

Неделя первая день первый

№ реце пту ры	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г, От 3-х до 7	Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральн ые	
				Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
	1 Завтрак												
309	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	150/5/5	200/5/5	4,27	4,86	29,37	178,00	0,11	0,02			12,00	1,07
	Печенье	40	40	2,5	7,1	18,3	148,0						
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			9,42	14,29	58,98	403,0	0,15	0,16			124,0	1,35
	2 завтрак												
442	Сок фруктовый	100	150	0,0	0,00	15,15	64,00	0,02	0,02			10,50	2,10
	Обед												
10	Зеленый горошек	30	40	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02			9,65	0,31
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	0,04			34,66	0,64
259	Гуляш из мяса	60	75	12,37	12,53	2,44	171,68						
204	Лапша отварная	120	150	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04			66,54	0,97
332	Кисель	150	180	0	0	19,61	78,9			35	50		
148	Хлеб ржаной	40	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			21,24	23,02	66,28	540,52	0,14	0,08			85,79	1,81
	Полдник												
74	Сладкий плов с изюмом и курагой	150	180	3,62	4,77	42,66	229,08		0,10				
33	Батон	40	40	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			8,64	7,4	69,54	376,88	0,07	0,25			118	0,61
	Итого за первый день:			39,30	44,71	209,95	1384,40	0,38	0,51	35	50	344,46	5,87

Неделя первая день второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
	1 Завтрак												
311	Каша ячневая	150	200	4,27	4,86	29,37	178,00	0,11	0,02			12,00	1,07
129	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,0	0,28
154	Бутерброд с маслом, сыром	35\7\10	40\7\10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06			92,65	0,34
	Зефир		50	0,4		36,7	149,5					4,5	0,15
	Всего:			12,36	13,77	91,94	541,5	0,19	0,22			221,15	1,84
	2 завтрак												
442	сок фруктовый	100	150	0	0	18,9	64	0,02	0,03			28,5	0,9
	Обед												
76	Рассольник ленинградский	180	250	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05			21,16	0,78
522	Жаркое по- домашнему	180	220	4,89	5,04	9,94	193,90	0,056	0,070			8,75	1,09
352	Компот из плодов сушёных	150	180	0,15	0,15	18,59	74,22	0,015	0,001	35	50	6,21	0,79
148	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			10,37	9,66	65,13	459,12	0,157	0,121			45,72	3,19
	Полдник												
85	Молочный суп с вермишелью	150	200	6,04	5,6	18,24	144,6	0,08	0,22			164,74	0,54
394	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,14	0,02	11,34	45,56					14,22	0,36
33	Батон	40	40	3,08	0,22	20,04	104,8	0,044	0,012			7,6	0,48
	Всего:			9,26	5,84	49,62	294,96	0,124	0,232			186,56	1,38
	Итого за второй день:			31,99	29,27	225,59	1359,58	0,491	0,603	35	50	481,93	7,31

Неделя первая день третий

№ реце пту ры	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные	
				Белки , г	Жир ы, г	Углево ды, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
	1 Завтрак												
305	Каша рисовая	150\5\5	200/5/5	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02			4,70	0,36
1	Бутерброд с маслом	35\7	40/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,04	0,03			7,43	0,51
120	Какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14			114,70	0,41
	Всего:			7,51	12,0	54,10	354,53	0,10	0,19			126,83	1,28
	2 завтрак												
	Фрукт	100	150	0,40	0,00	10,30	47,00	0,02	0,03			19,00	2,30
	Обед												
53	Икра кабачковая	40	45	0,41	2,12	2,67	31,32	0,01	0,01			8,17	0,27
64	Суп картофельный с клецками	180	250	1,64	2,48	1,06	69,2	0,06	0,04			18,22	0,54
354	Соус красный основной	10	15	0,21	0,75	0,90	11,12	0,00	0,00			4,10	0,30
282	Мясной биточек	50	60	9,32	7,07	9,64	139,	0,06	0,10			26,10	0,9
123	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,88	4,87	30,91	195,0	0,17	0,09			11,86	3,65
352	Компот из плодов сушёных	180	200	0,15	0,15	18,59	74,22	0,02	0,01	35	50	6,21	0,79
148	Хлеб пшеничный	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			22,4	18,33	88,60	627,29	0,40	0,29			84,79	7,10
	Полдник												
286	Омлет натуральный	80	100	14,2	25,3	2,4	295,2	0,1				89,4	2,4
33	Батон	30	30	3,08	0,22	20,04	104,8	0,044	0,01			7,6	0,48
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			19,93	27,85	33,75	477,0	0,184	0,15			209,0	3,16
	Итого за третий день:			50,24	58,18	186,75	1505,82	0,704	0,66	35	50	439,62	13,84

Неделя первая день четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюд, От 3-х до 7	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C		Ca	Fe
1 Завтрак													
189	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150/5/5	200/5/5	4,05	5,69	25,25	168,00	0,11	0,03			19,00	1,17
1	Хлеб с вареной сгущенкой	35/7	40/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,04	0,03			7,43	0,51
129	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
Всего:				8,74	13,34	48,73	349,53	0,19	0,2			138,43	1,96
2 завтрак													
442	Сок фруктовый	100	150	0	0	18,9	64	0,02	0,03			28,5	0,9
Обед													
39	Суп крестьянский	180	250	2,42	1,62	13,2	92,08	0,01	0,06			38,2	0,92
255	Котлета рыбная	60	70	8,02	2,82	5,99	81	0,004	0,06			31,60	0,45
321	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
354	Соус сметанный	20	30	0,21	0,75	0,88	11,12	0,00	0,00			4,10	0,03
352	Компот из плодов сушёных	150	200	0,15	0,15	18,59	74,22	0,02	0,01	35	50	6,21	0,79
148	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
Всего:				16,9	9,56	78,34	462,62	0,204	0,24			119,29	3,53
Полдник													
93	Сырники творожные со сметанным соусом	70\20	100\20	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14			77,8	0,37
393	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
33	Батон	30	30	3,08	0,22	20,04	104,8	0,044	0,012			7,6	0,48
Всего:				15,03	8,88	36,73	297,8	0,114	0,292			197,4	1,13
Итого за четвёртый день:				40,67	31,78	182,70	1173,95	0,528	0,762	35	50	483,62	7,52

Неделя первая День пятый

№ реце пту ры	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества			Энерг етич. ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные	
				Белки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
	1 Завтрак												
221в	Каша гречневая вязкая на молоке	150\5\5	200/5/5	3,15	1,27	25,2	127,5	0,11	0,02			12	1,07
154	Бутерброд с маслом, сыром	35\7\10	40/7/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06			92,65	0,34
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			10,84	10,18	51,07	341,5	0,19	0,22			216,65	1,69
	2 завтрак												
442	Сок фруктовый	100	150	0	0	18,9	64	0,02	0,03			28,5	0,9
	Обед												
33	Салат из вареной свеклы с маслом	30	60	0,64	2,74	3,76	42,26	0,01	0,02			15,82	0,60
44	Суп рыбный из консервов «Сайра»	180	250	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	0,08			86,34	1,04
63	Азу	50	70	17,9	24,38	3,6	244,24	0,05	0,12			12,03	2,7
321	Картофель отварной	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
352	Компот из яблок	150	200	0,15	0,15	18,59	74,22	0,01	0,01	35	50	6,21	0,79
148	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			27,09	16,52	82,28	582,71	0,19	0,26			144,99	5,21
	Полдник												
466	Сдоба обыкновенная	50	50	3,82	2,36	26,15	141	0,08	0,04			11,0	0,69
120	Какао с молоком	150	200	4,65	4,95	16,58	127,35	0,03	0,18			161,70	0,41
	Всего:			8,47	7,31	42,73	268,35	0,11	0,22			172,7	1,1
	Итого за пятый день:			46,4	34,01	194,98	1256,5	0,51	0,73	35	50	562,84	8,9

Неделя вторая День первый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен ность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
305	Каша рисовая	150/5/5	200/5/5	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02			4,70	0,36
1	Бутерброд с маслом	35/7	40/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,04	0,03			7,43	0,51
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			7,01	11,61	52,45	342,53	0,10	0,19			124,13	1,15
	Второй завтрак												
	Фрукт	75	100	1,5	0,5	21	96	0,05	0,6			8	0,6
	Обед												
81	Суп картофельный с горохом	180	250	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06			30,46	1,62
104	Печень по –строгановски	50	70	12,3	17,7	3,46	182,5	0,1	1			14,1	2,8
321	Картофельным пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
332	Кисель + vit С	150	200	0,00	0,00	8,35	37,2	0,00	0,00	35	50	0,12	0,003
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			22,79	26,14	64,55	531,70	0,36	1,11			83,86	5,76
	Полдник												
85	Молочный суп с вермишелью	150	200	6,04	5,6	18,24	144,6	0,08	0,22			164,74	0,54
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			11,06	8,23	45,12	292,4	0,15	0,37			282,74	1,15
	Итого за день:			42,36	46,48	183,12	1262,63	0,66	2,26	35	50	498,73	8,66

Неделя вторая День второй

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
221	Каша гречневая вязкая на молоке	150/5/5	200/5/5	4,7	4,67	25,2	173	0,15	0			167,0	3,0
2	Бутерброд с вареной сгущенкой	35/8	40/10	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02			9,70	0,86
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			9,8	7,3	64,0	373,0	0,23	0,16			288,70	4,14
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	64,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
63	Борщ с фасолью и картофелем	180	250	2,84	4,08	11,62	94,60	0,07	0,04			40,20	1,36
304	Плов	150	180	16	14,78	26,76	304	0,2	0,08			30,2	1,45
205	компот из сухофруктов+ vit C	150	200	1,8	0,075	31,4	127,5	0,03	0,06	35	50	52,54	1,08
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			25,63	21,64	95,92	658,12	0,23	0,22			142,19	4,73
	Полдник												
216	Омлет с сыром	100	120	6,95	12,87	1,07	148	0,05	0,31			114,6	1,16
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			11,97	15,47	27,95	295,80	0,12	0,46			232,6	1,77
	Итого за день:			48,90	44,56	192,22	1390,92	0,63	0,89	35	50	673,99	11,39

Неделя вторая День третий

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
180	Каша пшеничная	150	200	6,17	6,85	29,12	203	0,13	0,12			113,7	1,2
1	Бутерброд с маслом	35\7	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0,01	0,62			7,43	0,51
129	Напиток цикорий	150	200	3,6	3,6	16,86	104,84	0,01	0,15			133,69	0,13
	всего:			12,2	18,0	60,6	443,84	0,15	0,89			254,82	1,84
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	250	5,31	4,14	12,35	108,0	0,11	0,09			23,20	1,17
91	Рыба запеченная с картофелем порусски	200	230	19,98	17,22	24,96	338,54	0,22	0,2			76,0	1,96
352	Компот из кураги + vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35	50	23,87	0,94
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			30,05	22,3	82,88	639,19	0,39	0,14			132,67	4,60
	Полдник												
145	Биточки рисовые	80\10	110/10	3	3,73	27,07	153,33	0,02	0,04			27,59	0,54
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,8	0,03	0,01			6,00	0,33
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,0	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			8,02	6,36	53,95	301,13	0,09	0,19			145,59	1,15
	Итого за день:			51,77	46,81	201,78	1409,16	0,68	1,27	35	50	543,58	8,34

Неделя вторая День четвертый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C		Ca	Fe
	Завтрак												
311	Каша манная	150/5\5	200/5/5	3,45	0,51	0,5	131,9	0,03	0,02			8,1	1,15
2	Бутерброд с повидлом	35/10	40/10	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02			9,70	0,86
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,0	0,28
	всего:			8,55	3,14	39,3	339,1	0,11	0,18			129,8	2,29
	Второй завтрак												
	Фрукт	75	100	1,5	0,5	21	47	0,05	0,6			8	0,6
	Обед												
75	Рассольник по-домашнему	200	250	1,66	4,08	1,82	90,6	0,08	0,06			28,12	0,84
259	Гуляш из мяса	60	75	12,37	12,53	2,44	171,68	0,04	0			14,7	2,1
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09			11,86	3,65
376	Компот из яблок + vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35	50	23,87	0,94
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			24,89	21,88	79,33	636,43	0,35	0,18			88,15	8,06
	Полдник												
241	Зразы творожные с изюмом	100	120	8,87	4,45	13,94	277	0,03	0,13			56,80	0,35
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,0	0,28
	Всего:			13,89	7,08	40,82	424,80	0,10	0,28			174,80	0,96
	Итого за день:			48,83	32,60	180,45	1447,33	0,55	1,24	35	50	400,75	11,91

Неделя вторая День пятый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углев оды		B1	B2	C		Ca	Fe
	Завтрак												
309	Каша геркулес	150/5/5	200/5/5	4,54	1,44	22,37	124,0	0,11	0,02			8,12	0,41
154	Бутерброд с маслом, сыром	35\7\10	40/7/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06			92,65	0,34
397	Какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14			114,70	0,41
	всего:			12,73	10,74	49,89	350,0	0,19	0,22			215,47	1,16
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
33	Салат из вареной свеклы с маслом	30	40	0,64	2,74	3,76	42,26	0,01	0,02			15,82	0,60
44	Суп рыбный из консервов «Сайра»	200	250	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	0,08			86,34	1,04
282	Котлеты мясные	50	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10			26,10	0,90
354	Соус красный основной	10	15	0,21	0,75	0,90	11,12	0,00	0,00			4,10	0,30
321	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
352	Компот из кураги+ vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	35	50	23,87	0,94
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			26,3	34,20	74,56	659,33	0,27	0,26			100,83	6,74
	Полдник												
469	Булочка	50	50	1,82	3,13	13,48	178,0	0,03	0,02			4,90	0,32
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			4,47	5,46	24,79	255,0	0,07	0,16			116,9	0,6
	Итого за день:			45,0	50,55	153,59	1289,33	0,58	0,69	35	50	443,70	9,25

Неделя третья День первый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		B1	B2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
221	Каша гречневая вязкая на молоке	150/5/5	200/5/5	4,7	4,67	25,2	173	0,15	0			167,0	3,0
2	Бутерброд с повидлом	35/10	40/10	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02			9,70	0,86
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			9,8	7,3	64	373,0	0,23	0,16			288,7	4,14
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
53	Икра кабачковая	30	45	0,41	2,12	2,67	31,32	0,01	0,01			8,17	0,27
85	Суп картофельный с гренками	200	250	1,64	2,48	10,06	69,2	0,06	0,04			29,30	1,07
282/ 348	Биточки рубленые с соусом томатным	50\20	60/20	9,32	7,07	9,64	160,00	0,06	0,10			26,10	0,90
204	Макаронные изделия	120	150	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04			66,54	0,97
332	Кисель + vit C	150	200	0,00	0,00	8,35	37,2	0,00	0,00	35	50	0,12	0,003
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			17,50	15,93	65,36	482,24	0,22	0,41			139,83	3,743
	Полдник												
188	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	100/10	150/10	7,44	5,69	42,72	252	0,03	0,02			4,90	0,32
393	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	200/7/5	0,04	0,01	6,99	34,17	0,00	0,00			8,00	0,19
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
	Всего:			9,85	6,0	65,28	356,97	0,06	0,03			18,9	0,84
	Итого за день:			38,65	29,38	198,99	1237,21	0,56	0,65	35	50	457,93	9,473

Неделя третья День второй

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
307	Каша ячневая с маслом	150/5/5	200/5/5	3,3	4,06	26,13	154	0,06	0,03			28,2	0,62
1	Бутерброд с маслом и сыром	35\7\10	40/7/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06			92,65	0,34
397	Какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14			114,70	0,41
	всего:			8,49	12,10	51,26	347,53	0,11	0,19			150,33	1,54
	Второй завтрак												
	Фрукт	75	100	1,5	0,5	21	96	0,05	0,6			8	0,6
	Обед												
33	Салат из вареной свеклы с маслом	35	50	0,64	2,74	3,76	42,26	0,01	0,02			15,82	0,60
64	Суп картофельный с клецками	180	250	1,64	2,48	1,06	69,2	0,06	0,04			18,22	0,54
54	Рыба тушеная (морская)	60	70	11,94	5,4	2,46	106,0	0,03	0,05			37,0	0,35
321	Картофель отварной	120	180	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
376	Компот из груш + vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35	50	23,87	0,94
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			20,65	14,86	67,79	506,41	0,27	0,23			134,09	3,77
	Полдник												
144	Биточки манные с повидлом	100/10	120/10	3,73	5,59	26,4	153,0	0,03	0,02			4,90	0,32
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
	Всего:			8,75	8,22	53,28	300,8	0,10	0,17			122,9	0,93
	Итого за день:			40,24	34,61	186,05	1233,22	0,54	0,66	35	50	415,32	6,84

Неделя третья День третий

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
189	Каша геркулесовая с маслом	150/5/5	200\5/5	4,05	5,69	25,25	168,00	0,11	0,03			19,00	1,17
2	Бутерброд с вареной сгущенкой	35/8	40/10	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02			9,70	0,86
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			9,15	8,32	64,05	368	0,19	0,20			140,7	2,31
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
55	Свекольник	180	250	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	0,04			25,04	1,06
355	Соус сметанный	10	15	0,26	0,75	1,05	12,02	0,00	0,00			4,39	0,06
298	Голубцы ленивые	60	80	10,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12			45,20	1,23
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09			11,86	3,65
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
352	Компот из сухофруктов+ vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	35	50	23,87	0,94
	Всего:			18,59	16,30	85,05	570,31	0,25	0,24			118,31	4,49
	Полдник												
789	Омлет натуральный	90	120	5,6	6,34	2,62	88,90	0,049	0,28			108,42	1,20
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
	Всего:			10,62	8,97	29,5	236,70	0,12	0,43			226,42	1,81
	Итого за день:			39,86	33,74	182,95	1200,01	0,61	0,92	35	50	495,93	9,36

Неделя третья День четвертый

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
180	Каша пшеничная	150	200	6,17	6,85	29,12	203	0,13	0,12			113,7	1,2
1	Бутерброд с маслом	35/7	40/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,04	0,03			7,43	0,51
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			10,86	15,77	52,60	384,53	0,21	0,29			233,13	1,99
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
10	Зеленый горошек	30	50	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02			9,65	0,31
76	Рассольник ленинградский	200	250	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05			21,16	0,78
8	Рыба соленая (порциями)	40	60	4,25	2,13	0	72	0,20	0,28			0,03	0
321	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
352	Компот из с\ф + vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35	50	23,87	0,94
	Всего:			13,70	12,79	76,59	495,17	0,45	0,47			93,89	3,37
	Полдник												
237	Запеканка творожная со сладким соусом	120/15	150/15	17,54	12,05	17,15	247,0	0,05	0,26			147,3	0,69
350	Соус сметанный	10	15	0,31	0,79	1,06	12,57	0,00	0,01			9,87	0,03
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	1,33
	Всего:			22,87	15,47	45,09	407,37	0,12	0,42			275,17	2,33
	Итого за день:			48,93	44,18	178,63	1312,07	0,83	1,23	35	50	612,69	7,44

Неделя третья День пятый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
311	Каша манная	150/5\5	200/5/5	3,45	0,51	0,5	131,9	0,03	0,02			8,1	1,15
1	Бутерброд с маслом и сыром	35\7\10	40/7/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06			92,65	0,34
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			9,15	8,32	64,05	368	0,19	0,19			140,7	2,31
	Второй завтрак												
	Фрукт	75	100	1,5	0,5	21	47	0,05	0,6			8	0,6
	Обед												
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	0,04			34,66	0,64
282/ 348	Шницель с соусом томатным	60\15	80/20	9,32	7,07	9,64	160,00	0,06	0,10			26,10	0,90
	Рис отварной	120	150	2,916	4,3	29,35	167,76	0,024	0,012			1,09	0,42
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
376	Компот из яблок + vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35	50	23,87	0,94
	Всего:			17,616	15,67	89,93	574,71	0,184	0,182			95,32	3,43
	Полдник												
466	Сдоба	50	50	3,82	2,36	26,15	141	0,08	0,04			11,0	0,69
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	Всего:			6,47	4,69	37,46	218,0	0,12	0,18			123,0	0,97
	Итого за день:			34,736	29,18	212,44	1207,71	0,544	1,152	35	50	367,02	7,31

Неделя четвертая День первый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
307	Каша ячневая вязкая на молоке	150/5/5	200/5/5	4,25	7,18	6,09	183,03	0	0			0	0
1	Бутерброд с маслом	35/7	40/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02			7,43	0,51
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			8,94	14,83	29,57	354,56	0,05	0,16			119,43	0,79
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
57	Борщ	200	250	1,63	4,00	11,29	87,80	0,06	0,04			29,30	1,07
287/ 348	Тефтели мясные с соусом томатным	60\15	70/20	8,14	9,04	10,30	155,00	0,05	0,08			25,80	0,74
411	Кисель + vit C	150	200	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	0,00	35	50	8,07	0,12
147	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			13,49	13,45	64,53	416,1	0,17	0,14			72,77	2,46
	Полдник												
94	Суп молочный рисовый	200	250	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,20			158,82	0,25
393	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	150/5/5	0,04	0,01	6,99	34,17	0,00	0,00			8,00	0,19
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
	Всего:			7,23	6,38	237,37	237,37	0,09	0,21			172,82	0,77
	Итого за день:			31,16	34,81	335,82	1033,03	0,36	0,56	35	50	375,52	4,77

Неделя четвертая День второй

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углеводо		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
304	Каша пшениная с сахаром и маслом	150/5/5	200/5/5	4,27	4,86	29,37	178,00	0,11	0,02			12,00	1,07
154	Бутерброд с маслом	35\7\10	40/7/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06			92,65	0,34
129	Напиток цикорий	150	200	3,6	3,6	16,86	104,84	0,01	0,15			133,69	0,13
	всего:			12,91	15,04	60,79	419,84	0,16	0,23			238,34	1,54
	Второй завтрак												
	Фрукт	70	100	1,5	0,5	21	47	0,05	0,6			8	0,6
	Обед												
10	Зеленый горошек	30	40	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02			9,65	0,31
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,29	2,46	13,464	85,2	0,09	0,05			21,38	0,87
291	Запеканка картофельная с мясом	150	180	7,64	3,91	20,36	147,0	0,18	0,61			17,50	2,79
352	Компот из сухофруктов+ vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	35	50	23,87	0,94
148	Хлеб ржаной	40	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			15,25	9,1	80,794	448,97	0,38	0,7			82,0	5,44
	Полдник												
216	Омлет с сыром	100	120	6,95	12,87	1,07	148	0,05	0,31			114,6	1,16
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
	Всего:			11,97	15,5	27,95	295,80	0,12	0,46			232,6	2,7
	Итого за день:			41,63	40,14	190,53	1211,61	0,71	1,99	35	50	560,94	7,58

Неделя четвертая День третий

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	угле- воды		B1	B2	C		Ca	Fe
	Завтрак												
309	Каша сборная вязкая	150/5/5	200\5\5	3,22	7,18	19,12	168,0	0,11	0,02			8,12	0,41
2	Бутерброд с вареной сгущенкой	35/8	40/10	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02			9,70	0,86
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			8,32	9,81	57,92	368,0	0,19	0,18			129,82	1,55
	Второй завтрак												
	Фрукт	70	100	1,5	0,5	21	47	0,05	0,6			8	0,6
	Обед												
33	Салат из вареной свеклы с маслом	30	50	0,64	2,74	3,76	42,26	0,01	0,02			15,82	0,60
82	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	250	2,0	2,02	13,6	82,00	0,06	0,04			29,30	1,07
54	Рыба тушеная	70	80	11,94	5,4	2,46	106,0	0,03	0,05			37,0	0,35
321	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
205	Компот из сухофруктов+ vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	35	50	23,87	0,94
148	Хлеб ржаной	40	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			21,01	14,4	80,33	519,21	0,27	0,22			145,17	4,30
	Полдник												
204	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	150/5/5	200/5/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03			5	1,14
394	Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
	Всего:			10,7	6,99	54,13	318,8	0,13	0,18			123,0	1,75
	Итого за день:			41,53	31,70	213,38	1253,01	0,64	1,18	35	50	405,99	8,2

Неделя четвертая День четвертый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углеводо		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
189	Каша геркулесовая с маслом	150/5/5	200/5/5	4,05	5,69	25,25	168,00	0,11	0,03			19,00	1,17
1	Бутерброд с повидлом	35/8	40/10	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02			9,70	0,86
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			9,15	8,32	64,05	368,0	0,19	0,19			140,70	2,31
	Второй завтрак												
	Фрукт	70	100	1,5	0,5	21	47	0,05	0,6			8	0,6
	Обед												
85	Суп картофельный с гречками	200	250	1,64	2,48	10,06	69,2	0,06	0,04			29,30	1,07
304	Плов	160	200	16	14,78	26,76	304	0,2	0,08			30,2	1,45
205	Компот из сухофруктов+ vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	35	50	23,87	0,94
148	Хлеб ржаной	40	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			21,62	17,66	80,98	552,35	0,32	0,14			92,97	3,99
	Полдник												
236	Пудинг из творога с рисом со сладким соусом	100	120	7,37	4,72	9,96	224	0,02	0,11			60,50	0,31
394	Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
33	Батон	30	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01			6,00	0,33
	Всего:			12,39	7,35	36,84	371,8	0,09	0,26			178,5	0,92
	Итого за день:			44,66	33,83	202,87	1339,15	0,65	1,19	35	50	420,17	7,82

Неделя четвертая День пятый

№ рец еп.	Наименование блюда	Выход блюда, г От 1,5 до 3-х	Выход блюда, г От 3-х до 7	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг.				минеральные	
				белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак												
221	Каша гречневая вязкая на молоке	150/5/5	200/5/5	4,7	4,67	25,2	173	0,15	0			167,0	3,0
154	Бутерброд с маслом, сыром	35/7/10	40/7/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06			92,65	0,34
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14			112,00	0,28
	всего:			12,39	13,58	51,07	387,0	0,23	0,20			371,65	3,62
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	150	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05			10,50	0,75
	Обед												
44	Суп рыбный из консервов «Сайра»	200	250	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	0,08			86,34	1,04
321	Картофель отварной	60	80	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09			29,58	0,81
336	Капуста тушенная с мясом	60	80	2,07	3,24	9,43	75,1	0,03	0,04			55,45	0,81
352	Компот из кураги+ vit C	150	200	0,12	0,02	17,91	73,2	0,01	0,01	35	50	10,86	0,71
148	Хлеб ржаной	30	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02			9,60	0,53
	Всего:			21,33	16,90	92,04	604,08	0,31	0,32			222,03	5,35
	Полдник												
466	Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			11,0	0,69
397	Какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14			114,70	0,41
	Всего:			7,03	5,08	39,11	230,0	0,11	0,18			125,7	1,10
	Итого за день:			42,25	35,71	186,57	1246,08	0,70	0,75	35	50	729,88	10,82
	Итого за весь период:			849,10	766,23	3999,36	25752,72	11,86	19,897	350	500	9898,75	172,503
	Среднее значение за период:			45,45	38,31	199,97	1289,46	0,59	0,99	35	50	494,94	8,625