

1 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	160	8,8	14,2	2,2	249,2	1,1	910-п
	какао с молоком	180	2,6	2,3	13,6	88	0,4	351-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	ярлык 14
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	180	6	2,5	15	100,8	5	138-б
	ежики мясные	70	7,83	11,56	8,7	167,4	0	174-п
	сметанный соус	30	0,4	1,4	1,6	20,8	0,009	124-б
	свекла тушеная	170	2,9	6,8	15	108,35	14,2	196-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5	0	ярлык 2
	компот из сухофруктов	200	29,3	0	20,9	81,6	0,1	332-б
полдник	кефир	180	5,4	4,5	7,2	90	1,2	ярлык
	пряник	40	2,3	1,9	30,0	144,8	0	ярлык 9
ужин	пудинг творожный	110	15,2	15,8	23,2	283,8	0,22	325-у
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
итого			91.19	67.69	234.9	1886,25		

Энергетическая ценность: 1886,25 ккал

Завтрак: 532,7 - 28%

Обед: 587,45 - 32 %

Полдник: 234,8 - 12 %

Ужин: 486,3 - 28 %

2 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша пшенная жидкая	180	7,0	8,4	32	255	1,2	198-п
	кофейный напиток с молоком	180	2	1,8	14,6	82	0,3	354-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	110	0	ярлык 4
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
	сыр	15	3,6	4,6	0	53	0	ярлык 18
второй завтрак	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	ярлык 12
обед	суп с фрикадельками	180	5,0	2,3	9,4	78	5,0	139-б
	запеканка картофельная с печенью	170	15,0	13,3	35,5	331,9	23,2	293- б
	соус молочный	30	0,9	1,8	2,5	30	0,16	321-б
	салат из свеклы	60	0,9	6,06	5,1	78,6	3,3	57-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5	0	ярлык 2
	компот из кураги	200	0,3	0	20	91	0,8	531-у
полдник	кефир	160	4,8	4	6,4	80	1,68	ярлык 19
ужин	котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	0,24	351-у
	капуста тушеная	140	5,18	5,04	5,46	88,2	23,8	428-у
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	19	101	0	ярлык 4
ИТОГО								
			63,5	54,7	238	1777		

Энергетическая ценность: 1777 ккал

Завтрак: 583 – 33%

Обед: 718 – 40%

Полдник: 80 - 7%

Ужин: 351- 20 %

3 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша манная на молоке	160	4,9	5,56	22,6	161,7	0,57	196-б
	какао с молоком	180	2,6	2,3	13,6	88,0	0,4	351-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык 4
	масло	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
	яйцо	40	5,6	4,4	0	60	0	ярлык 8
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	ярлык 14
обед	суп картофельный с рисом	180	5,4	2,5	11,9	92,0	5,2	129-б
	гуляш мясной	70	12	11,4	12,8	173,3	0,76	373-у
	макароны	120	7,2	4,7	44	246	0	607-у
	икра из моркови	60	1,4	4,3	6,2	217	4,7	124-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из сухофруктов	200	29,3	0	20,9	81,6	0,1	332-б
полдник	кефир	160	4,8	4	6,4	80	1,68	ярлык 19
ужин	салат рыбный	190	6,4	21,9	22,7	310,3	21,9	
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	вафли сливочные	20	0,8	6	11,2	101		Ярлык 10
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык 4
ИТОГО			90			2162,4		

Энергетическая ценность: 2162,4 ккал

Завтрак: 505,2 - 23%

Обед: 918,4 - 42%

Полдник: 80 - 7%

Ужин: 613,8 - 28%

4 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша гречневая	160	5,6	7,3	19,6	167,6	1,5	64-п
	кофейный напиток с молоком	180	2	1,8	14,6	82	0,3	354-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык 4
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
	сыр	15	3,6	4,6	-	53		ярлык 18
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	ярлык 14
обед	рассольник Ленинградский	180	4,0	5,6	11,7	114,7	7,1	115-б
	жаркое по-домашнему	170	20	17,8	12,8	292,8	5,9	374-у
	салат из свежей капусты	60	0,96	6	1,8	66	11,3	15-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из изюма	200	0,32	0	23,6	91,5	0	333-б
полдник	пирог с рисом и яйцом	60	4,5	2,6	26,8	148,8	0,4	
	компот из свежих ягод	200	0	0	11,98	47,88	0	123-у
ужин	омлет	120	11,2	17,4	3	212	0,4	307-у
	мармелад	20	0,3	0,004	14	66	0	ярлык 20
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык 4
Итого						1848,8		

Энергетическая ценность: 1848,8 ккал

Завтрак: 498,1 – 27%

Обед: 673,5 - 36%

Полдник: 196,7 - 11%

Ужин: 480,5 – 26%

5 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша геркулесовая жидкая	160	5,8	7,6	23,3	184,5	1,1	195-б
	какао с молоком	180	2,6	2,3	13,6	88	0,4	351-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык 4
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
	яйцо отварное	20	2,8	2,2	0	30	0	ярлык 15
второй завтрак	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	ярлык 12
обед	суп перловый	180	3,6	5,17	9,8	103	0,48	143-б
	ленивые голубцы с курой	170	14,45	14,1	6,8	212,5	21	377-у
	огурец соленый	20	0,2	0,25	0,02	3,3	1,2	113-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из сухофруктов	200	29,3	0	20,9	81,6	0,1	332-б
полдник	кефир	160	4,8	4	6,4	80	1,68	ярлык 19
	булочка домашняя	50	3,7	6,4	30	193	0	583
ужин	ленивые вареники	120	17,8	13,6	17,2	162	0,2	331-у
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык 4
ИТОГО						1685,4		

Энергетическая ценность: 1685,4 ккал

Завтрак: 494 – 29%

Обед: 508,9 – 30%

Полдник: 273 – 16%

Ужин: 364,5 – 25%

6 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	160	8,8	14,2	2,2	249,2	1,1	910-п
	кофейный напиток с молоком	180	2	1,8	14,6	80,8	0,3	354-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
	повидло	10				60		
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	ярлык 14
обед	щи из свежей капусты	180	5,4	4,5	7,0	93,6	9,0	108-б
	суфле из печени	80	12	9,5	8	185,8	9,1	52/9-м
	сметанный соус	30	0,4	1,4	1,6	20,8	0,009	124-б
	салат из свеклы	60	0,9	6,06	5,1	78,6	3,3	57-у
	макаронны	120	7,2	4,7	44	246	0	607-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из кураги	200	0,3	0	20	91	0,8	531-у
полдник	кефир	160	4,8	4	6,4	80	1,68	ярлык 19
ужин	запеканка творожно- морковная	140	13	15	27	270,6	2	320-у
	печенье	20	1,7	1	14,7	74,8	0	ярлык 11
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
итого						2082,7		

Энергетическая ценность: 2082,7 ккал

Завтрак: 583,5 – 28%

Обед: 824,3 – 40%

Полдник: 80 – 6%

Ужин: 547,9 - 26%

7 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша пшенная жидкая	160	5,8	6,3	27,1	191	0,6	198-п
	какао с молоком	180	2,6	2,3	13,6	88	0,4	351-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
	сыр	15	3,6	4,6	0	53	0	ярлык 18
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	ярлык 14
обед	суп с клецками	180	3,0	3,4	18,0	115,4	4,9	141-б
	котлета мясная	60	1,2	14	11,4	229	0	386-у
	пюре картофельное	120	2,6	5,3	13,1	66	9	434-у
	салат из свежих огурцов	60	0,96	6	1,8	66	11,3	1-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	21,5	84,4	2,6	329-б
полдник	кефир	160	4,8	4	6,4	80	1,68	ярлык 19
ужин	рыба под польским соусом	80	8,5	1,2	1,7	114,6	0,7	338,466-у
	рис	110	4	4,5	37,2	225,5	0	419-у
	вафли сливочные	20	0,8	6	11,2	101		ярлык 10
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
Итого						1965,4		

Энергетическая ценность: 1965.4ккал

Завтрак: 527.5 – 27%

Обед 669.3 - 34%

Полдник: 80 - 7%

Ужин: 643.6 - 32%

8 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша манная на молоке	160	4,9	5,56	22,6	161,7	0,57	196-б
	кофейный напиток с молоком	160	2	1,8	14,6	80,8	0,3	354-б
	яйцо отварное	40	5,6	4,4	0	60	0	ярлык 8
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	ярлык 14
обед	свекольник	180	2,5	5,2	11,0	129,3	8,3	26-п
	печень по-строгановски	70	10,4	6	0,3	109,3	8,1	256-спб
	греча	110	4,3	1,2	19,1	102	0	
	огурец свежий	20	0,2	0,25	0,02	3,3	1,2	ярлык
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из сухофруктов	200	29,3	0	20,9	81,6	0,1	332-б
полдник	кефир	160	4,8	4	6,4	80	1,68	ярлык 19
ужин	суфле рыбное	100	15	12,5	4,15	192,45	0,5	271-б
	салат из моркови отварной	120	2,8	8,6	12,4	434	9,4	
	печенье	20	1,7	1	14,7	74,8	0	ярлык 11
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
итого							2060,75	

Энергетическая ценность: 2060,75ккал

Завтрак: 498 -24 %

Обед: 534 -26%

Полдник: 80- 6%

Ужин: 903,75 - 44%

9 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша молочная ячневая	160	5,8	5,3	31,6	197,5	1,1	913-п
	какао с молоком	180	2,6	2,3	13,6	88	0,4	351-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык 6
	сыр	15	3,6	4,6	0	53	0	ярлык 18
второй завтрак	банан	100	1,5	0,1	21,8	89	8,7	ярлык 13
обед	суп картофельный с горохом	180	7,9	4,2	14,4	128,3	4,2	133-б
	рагу овощное с курой	180	13,8	14,4	16	250	9,2	412-у
	яйцо отварное	20	2,8	2,2	0	30	0	ярлык 15
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из изюма	200	0,32	0	23,6	91,5	0	333-б
полдник	кефир	160	4,8	4	6,4	80	1,68	ярлык 19
	Булочка «Пермская»	70	4,3	9,1	34,4	237	0	657
ужин	салат картофельный	170	5,3	19,4	16,7	261,8	17,3	66-у
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
ИТОГО						1965,6		

Энергетическая ценность: 1965,6 ккал

Завтрак: 576 - 29%

Обед: 608,3 - 31 %

Полдник: 317 - 16%

Ужин: 464 - 24%

10 день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	вермишель на молоке	160	2,3	2,7	12,5	81,0	0,57	814-п
	кофейный напиток с молоком	160	2	1,8	14,6	80,8	0,3	354-б
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	0,7	ярлык б
	яйцо отварное	20	2,8	2,2	0	30	0	ярлык 15
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	ярлык 14
обед	Борщ с капустой с картофелем и со сметаной	180	5,2	2,9	4,6	68,1	6,3	133
	плов с курой	180	13,7	13,6	32,5	307,7	1,1	411-у
	икра кабачковая	40	0,4	1,8	1,8	24	1,5	121-у
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,66	25	108,5		ярлык 2
	компот из сухофруктов	200	29,3	0	20,9	81,6	0,1	332-б
полдник	компот из свежих ягод	200	0	0	11,98	47,88	0	123-у
	булочка домашняя	50	3,7	6,4	30	193	0	583
ужин	творожная запеканка	110	17,6	18,5	16,9	311,6	0,44	319-у
	чай с сахаром	200	0,10	0	1,5	94	0	503-у
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,66	25	108,5	0	ярлык
ИТОГО						1777,1		

Энергетическая ценность: 1777,1ккал

Завтрак: 387,3 - 22%

Обед: 589,9 - 33%

Полдник: 193,8 - 14 %

Ужин: 561,1 - 31%