



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С	№ рецеп-ры
1 день								
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150/200	7,6/10,6	6,6/8,1	18,2/23,6	100/125	0,9/1	255
	Компот из изюма	180/200	0,4/0,5	0	23/27	52/70	0,4/0,5	527
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Повидлом	10	0,5	1,9	8,5	25,2	0,04	102
	Итого завтрак: 20 %		10,7/12,1	14,3/18,1	65,2/79,6	287,6/364,8	1,34/1,54	
2завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Щи из капусты и картофеля с мясом со сметаной	150/200	1,3/2,2	3,1/5,2	12,3/20,5	124/156	22,9/38,2	124
	Азу	160/200	18,2/22,7	14/18	10,2/12,9	232/269	8/11	434
	Зеленый горошек	30	1,5	0,1	3,2	20	5	4
	Компот из кураги	180/200	0,2/0,3	0	15,5/20,1	75/81	0,6/0,8	531
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3	0,4/0,6	14,9/19,6	71,2/94	0	114
	Итого обед: 35 %		23,9/29,6	17,6/24,1	66,2/81,4	500,2/620	26,1/37	
Полдник	Запеканка из творога	120/150	23,7/26,5	9,8/14,4	16,5/23,9	199/228	0,4/0,6	319
	Сгущенное молоко	30	4,3	2,5	16,6	98,4	0,3	490
	Чай сладкий с молоком	180/200	2,2/3	0,9/1,3	11,9/15,9	60/81	0,9/1,3	506
	Итого полдник: 23 %		30,2/33,8	13,2/18,2	45/56,4	357,4/407,4	1,6/2,2	
	Итого: 81 %		65,3/76	45,2/60,5	126,5/227,5	1188,2/1435,2	31/42,7	
2 день								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150/200	8,3/11	8,1/10,7	17,1/25,8	123/145	1,1/1,4	270
	Кофейный напиток	180/200	1,8/2,5	1,8/2,5	12,2/16,3	41/55	0,3/0,4	512
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Яйцом	1/2	5,1	2,3	0,15	31,5	0	306

	Итого завтрак: 20 %		17,4/21,6	13,9/17,8	44,9/62,7	268,5/323,5	1,4/1,8	
2завтрак	Банан свежий	100	1,5	1,0	21	96	10	118
	Итого 2 завтрак: 6 %		1,5	1,0	21	96	10	
Обед	Суп картофельный с мясом со сметаной	150/200	5,2/5,8	6,9/9,3	22,3/29	146/189	0,4/0,5	153
	Рожки отварные с маслом	120/150	5,7/6,1	9,6/11,5	28/32	134/161	0,01/0,01	297
	Икра свекольная	40/60	1,2/1,4	7,1/7,6	5,2/5,8	22/25	2/3	124
	Котлета рыбная любительская	60/70	20,3/21,5	2,1/3,7	5,4/6,2	88/106	0,9/1	352
	Компот из шиповника	180/200	0,4/0,5	0	23/27	52/70	0,4/0,5	527
	Хлеб ржаной	30/40	2/2,6	0,7/0,9	10,1/13,3	52,7/69,6	0	115
	Итого обед: 34 %		34,8/37,9	26,4/33	94/113,3	494,7/620,6	3,7/5	
Полдник	Булочка «домашняя»	60/75	4,7/5,5	8,3/9,8	36,2/38,4	233/244	0	583
	Чай сладкий с лимоном	180/200	0,1	0	11,2/15,2	45/61	2,4/2,8	504
	Итого полдник: 17 %		4,8/5,6	8,3/9,8	47,4/53,6	278/305	2,4/2,8	
	Итого : 77 %		58,5/66,6	49,6/61,6	207,3/250,6	1137,2/1345,1	17,5/19,6	
	3 день							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150/200	6,7/8,9	6,7/8,9	24,5/32,4	133/149	1,1/1,5	274
	Чай сладкий	180/200	0,1/0,1	0	11,2/14,9	45/60	0	502
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Маслом с	5/7	0,05/0,07	4,1/5,8	0,04/0,05	37,4/52,6	0	111
	Сыром	10/15	3,9/6	1,9/3	0,1/0,2	26,4/40	0,02/0,02	107
	Итого завтрак: 22 %		12,9/18	14,4/20	41,3/68	314,8/393,6	1,12/1,52	
2завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне (куры)	150/200	5,5/8,3	3,1/4,6	10/15,1	109/170	5,7/8,6	149
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,1	7/8,5	16,3/18,6	138/149	5,1/5,7	434
	Свекла отварная	40/60	0,7/0,8	1,8/2,0	1,8/2,0	19/21	10/12	427
	Птица отварная	60/70	10,3/12,9	9,8/11,4	0,3/0,4	114/130	2,9/3,3	409
	Компот из сухофруктов	180/200	0,3/0,5	0	20/27	82/110	0,3/0,5	527

	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3	0,4/0,6	14,9/19,6	71,2/94	0	114
	Итого обед: 37 %		22,8/29,6	22,1/27,1	63,3/82,7	533,2/674	24/30,1	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60/70	5,3/5,6	3,4/4,1	35,3/37,6	187/201	0	589
	Йогурт	180/200	15/20	4,8/6,4	12,7/17	130,5/174	0,9/1,2	536
	Итого полдник: 21 %		20,3/25,6	8,2/10,5	48/54,6	317,5/375	0,9/1,2	
	Итого:83 %		56,5/73,7	44,8/57,7	162,7/215,4	1208,5/1485,6	28/34,8	
	4 день							
Завтрак	Вермишель молочная	150/200	10,6/12,4	9,6/10,7	18/24	114/135	0,8/1	300
	Компот из изюма	180/200	0,3/0,5	0	20/27	82/110	0,3/0,5	527
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Маслом	5/7	0,05/0,07	4,1/5,8	0,04/0,05	37,4/52,6	0	111
	Итого завтрак: 21 %		13,1/15,9	15,4/18,8	53,5/71,5	306,3/389,6	1,1/1,5	
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150/200	5,3/8	3,5/5,3	10,1/15,1	95/143	5/7,1	156
	Каша пшенная с маслом	120/150	6,7/7,3	10,1/11,8	37,2/40,6	128/153	0	247
	Кукуруза сладкая	30	1,3	0,9	2,3	22,5	6	5
	Суфле из печени	60/70	18,9/26,6	6,8/7,7	4,6/5,5	125/144	8,3/10	408
	Компот из чернослива	180/200	0,2/0,3	0	15,5/20,1	75/81	0,6/0,8	531
	Хлеб ржаной	30/40	2/2,6	0,7/0,9	10,1/13,3	52,7/69,6	0	115
	Итого обед: 34 %		34,4/46,1	22/26,6	79,8/96,9	498,2/613,1	19,9/23,9	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем и луком	85/100	4,3/5,3 0,4/0,5	4,2/5,1 2,2/2,5	29,9/31,6 1,9/2,5	138/151 31/43	0,1/0,1 0,1/0,1	656/ 615
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,8/6,1	1,8/2,8	12,2/15,9	61/79	0,9/1,3	513
	Итого полдник: 15 %		9,5/11,9	8,2/10,4	44/50	230/273	1,1/1,5	
	Итого: 73 %		57,5/64,4	45,7/55,9	187,4/228,5	1077,5/1318,7	24,1/28,9	
	5 день							
Завтрак	Каша манная жидкая	150/200	7,2/9,5	9,1/12	13,4/24,2	122/137	1/1,3	269
	Кофейный напиток	180/200	1,8/2,5	1,8/2,5	12,2/16,3	41/55	0,3/0,4	512
	Батон	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117

	Итого завтрак: 18 %		11,2/15	12,6/16,8	41,1/61	236/284	1,3/1,7	
Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Суп с клецками с мясом со сметаной	150/200	2/2,4	3,6/5,4	5,8/8,7	126/180	3,8/5,7	151
	Каша гречневая с маслом	120/150	8,6/9,6	9,6/11,1	37,4/41,1	125,8/151	0	243
	Икра морковная	40/60	1,2/1,4	7,1/7,6	5,2/5,8	57/71	4/5	124
	Котлета "улыбка"	60/70	20,7/25,2	8,5/12,1	3,5/4,2	125/136	0	383
	Компот из кураги	180/200	0,2/0,3	0	15,5/20,1	75/81	0,6/0,8	531
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3	0,4/0,6	14,9/19,6	71,2/94	0	114
	Итого обед: 39 %		35/41,9	29,2/36,8	82,3/99,5	580/713	8,4/11,5	
Полдник	Вафли	1шт	0,4	1	11,7	53	0	607
	Яйцо	1/2шт	5,1	2,3	0,15	31,5	0	306
	Молоко	180/200	8,7/11,6	3,7/5	7,2/9,6	79/106	1,9/2,6	534
	Итого полдник: 12 %		14,2/17,1	7/8,3	19/21,8	163,5/190,5	1,9/2,6	
	Итого: 72 %		60,9/74,5	48,9/62	152,5/192,4	1022,5/1230,5	13,6/17,8	
	6 день							
Завтрак	Рожки отварные сладкие	130/150	9,6/11,4	9,6/10,7	18/24	114/125	0,1/0,1	298
	Чай сладкий	180/200	0,1/0,1	0	11,2/14,9	45/60	0	502
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Повидлом	10	0,5	1,9	8,5	25,2	0,04	102
	Итого завтрак: 18 %		12,4/15	13,2/14,9	43,2/67,9	257,2/302,2	0,14/0,14	
Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150/200	1,5/2,4	3,1/5,4	14,9/18,7	125/167	12,7/20,5	136
	Каша рисовая с маслом	120/150	3,7/4,8	7,5/8,8	36,9/49,6	155/186	0	246
	Зеленый горошек	30	1,5	0,1	3,2	20	5	4
	Суфле рыбное	60/70	18,3/21,6	3,8/4,8	2,1/2,6	109/118	0,1/0,2	341
	Компот из шиповника	180/200	0,3/0,5	0	20/27	82/110	0,3/0,5	527
	Хлеб ржаной	30/40	2/2,6	0,7/0,9	10,1/13,3	52,7/69,6	0	115
	Итого обед: 37 %		27,3/33,4	15,2/20	87,2/114,4	543,7/670,6	18,1/26,2	

Полдник	Ватрушка с творогом	90/100	2/2,5 7,3/9,1	1,7/2,3 3,4/7,4	48,8/58,5 5,6/7	185/233 99/123	0,1/0,1 0,1/0,1	558/ 626
	Какао с молоком	180/200	4,8/6,5	2,8/3,7	18/25	122/144	0,9/1,3	508
	Итого полдник: 27 %		14,1/18,1	7,9/13,4	72,4/90,5	406/500	1,1/1,5	
	Итого: 85 %		54,3/67	36,4/48,4	212,9/282,9	1249,9/1515,8	21,3/29,8	
	7 день							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150/200	8/10,5	8,5/11,3	21,8/23,8	143/168	1,1/1,5	272
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,8/6,1	1,8/2,8	12,2/15,9	61/79	0,9/1,3	513
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Яйцом	1/2шт	5,1	2,3	0,15	31,5	0	306
	Итого завтрак: 21 %		20,1/24,7	14,3/18,7	49,6/60,3	308,5/370,5	2/2,8	
2завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,8	9,8	47	10	118
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,4	0,8	9,8	47	10	
Обед	Щи из капусты и картофеля с мясом со сметаной	150/200	1,3/2,2	3,1/5,2	12,3/20,5	124/156	22,9/38,2	124
	Рожки отварные с маслом	120/150	5,7/6,1	9,6/11,5	28/32	134/161	0,01/0,01	297
	Икра свекольная	40/60	1,2/1,4	7,1/7,6	5,2/5,8	57/71	4/5	124
	Гуляш	60/75	22,4/25,7	16,8/18,5	3,1/3,5	138/166	0,8/0,9	373
	Компот из сухофруктов	180/200	0,3/0,5	0	20/27	82/110	0,3/0,5	527
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3	0,4/0,6	14,9/19,6	71,2/94	0	114
	Итого обед: 37 %		33,2/38,9	37/43,4	83,5/108,4	606,2/758	28/44,6	
Полдник	Булочка "осенняя»	60/75	4,4/6	6,7/7,8	31,8/36,1	200/212	0,7/0,9	580
	Чай сладкий с лимоном	180/200	0,1	0	11,2/15,2	45/61	2,4/2,8	504
	Итого полдник: 17 %		4,5/6,1	6,7/7,8	43/51,3	245/273	3,1/3,7	
	Итого: 81 %		58,2/70,1	58,8/70,7	185,9/229,8	1206,7/1448,5	43,1/61,1	
	8 день							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150/200	8,3/11	8,1/10,7	17,1/25,8	117/143	1,1/1,4	273
	Компот из изюма	180/200	0,3/0,5	0	20/27	82/110	0,3/0,5	527
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Маслом с	5/7	0,05/0,07	4,1/5,8	0,04/0,05	37,4/52,6	0	111

	Сыром	10/15	3,9/6	1,9/3	0,1/0,2	26,4/40	0,02/0,02	107
	Итого завтрак: 22 %		14,7/20,5	15,8/21,8	52,7/73,5	335,8/397,6	1,42/1,92	
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Суп картофельный с мак.изд. на мясо-костном бульоне со сметаной	150/200	1,5/2,5	3,2/5,3	9,4/15,4	119/172	2,2/3,7	164
	Рагу из овощей с куриным мясом	180/200	23,2/25,6	17,7/19,2	13,5/15,9	135/148	8,5/10,4	412
	Кукуруза сладкая	30	1,3	0,9	2,3	22,5	6	5
	Компот из кураги	180/200	0,2/0,3	0	15,5/20,1	75/81	0,6/0,8	531
	Хлеб ржаной	30/40	2/2,6	0,7/0,9	10,1/13,3	52,7/69,6	0	115
	Итого обед: 28 %		28,2/32,3	22,5/26,3	50,8/67	404,2/493,1	17,3/20,9	
Полдник	Гребешок с повидлом	60/75	6,1/6,9	7,7/8,8	49,4/52,4	257/270	0,1/0,2	592
	Йогурт	180/200	15/20	4,8/6,4	12,7/17	130,5/174	0,9/1,2	536
	Итого полдник: 24 %		21,1/26,9	12,5/15,2	62,1/69,4	387,5/444	1/1,4	
	Итого: 77 %		64,5/80,2	50,9/63,4	175,7/220	1170,5/1377,7	21,7/26,2	
	9 день							
Завтрак	Каша ячневая жидкая	150/200	8,5/12	8,3/10,9	17,4/25,9	115/141	1,7/2,9	275
	Кофейный напиток	180/200	1,8/2,5	1,8/2,5	12,2/16,3	41/55	0,3/0,4	512
	Батон с	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Маслом	5/7	0,05/0,07	4,1/5,8	0,04/0,05	37,4/52,6	0	111
	Итого завтрак: 20%		12,5/17,5	15,9/21,5	45,1/62,7	266,4/340,6	2/3,3	
2завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150/200	4,6/7,2	3,6/5,9	12/20	137/188	5/9	139
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,1	7/8,5	16,3/18,6	138/149	5,1/5,7	434
	Свекла отварная	40/60	0,7/0,8	1,8/2,0	1,8/2,0	19/21	10/12	427
	Печень тертая, печень по-строгановски	60/80	15,5/16,3	5,8/7,7	3,2/5,5	112/114	6,7/10	405/ 406
	Компот из чернослива	180/200	0,2/0,3	0	15,5/20,1	75/81	0,6/0,8	531

	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3	0,4/0,6	14,9/19,6	71,2/94	0	114
	Итого обед: 36 %		27,31,7	18,6/24,7	63,7/85,8	552,2/647	27,4/37,5	
Полдник	Крендель сахарный	60/70	4,8/6	8/9,8	32,5/44,1	232/258	0	574
	Какао с молоком	180/200	4,8/6,5	2,8/3,7	18/25	122/144	0,9/1,3	508
	Итого полдник: 22 %		9,6,6/12,5	10,8/13,5	50,5/69,1	354/402	0,9/1,3	
	Итого: 81 %		49/62,2	45,4/59,8	169,4/227,7	1215,6/1432,6	32,3/44,1	
	10 день							
Завтрак	Каша манная жидкая	150/200	7,2/9,5	9,1/12	13,4/24,2	122/137	1/1,3	269
	Чай сладкий	180/200	0,1/0,1	0	11,2/14,9	45/60	0	502
	Батон	30/40	2,2/3	1,7/2,3	15,5/20,5	73/92	0	117
	Итого завтрак: 18 %		9,5/12,6	10,8/14,3	30,1/59,6	240/289	1/1,3	
2завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2	537
	Итого 2 завтрак: 3 %		0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	4,8/6,2	3,8/4,4	12,3/20,5	117/150	7,3/11	154
	Каша перловая с маслом	120/150	5,6/7,5	7,3/8,2	21,7/24,8	110/132	0	248
	Капуста тушеная	40/60	0,7/1	1,9/2,4	2,3/3,4	16/18	3/4	120
	Тефтели рыбные с белым соусом	60/70 30	14/16 0,5	1,4/1,8 1,2	5,5/5,6 1,7	90/101 19,6	0,1/0,2 2,2	355 457
	Компот из сухофруктов	180/200	0,3/0,5	0	20/27	82/110	0,3/0,5	527
	Хлеб ржаной	30/40	2/2,6	0,7/0,9	10,1/13,3	52,7/69,6	0	115
	Итого обед: 34 %		27,9/34,3	16,3/18,9	73,6/96,3	487,3/600,2	12,9/17,9	
Полдник	Вафли	1шт	0,4	1	11,7	53	0	607
	Яйцо	1/2шт	5,1	2,3	0,15	31,5	0	306
	Молоко	180/200	8,7/11,6	3,7/5	7,2/9,6	79/106	1,9/2,6	534
	Итого полдник: 12 %		14,2/17,1	7/8,3	19/21,8	163,5/190,5	1,9/2,6	
	Итого: 67 %		52,1/64,5	34,2/41,6	132,8/187,8	933,8/1122,7	17,8/21,8	