

		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		205
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	4	392
	2-й завтрак: свежие фрукты	95	0,98	0,38	9,31	41,8		
<b>Обед</b>	Свекла отварная	20	0,33	0,02	1,96	9,6	4,8	422
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/9	1,24	4,33	5,39	65,6		67
	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224	0,6	291
	Компот из смеси сухофруктов	120	0,24	0,016	16,64	68	4,9	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,18	13,36	69,6		109
<b>Полдник</b>	Творожная запеканка с изюмом	50	7,05	4,86	5,9	96,6		82
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,3	400



3 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.калор ий	витами н С	№ рецептур ы
Завтрак	Каша пшенная вязкая	150/7	4,4	6,9	23,9	180		284
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0,1	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,4	395
	2-й завтрак: Фрукты в ассортименте	95	0,38	0,38	9,31	41,8		
Обед	Кукуруза консервированная отварная	10	0,5	0,02	0,84	5,5	0,2	38
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/9	1,09	4,35	3,95	60,6	6,6	98
	Рис отварной с томатным соусом	100/10	2,73	4,66	22,51	137,63		350/414
	Котлета	50	7,9	7,2	8,0	130,8	1	466
	Компот из кураги	120	0,24	0,016	16,64	68	4,9	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,18	13,36	69,6		109
Полдник	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63		300
	Баранки	40	3,36	3,2	2,16	139		
	Напиток из плодов шиповника	120	0,41	0,17	11,38	48,8	1,2	398





6 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калори й	витами н С	№ рецептуры
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150/5	6,87	9,66	24,45	212		248
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	136	0,1	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	4	397
	<b>2-й завтрак:</b> Св.фрукты	95,0	0,38	0,38	9,31	41,8	10,0	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	150/9	3,49	4,56	10,09	95,6	8,6	81
	Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,3		298
	Компот из с/ф	120	0,24	0,016	16,64	68	4,9	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,18	13,36	69,6		109
Полдник	Пироги печеные с рисом ,яйцом	70	5,6	6	45,6	247	1,3	797
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	1,2	400

7 день		Выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)						
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109		93	
	Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6.88	14.6	139	0,07	3	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,4	395	
2-й завтрак: Фрукты в ассортименте									
		95	0,38	0,38	9,31	41,8			
	Суп картофельный с крупой	150	1,53	4,72	8,77	69,6		80	
обед	Жаркое по-домашнему	130	11,27	6,41	14,04	180,05	5,6	442	
	Салат из репчатого лука	20	0,25	1,23	1,53	18,3		11	
	Компот из кураги	120	0,24	0,016	16,64	68	4,9	376	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,18	13,36	69,6		109	
	Полдник	Сырники с морковью со сгущенкой	80	8,35	8,81	12,75	168,11	0,24	325
	Чай с сахаром	120	0,03	0,008	5,59	5,59	2,3	392	

		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)						
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры	
<b>8 день</b>									
Завтрак	Каша манная вязкая	150/5	3,6	6,2	22,8	167		284	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	136	0,1	1	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,4	394	
	2-й завтрак: Фрукты в ассортименте	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10,0		
Обед	Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,5	0,02	0,84	5,5	9,6	38	
	Суп картофельный с макаронами со сметаной	150/9	1,81	3,1	10,59	77,6	6,60	82	
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,7	15	321	
	Компот с изюмом	120	0,24	0,016	16,64	68	4,9	376	
	Котлета рыбная	50	5,9	7,03	7,3	116,7		234	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,18	13,36	69,6		109	
Полдник	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0	63		300	
	Напиток из плодов шиповника	120	0,41	0,17	11,38	43,8		398	
	Баранки	40	3,36	3,2	2,16	139			



		Выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)						
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	Витамин С	№ рецептуры	
<b>9 день</b>									
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150/7	2,3	6	23,7	164		284	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	136	0,1	1	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	4	392	
	<i>2-й завтрак: Сок фруктовый</i>	100	0,5	0	16,8	43			
Обед	Икра свекольная	20	0,29	0,91	1,56	15,8	4,4	78	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,24	4,33	5,39	65,6	0,1	67	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	5,2	24,8	168,7	12	237	
	Гуляш	50	7,3	8,3	1,44	110,8		260	
	Компот из свежих фруктов	120	0,08	0,08	11,3	58,4	4,86	372	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,18	13,36	69,6		109	
Полдник	Ватрушки с повидлом	70	9,2	12,7	9,66	186,5	0,1	802	
	Биойогурт	150	7,5	2,25	12,75	105	2,3	400	

		Выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к. калло рий	витами н С	№ рецептур ы
<b>10 день</b>								
<b>ОБЕД</b>	Каша «Дружба»	150/4	4,95	6,3	27	180,9	0,06	16
	Батон	30	2,25	0,9	15,4	79	0,1	111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		395
	<i>2-й завтрак:</i> фрукты в ассортименте	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/9	4,18	4,51	9,57	95,6	9,6	83
	Рагу из овощей	105	1,22	7,28	7,51	100		137
	Кукуруза консервированная отварная	20	1,0	0,04	1,66	11,0	2,7	38
	Компот из чернослив	120	0,24	0,016	16,64	68	4,9	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,18	13,36	69,6		109
<b>Полдн ик</b>	Оладьи со сгущенкой	70/25	7,05	10,8	42,5	299		772/481
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,2	394