0,41/0,49	0,17/0,2	13,79/16,95	64,4/78,8	№ 133
Всего за обед:	570/675	16,23/20,97	17,05/19,1	44,23/54,2	442,89/549,06	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,3	8,5	2,66	113,0	№ 79
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	
Чай с лимоном	180/200	0,2/0,22	0	11,97/13,3	47,32/52,58	№ 137
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	30/50	1,68/2,8	1,5/2,5	22,89/38,15	108,6/181,0	
Фрукт	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	397/440	10,08/11,82	11,12/12,6	22,14/24,13	192,44/200,32	
Всего за день:						
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:	39,12/49,47	42,11/50,13	147,28/178,02	1135,59/1382,39		

ДЕНЬ № 10

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Каша из смеси круп с морковью	150/200	5,78/7,7	9,71/12,94	28,02/37,36	222,59/296,78	№ 174
Чай с сахаром	180/200	0	0	12,1/13,45	38,34/42,6	№ 136
Бутерброд с маслом	21/28	1,2/1,6	5,01/6,58	7,14/9,52	79,2/105,6	№ 1
Сыр	7/10	1,4/2,0	1,12/1,6	0	15,68/22,4	
Всего за завтрак:	358/438	8,38/11,3	15,84/21,12	47,26/60,33	355,81/467,38	
Второй завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Обед						
Суп овощной на курином бульоне	180/200	3,1/3,44	0,45/0,5	7,5/8,36	55,08/61,2	№ 41
Со сметаной	11/14	0,31/0,39	2,2/2,8	0,35/0,45	22,66/28,84	
Жаркое по-домашнему	150/220	7,97/11,68	8,15/11,95	14,55/21,34	182,81/268,12	№ 96
Компот из сухофруктов (вишня)	150/180					№ 376
Всего за обед:	480/600	11,71/15,9	10,8/15,25	43,22/55,13	345,3/459,86	
Уплотненный полдник						
Морковная запеканка со стученным молоком	150/200	4,66/6,22	6,97/8,99	25,99/34,72	185,02/244,45	№ 153
Яйцо куриное отварное	15/20	1,08/1,44	1,28/1,7	8,4/11,2	48,0/64,0	
Кисель	40	5,2	4,8	4,0	62,8	№ 150
Фрукт	180/200	0	0	20,7/23,0	81,0/90,0	№ 122
	100	0,5	0	11,0	50,0	
Всего за полдник:	485/560	11,44/13,36	13,05/15,49	70,09/72,92	426,82/511,25	
Всего за день:						
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	72,4/90,5	
Хлеб пшеничный	45/60	3,47/4,62	1,35/1,8	22,41/29,88	117,9/157,2	
Батон нарезной (завтрак)	15/20	-	-	-	-	
Всего за день:		38,14/48,98	41,62/54,36	206,76/245,46	1365,23/1733,19	