

3 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20		17,16	14,36	33,17	333
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,85	66
Итого:			19,64	15,49	69,5	499
Обед						
Суп-лапша домашняя с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,13	7,16	14,06	142
Грудки куриные (филе) запечённые	90		31,8	9,75	0,95	218
Каша гречневая вязкая	180		5,56	5,89	25,0	176
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			45,59	23,6	81,8	728
Полдник						
Кекс	40		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				10,0	119
Итого:			3,2	10,4	39,8	330
ВСЕГО:		160,00	68,43	49,49	191,1	1 557
4 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,63	1,02	17,99	92
Итого:			16,29	15,27	94,4	578
Обед						
п/ф	250/11		4,58	3,81	16,58	119
Бифштекс рубленный по-домашнему (п/ф)	85		21,4	20,1	6,00	298
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,94	269
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			36	30,22	106,3	878
Полдник						
Пирожное "Песочное"	30		3,4	13,90	28,4	253
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,4	25,9	36,6	422
ВСЕГО:		160,00	61,69	71,39	237,3	1 878
5 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша манная молочная	200		7,42	2,9	37,94	208
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			10,27	4,17	76,9	387

Обед						
Суп - харчо с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,13	4,04	19,43	135
Филе Скумбрии запечённое	90		25,1	14,4	3,95	246
Картофель тушёный	180		3,9	12,67	29,4	247
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			39,43	32,01	111,2	889
Полдник						
Корж молочный	40		3,3	5,9	33,8	193
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117
Итого:			8,9	12,3	42,0	310
ВСЕГО:		160,00	58,60	48,48	230,1	1 586
6 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5		7,3	5,37	39,6	142
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			12,45	8,44	85,12	371
Обед						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,56	7,04	7,58	109
Рагу с куриными грудками (филе)	50/200		14,5	21,5	37,2	262
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			22,16	29,34	86,6	563
Полдник						
Пряник	40		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый (разливной)	200		1		21,2	88
Итого:			1,7	0,8	40,5	177
ВСЕГО:		160,00	36,31	38,61	212,2	1 111
7 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша полбяная молочная	200		5,34	6,49	18,4	315
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			12,89	12,76	76,1	631
Обед						
Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками п/ф	250/10/11		9,28	9,04	27,40	227
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			12,38	9,84	69,2	419
Полдник						
Вафли	25		5,03	10,8	40,2	279
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			11,0	22,8	48,4	448
ВСЕГО:		160,00	36,30	45,40	193,7	1 498
8 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	150		0,6	0,6	14,7	71
Каша пшеничная молочная	200		7,26	3,04	35,36	198
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10		0,3		15,5	62

Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			10,86	4,68	84,1	426
Обед						
(п/ф)	250/22		7,51	5,82	20,85	165
Биточки куриные Ложкарев" (п/ф)	80		17,4	7,0	5,66	154
Макаронные изделия (группы А) отварные с маслом	180/5		6,94	9,14	42,01	302
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			35,9	22,74	118,1	841
Полдник						
Сырок глазированный (Батончик)	25		0,7	0,83	19,3	89
Молоко кипячёное	200		5,8	6,5	9,0	116
Итого:			6,5	7,3	28,3	205
ВСЕГО:	160,00		53,26	34,75	230,5	1 472
9 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/15		20,6	18,6	26,1	360
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			26,2	21,84	74,7	605
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/7		2,09	5,18	7,28	82
Ёжики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,99	174
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172
Компот из сухофруктов	200				10	119
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			18,48	21,66	72,1	637
Полдник						
Печенье творожное	25		3,3	5,9	33,8	193
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,3	17,9	42,0	362
ВСЕГО:	160,00		53,98	61,40	188,8	1 604
10 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200		7,26	3,04	35,36	198
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			15,26	9,48	96,2	530
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5		2,27	5	15,58	118
Котлеты рыбные п/ф	90		18,4	10,2	5,50	188
Рис отварной	180		9,64	5,31	45,4	268
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			33,41	21,31	108,3	766
Полдник						
Слойка	30		5	5,5	38,0	220
Йогурт питьевой 1,5% (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:			13,0	8,5	66,6	400
ВСЕГО:	160,00		61,67	39,3	271,1	1 696

11 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5		4,81	6,2	16,54	141
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10		0,3		15,5	62
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			7,81	7,24	50,5	298
Обед						
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/45		11,48	3,36	20,50	161
Бифштекс рубленый по-домашнему(п/ф)	85		21,4	20	5,95	298
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5		10,56	10,9	47,6	331
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			47,54	35,06	123,6	1010
Полдник						
Зефир	50		3,2	10,4	29,8	211
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117
Итого:			8,8	16,8	38,0	328
ВСЕГО:		160,00	64,15	59,10	212,2	1 636
12 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша манная молочная	200		7,42	2,9	37,94	208
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
Итого:			15,5	9,42	100,7	549
Обед						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	250/22/5		7,03	7,82	15,93	162
Котлеты "Желанная" п/ф	90		12,8	10,2	7,00	171
Макаронные изделия (группы А) отварные с маслом	180/5		6,94	9,14	42	302
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			30,87	27,91	114,5	855
Полдник						
Пирожное "Медовое"	40		4,62	5,57	46,8	212
Йогурт питьевой 1,5% (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:			12,6	8,6	75,4	392
ВСЕГО:		160,00	58,99	45,90	290,6	1 796
13 день						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Пудинг из творога со сгущенным молоком	15		3,95	3,99		53
Чай "Гринфилд" с сахаром	150/15		21	17,5	40,5	410
Батон высший сорт	200/15		0,2		13,7	53
Итого:	30		2,70	1,04	18,50	95
			28,25	22,93	82,5	658
Обед						

Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками со сметаной	250/11/5		4,15	6,16	12,00	118
Фрикассе из куриных грудок	60/60		25	10	6,5	230
Рис отварной	180		9,6	5,88	45,6	272
Кисель	200				10	119
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			41,65	22,84	91,1	829
Полдник						
Кекс	40		3,2	10,4	29,8	211
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,2	22,4	38,0	380
			15,2	34,4	46,2	549
ВСЕГО:		160,00	33,6	79,2	112,8	1309
14 день						
Наименование блюд						
Завтрак	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		8,32	9,42	34	254
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,47	12,49	79,5	483
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,1	4,41	20,7	143
Котлеты рыбные п/ф	95		15,3	11,8	14,3	226
Пюре картофельное с маслом	180/5		4	9,5	25,9	205
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			29,73	26,61	119,3	835
Полдник						
Вафли	1/25		0,7	0,83	19,3	89
Кисель	200				10	119
Итого:						
ВСЕГО:		160,00	0,7	0,8	29,3	208
15 день						
Наименование блюд						
Завтрак	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
(яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/7		0,2	0,1	13,9	55
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			11,21	10,22	73,2	430
Обед						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/11/10		4,75	7,8	7,8	117
Плов из кур грудки (рис пропаренный)	50/200		0,18	0,03	0,48	3
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49

Итого:			9,0	8,6	57,9	340
Полдник						
Пряник	40		3,2	10,4	29,8	211
Йогурт питьевой 1,5 % (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:	200		11,2	13,4	58,4	391
ВСЕГО:		160,00	31,44	32,20	189,5	1 161
16 день						
Наименование блюд						
Завтрак	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша пшённная молочная	200		8,54	4,06	39,7	230
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,29	6,73	75,4	412
Обед						
Суп-лапша домашняя с картофелем, с мясными						
фрикадельками п/ф	250/11		5,25	4,16	18,05	132
Ёжики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,99	174
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			21,84	20,64	97,6	670
Полдник						
Печенье творожное	1/25		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый 1л (разливной)	200		1		21,2	88
Итого:			1,7	0,8	40,5	177
ВСЕГО:		160,00	36,83	28,20	213,6	1 259
17 день						
Завтрак	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)						
Каша полбяная молочная с маслом	150		0,6	0,6	14,7	71
Какао с молоком	200/5		5,34	6,49	18,4	353
Батон высший сорт	200		4,9	5	32,5	190
Итого:			2,25	0,87	15,42	79
			13,1	13,0	81,0	693
Обед						

Суп гороховый с гренками, мясными фрикад. п/ф	250/10/11		9,13	5,66	19,7	166
Нагетсы куриные п/ф	100 гр/5 шт		33,6	9,3	0,7	220
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,9	269
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			52,73	21,22	104,1	847
Полдник						
Пирожное песочное	40		3,4	13,9	28,5	253
Молоко кипяченое	200,0		5,80	6,50	9,00	116
Итого:			9,20	20,40	37,50	369
ВСЕГО:		160,00	64,18	42,49	157,0	1295
18 день						
Наименование блюд						
Завтрак	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Запеканка из творога с повидлом	180/20		20,1	17,3	27,6	350
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			22,6	18,2	56,7	482
Обед						
Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,63	7,4	87
Филе Скумбрии запечённое с рисом	230		15,6	20,1	36,2	389
Компот из сухофруктов	200		1,2		31,6	126
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			21,9	26,5	92,2	692
Полдник						
Зефир	50		3,3	5,9	33,8	193
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
Итого:			9,3	17,9	42,0	362
ВСЕГО:		160,00	53,77	62,60	190,9	1536
19 день						
Наименование блюд						
Завтрак	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		8,32	9,42	34	254
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,47	12,49	79,5	483
Обед						
п/ф	250/11/10		6,8	8,0	16,8	164
сметаной						
Гуляш из куриной грудки	50/50		13,9	6,5	4,0	132
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	7,27	47,5	298
Компот из сухофруктов	200		0,2	0,1	25,4	99
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			34,27	22,62	110,7	783
Полдник						
Вафли	25		3,85	4,64	39,0	177
Йогурт питьевой 1,5 % (разливной)	200		8	3	28,6	180
Итого:	200		11,85	7,64	67,6	357
ВСЕГО:		160,00	19,85	10,64	96,2	537

20 день						
Наименование блюд						
Завтрак	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
(яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			11,2	10,1	73,0	428
Обед						
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/35		9,54	3,28	20,50	152
Пельмени "Халяль" п/ф	160		15,38	17,90	19,82	308
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			30,22	22,08	98,7	721
Полдник						
Сырок глазированный	200		4,18	14,35	24,8	247
Кефир 2,5 %			6	12	8,2	169
Итого:	25		10,18	26,35	33	416
ВСЕГО:		160,00	16,18	38,35	41	585
		160,00	26,36	64,7	74	1001
21 день						
Наименование блюд						
Завтрак	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
(яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная с маслом	200/5		8,58	7,69	39,8	263
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:			13,7	10,8	85,3	492
Обед						
Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,63	7,4	87
Котлеты натуральные из куриных грудок "Дачная" п/ф	80		13,05	5,23	4,24	116
Пюре картофельное с маслом	180/5		4	9,5	25,9	205
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
Итого:			22,3	21,2	79,3	600
Полдник						
Корж молочный	40		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый 1л (разливной)	200		1		21,2	88
Итого:			1,7	0,8	40,5	177
ВСЕГО:		160,00	2,7	0,8	61,7	265