

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2	Каша ячневая молочная	200/5	4,39	4,2	28,3	169	-	№100
Завтрак :	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№ 67
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№88
2 завтрак :	Бананы(Фрукты)	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 60
Обед:	Зеленый горошек	60	1,78	3,11	1,27	33	6,6	№ 68
	Щи на м/б со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,5	№ 2
	Плов мясной	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№ 35
	Компот из с/ф+С витаминизация	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник:	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 44
	Булочка «Веснушка» (Выпечка)	80	6,24	4,89	43,08	241,6	-	№ 91
	Рагу овощное с мясом	200	16,3	13,28	11,03	228	3,71	№108
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Итого за 2 день:			68,28	58,53	260,08	1838,85	41,73	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	Каша манная молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177		№ 98
Завтрак :	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,49	20,43	40	-	№ 88
2 завтрак :	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,86	95	7,2	№ 51
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№ 66

	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник:	Кофейный напиток	180/25	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№45
	Пирожки с капустой (Выпечка)	80	6,02	8,36	27,7	213	-	№ 81
	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	№9
	Макаронны отварные	150	5,5	3,01	17,63	168		№10
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Итого за 4 день:			60,14	55,79	256,67	1834,63	32,52	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5	Каша пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	-	№ 97
Завтрак:	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	№ 46
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 88
2 завтрак:	Йогурт	100	2,3	5,1	15,6	120	0,28	№57
Обед:	Борщ на м/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	10,3	№3
	Азу мясное с соленым огурцом	200/20	17,53	13,3	29,46	342	7,32	№ 107
	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6	№ 51
	Булочка домашняя	80	5,82	10	43,13	286	-	№ 92
	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,45	181	1,13	№1
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103		№ 73

Итого за 5 день:			56,12	50.15	275,26	1825,5	23,46	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 Завтрак :	Каша манная молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	-	№ 98
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 44
2 завтрак :	сок фруктовый	180	0,9		22,86	95	7,2	№ 51
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	№66
	Щи с мясом со сметаной	250	1,04	2,93	5,09	35	2	№ 2
	Макаронные отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	-	№.10
	Гуляш	140	18,05	14,26	4.58	218	0,97	№34
	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103		№ 73
Итого за 6 день:			40,93	41,39	175,42	1220,96	24,98	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 Завтрак :	Каша "Дружба" молочная	200/5	5,5	8,77	29,27	213	-	№ 99
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№44
2 завтрак :	Апельсины (Фрукты)	100	0,6	0,14	15	66	40	№60
Обед:	Винегрет	180	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	№ 61

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№ 27
	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№ 8
	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник:	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 58
	Пряники	25	1,88	2,95	18,73	42	0,14	№85
	Пюре гороховое	200	6,80	14,4	19,4	218		№23
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103		№ 73
Итого за 7 день:			58,22	66,52	238,26	1713,6	91,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8	Каша рисовая молочная	200/5	3,09	4,07	32,09	177	-	№ 94
Завтрак:	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№ 67
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 88
2 завтрак:	Груши (Фрукты)	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	№.60
Обед:	Рассольник на м/б со сметаной	200	0,97	3,04	6,56	62	4,52	№ 18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,2	№ 13
	Биточки мясные	75	11,92	8,8	11,64	173		№ 33
	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник:	Оладьи с повидлом	80/20	8,13	6,86	47,1	280	0,47	№ 78
	Запеканка	150/1	26,3	18,09	25,74	372	0,36	№ 5

	творожная со сгущенным молоком	0	1					
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 88
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Итого за 8 день:			67,26	54,27,	260,23	1809,25	24,14	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 Завтрак:	яйцо	1 шт	5,08	4,06	0,28	63		№46
	Каша пшеничная молочная	200/5	5,67	5,28	32,55	200	-	№95
	Яйцо	1	5,08	4,06	0,28	63		№46
	Кофейный напиток	180/25	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№45
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,86	95	7,2	№ 51
Обед:	Винегрет	60	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	№ 61
	Суп вермишелевый на м/б	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	№106
	Овощное рагу с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	5,2	№ 108
	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник:	Кисель	200/25	2,09	0,83	48,39	204,37	0,4	№48
	вафли Гречневая каша	70	26,31	18,09	25,74	372	2,26	№5
	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	№9
Итого за 9 день:			85,52	69,28	241,83	1845,67	45,44	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			

День 10 Завтрак :	Каша манная молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	-	№98
	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№ 67
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 88
2 завтрак :	Йогурт	100	2,3	5,1	15,6	120	0,28	№57
Обед:	Салат витаминный	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	№ 64
	Суп гороховое на м/б	250	5,49	5,27	16,32	132	5,81	№ 16
	Ленивые голубцы	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№32
	Компот из с/ф+ С витаминизация	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник :	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	7,2	№ 58
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	№28
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103		№73
Итого за 10 день:			75,26	61,79	226,59	1805,5	48,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (с)	№ тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11 Завтрак :	Омлет	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№ 40
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	Кофейный напиток	180/25	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№45
2 завтрак :	Бананы (Фрукты)	100	1,5	0,5	21	95	10	№60
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№66
	Суп гречневый на м/б	200	2,34	2,82	16,71	101	12	№ 15
	Макаронные отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	-	№10
	Котлеты	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№105

	рыбные Компот из с/ф+ С витаминациа ция Хлеб	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
		50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник :	Каша ячневая молочная Оладьи	200/5	4,39	4,2	28,3	169	-	№100
		100	8,13	6,86	47,21	280	0,57	№78
Итого за 11 день:	Чай с молоком	180/7	2,67	2,34	14,31	89	0,03	№88
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
			57,47	59,06	269,28	1824,4	44,06	
Прием пищи	Наименован ие блюда	Выхо д блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витам ин (с)	№ тех.карт ы
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 12	Каша ячневая молочная	200/5	4,39	4,2	28,3	169	-	№100
Завтрак :	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№ 67
	Чай с молоком	180/7	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 88
2 завтрак :	Бананы (Фрукты)	100	1,5	0,5	21	95	10	№60
Обед:	Зеленый горошек	60	1,78	3,11	1,21	33	6,6	№ 68
	Щи на м/б с термической обработкой со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	№ 2
	Плов мясной	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№35
	Компот из с/ф+ С витаминациа ция	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103		№73
Итого за 12 день:			41,49	39	174,04	1208,3	36,54	

Сменные блюда

№ тех. карты		белки	жиры	углеводы	(ккал)	гр
109	Суп «Крестьянский» на м/б	2,31	7,73	15,42	140,58	250
20	Щи из квашенной капусты	1,62	4,86	6,73	77	250
11	Каша гречневая	8,59	6,09	38,64	243	150
14	Тушеный картофель с мясом	22,02	6,79	19,95	259	200
103	Капуста тушенная с мясом	19,7	15	13,65	269	200
42	Фрикадельки мясные	5,67	5,73	5,21	95	70
54	Биточки манные	7,68	5,78	40,84	246	150
59	Блины с маслом	11,3	17,65	62,8	428	150/10
84	Пирожки с повидлом	4,61	1,87	44,44	212,8	80
79	Слойка	5,46	10,10	43,47	285	80
52	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,16	0,16	23,88	97,6	200