

## Неделя 1. День 1. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с ветчиной из мяса птицы	40,00	5,79	0,96	9,02	67,90
268	Омлет натуральный	200,00	17,20	26,10	4,30	320,00
460	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
0	Батончик милки вей	26,00	1,25	9,02	14,98	146,09
89	Груша	200,00	0,80	0,60	19,00	84,00
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		696,00	28,92	38,22	73,56	752,19
Обед						
17	Салат из свежих помидоров	150,00	1,50	9,30	5,40	111,00
104	Щи из свежей капусты с бульоном из кур	250,00	6,40	8,00	3,89	114,05
372	Котлета из птицы	100,00	20,00	18,00	10,71	284,29
257	Макароны отварные с томатом	180,00	6,48	6,57	33,30	217,80
479	Кисель из клюквы	200,00	0,20	0,20	22,00	90,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40

574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		1000,00	43,94	43,45	128,88	1081,14
Полдник						
545	Сдоба обыкновенная	100,00	8,00	2,80	47,80	248,00
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		300,00	8,80	2,80	68,40	332,00
Ужин						
23	Салат из моркови с яблоками и курагой	100,00	1,30	6,10	9,80	99,00
325	Азу	200,00	26,60	25,40	8,00	368,00
496	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		620,00	37,93	33,15	89,68	809,00
Второй ужин						
0	Напиток коктейль молочный	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2816,00	127,59	120,62	389,13	3147,73

## Неделя 1. День 2. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
63	Бутерброд с сыром 1-й вариант	45,00	6,90	9,00	10,00	149,00
233	Каша кукурузная молочная жидкая	205,00	5,90	6,40	36,10	226,50
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
89	Банан	200,00	3,00	0,20	42,00	181,80
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		680,00	20,88	18,34	116,46	715,50
Обед						
12	Салат из редиса	130,00	1,30	7,80	4,55	93,60
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,95	9,50	7,50	152,00
319	Шницель натуральный рубленый	100,00	17,30	21,00	9,90	298,00
380	Капуста тушеная	180,00	3,60	6,12	13,68	124,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40

Итого		980,00	41,11	45,90	109,31	1015,80
Полдник						
543	Булочка дорожная	75,00	5,38	10,00	36,00	256,25
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		275,00	6,18	10,00	56,60	340,25
Ужин						
14	Салат из свежих огурцов	100,00	0,70	6,00	1,80	64,00
295	Рыба отварная	100,00	18,00	0,70	0,80	82,00
385	Рис отварной	180,00	4,44	6,52	46,62	263,16
263	Соус сметанный	40,00	0,67	4,74	1,34	50,69
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
Итого		740,00	33,47	19,43	113,64	763,85
Второй ужин						
0	Напиток к/м ряженка	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2875,00	109,64	96,67	424,61	3008,80

Неделя 1. День 3. Зимне-весенний период						
№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
69	Бутерброд с маслом 1-й вариант	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00
279	Запеканка из творога	200,00	31,80	15,40	30,00	388,00
471	Молоко сгущенное	30,00	2,16	2,55	16,65	98,10
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
89	Яблоко	150,00	0,60	0,60	15,60	67,50
Итого		615,00	39,46	32,45	86,05	793,60
Обед						
26	Салат из свеклы отварной	100,00	1,40	6,10	7,60	91,00
100	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250,00	7,52	8,60	13,34	161,80
356	Печень говяжья по-строгановски	100,00	19,50	9,40	7,60	193,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,48	6,52	54,00	316,56
497	Напиток клюквенный	200,00	0,10	0,04	9,90	41,00
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	163,80

574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		960,00	49,12	32,12	150,94	1090,76
Полдник						
548	Кекс столичный	75,00	4,60	14,50	37,80	300,00
299	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64
Итого		275,00	4,72	14,50	49,84	348,64
Ужин						
9	Салат из квашеной капусты с луком	130,00	2,08	7,80	10,66	122,20
366	Птица отварная	100,00	16,20	12,00	0,30	174,00
152	Картофель отварной с маслом	180,00	4,97	9,26	18,51	176,57
496	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		730,00	33,28	30,71	101,35	814,77
Второй ужин						
0	Напиток к/м ряженка	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2780,00	134,58	112,77	416,78	3221,17



## Неделя 1. День 4. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с карбонатом	40,00	3,63	1,68	8,30	62,86
309/2013	Омлет с сыром	200,00	27,91	42,11	4,51	508,70
460	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
89	Груша	200,00	0,80	0,60	19,00	84,00
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		670,00	36,23	45,93	58,08	789,76
Обед						
20	Салат из свежих помидоров с перцем	150,00	1,50	9,15	6,45	114,00
95	Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном	250,00	7,15	8,20	7,04	131,00
371	Кнели из птицы с рисом	100,00	11,50	10,30	5,40	160,00
263	Соус сметанный	40,00	0,67	4,74	1,34	50,69
256	Макаронные изделия отварные	180,00	6,66	5,94	35,46	221,40
476	Кисель из яблок свежих	200,00	0,20	0,20	23,80	98,00
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	163,80



574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		1050,00	37,80	39,99	137,99	1062,49
Полдник						
538	Шанежка наливная	100,00	7,60	6,80	41,80	260,00
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		300,00	8,40	6,80	62,40	344,00
Ужин						
21	Салат из моркови	150,00	1,80	9,00	16,80	156,00
322	Рагу из овощей и мяса	250,00	17,00	17,00	17,00	289,00
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	163,80
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		730,00	29,22	27,56	101,80	772,40
Второй ужин						
0	Напиток коктейль молочный	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2950,00	119,65	123,28	388,87	3142,05

## Неделя 1. День 5. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
89	апельсин	200,00	1,03	0,23	9,28	43,32
269 (2013)	каша янтарная	205,00	8,33	11,63	39,61	296,41
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
367	бутерброд с говядиной в/к	40,00	4,59	2,40	8,30	73,18
0	батончик милки вей	26,00	1,25	9,02	14,98	146,09
Итого		701,00	20,28	26,02	100,54	717,21
Обед						
380	капуста тушеная	180,00	3,60	6,12	13,68	124,20
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	163,80
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
131	суп-пюре из картофеля	250,00	5,80	5,95	17,15	145,25
143	Гренки из пшеничного хлеба	15,00	1,11	0,10	6,80	32,90

12	салат из редиса	150,00	1,50	9,00	5,25	108,00
495	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
347	котлеты "Школьные"	100,00	15,30	11,00	13,30	213,00
Итого		1025,00	38,03	33,73	134,78	994,75
Полдник						
546	Ватрушка лакомка	75,00	12,60	17,40	21,60	293,00
0	сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		275,00	13,40	17,40	42,20	377,00
Ужин						
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
310	шницель рыбный натуральный	100,00	14,67	1,33	7,07	98,67
263	соус сметанный	40,00	0,67	4,74	1,34	50,69
385	рис отварной	180,00	4,44	6,52	46,62	263,16
496	напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
18	салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	1,00	6,10	3,50	73,00
Итого		710,00	28,53	20,10	115,65	757,31

Второй ужин						
0	напиток к/м ряженка	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2911,00	108,24	100,25	421,77	3019,67

## Неделя 1. День 6. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с ветчиной из мяса птицы	40,00	5,79	0,96	9,02	67,90
279	Запеканка из творога	200,00	31,80	15,40	30,00	388,00
471	Молоко сгущенное	30,00	2,16	2,55	16,65	98,10
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
89	Яблоко	200,00	0,80	0,80	20,80	90,00
Итого		670,00	43,85	22,61	90,27	738,00
Обед						
2	Салат витаминный	100,00	1,20	5,10	5,50	73,00
129	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	250,00	7,50	7,63	12,28	148,21
Ттк	Пудинг из печени	100,00	11,95	21,92	6,76	272,09
202	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,48	6,52	54,00	316,56
497	Напиток клюквенный	200,00	0,10	0,04	9,90	41,00
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	163,80
Итого		960,00	41,34	42,67	146,94	1138,26

Полдник						
0	Батончик баунти	52,00	2,50	18,04	29,95	292,19
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		252,00	3,30	18,04	50,55	376,19
Ужин						
32	Салат из свеклы с сыром	150,00	4,50	12,60	10,50	174,00
367	Птица в соусе с томатом	100,00	9,50	11,07	2,21	146,43
377	Пюре картофельное	180,00	4,86	7,20	10,44	126,00
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	163,80
Итого		760,00	29,28	32,43	91,15	773,83
Второй ужин						
0	Напиток йогурт	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2842,00	125,77	118,75	407,52	3199,69

## Неделя 1. День 7. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
63	Бутерброд с сыром 1-й вариант	45,00	6,90	9,00	10,00	149,00
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205,00	7,44	8,07	35,28	243,92
460	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
89	Банан	200,00	3,00	0,20	42,00	181,80
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		708,92	21,22	18,81	113,54	708,92
Обед						
21	Салат из моркови	150,00	1,80	9,00	16,80	156,00
127	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	12,70	7,07	15,86	178,25
368	Суфле из птицы	100,00	12,88	12,75	4,38	183,75
257	Макароны отварные с томатом	180,00	6,48	6,57	33,30	217,80
282	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,00	14,99	60,64
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,32	0,56	34,44	163,80
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		1010,00	44,14	36,85	143,83	1083,84
Полдник						

0	Батончик баунти	52,00	2,50	18,04	29,95	292,19
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		252,00	3,30	18,04	50,55	376,19
Ужин						
45/2013	Салат из цв.капусты, помидоров и зелени	130,00	1,65	7,94	7,02	106,20
345	Рулет из говядины с яйцом паровой	100,00	16,00	11,50	6,00	192,00
181	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180,00	5,64	9,24	11,64	152,40
496	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		730,00	33,32	30,33	96,54	792,60
Второй ужин						
0	Напиток к/м ряженка	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2872,00	109,98	107,03	433,06	3134,95



## Неделя 2. День 8. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
69	Бутерброд с маслом 1-й вариант	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00
268	Омлет натуральный	200,00	17,20	26,10	4,30	320,00
464	Кофейный напиток	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00
89	Груша	200,00	0,80	0,60	19,00	84,00
573	Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,30
Итого		680,00	24,42	39,26	66,84	718,30
Обед						
47	Винегрет овощной	150,00	2,40	9,30	9,90	132,00
100	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250,00	7,52	8,60	13,34	161,80
319	Шницель натуральный рубленый	100,00	17,30	21,00	9,90	298,00
380	Капуста тушеная	180,00	3,60	6,12	13,68	124,20
479	Кисель из клюквы	200,00	0,20	0,20	22,00	90,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		1000,00	40,38	46,60	122,40	1070,00

Полдник						
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
547	Коржик молочный	100,00	4,67	8,17	41,33	256,67
Итого		300,00	5,47	8,17	61,93	340,67
Ужин						
13	Салат из редиса с огурцами	100,00	0,90	6,00	2,60	68,00
210	Гуляш из грудки с соусом	100,00	22,30	10,81	3,49	200,40
385	Рис отварной	180,00	4,44	6,52	46,62	263,16
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
574	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,45	12,03	61,80
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
Итого		670,00	34,90	24,35	103,76	773,76
Второй ужин						
0	Напиток йогурт	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2850,00	113,17	121,38	383,54	3076,13

## Неделя 2. День 9. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с карбонатом	40,00	4,54	2,10	10,38	78,58
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	205,00	8,40	9,60	31,70	242,20
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
0	Конфеты хрустящее чудо	55,00	2,64	19,08	31,68	309,04
89	Апельсин	200,00	1,03	0,23	9,28	43,32
574	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого		730,00	22,31	34,36	108,87	828,94
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	150,00	1,50	9,15	5,25	109,50
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,95	9,50	7,50	152,00
350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100,00	10,50	8,13	12,13	163,75
263	Соус сметанный	40,00	0,67	4,74	1,34	50,69
202	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,48	6,52	54,00	316,56
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00

573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		1040,00	41,76	39,51	143,30	1096,50
Полдник						
555 (2013)	Булочка крендель сахарный	75,00	5,25	9,18	45,60	286,02
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		275,00	6,05	9,18	66,20	370,02
Ужин						
1	Салат из капусты белокочанной	100,00	1,45	6,00	8,40	94,00
311	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем	250,00	17,20	10,70	19,60	244,00
496	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		670,00	28,68	18,35	99,88	680,00
Второй ужин						
0	Напиток к/м ряженка	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2872,00	106,80	104,40	446,85	3148,86

## Неделя 2. День 10. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с ветчиной из мяса птицы	40,00	5,79	0,96	9,02	67,90
279	Запеканка из творога	200,00	31,80	15,40	30,00	388,00
471	Молоко сгущенное	30,00	2,16	2,55	16,65	98,10
89	Яблоко	180,00	0,72	0,72	18,72	81,00
460	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
0	Хлеб ржаной	30,00	2,19	0,39	11,01	56,68
Итого		680,00	44,26	21,32	96,90	755,68
Обед						
21	Салат из моркови	150,00	1,80	9,00	16,80	156,00
104	Щи из свежей капусты с бульоном из кур	250,00	6,40	8,00	3,89	114,05
Ттк	Пудинг из печени	100,00	11,95	21,92	6,76	272,09
256	Макаронные изделия отварные	180,00	6,66	5,94	35,46	221,40
282	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,00	14,99	60,64
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40

574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		1000,00	36,33	46,24	131,48	1088,18
Полдник						
312	Булочка домашняя	75,00	5,48	10,17	42,97	285,30
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		275,00	6,28	10,17	63,57	369,30
Ужин						
32	Салат из свеклы с сыром	150,00	4,50	12,60	10,50	174,00
366	Птица отварная	100,00	16,20	12,00	0,30	174,00
178	Рагу из овощей с кабачками с молочным соусом	180,00	4,86	5,40	15,30	129,60
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		750,00	35,22	31,48	89,18	781,60
Второй ужин						
0	Напиток коктейль молочный	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2905,00	130,09	112,21	409,73	3168,16

## Неделя 2. День 11. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с говядиной в/к	40,00	4,59	2,40	8,30	73,18
268	Омлет натуральный	200,00	17,20	26,10	4,30	320,00
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
89	Банан	200,00	3,00	0,20	42,00	181,80
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		670,00	29,87	31,44	82,96	733,18
Обед						
12	Салат из редиса	100,00	1,00	6,00	3,50	72,00
129	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	250,00	7,50	7,63	12,28	148,21
372	Котлета из птицы	100,00	20,00	18,00	10,71	284,29
202	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,48	6,52	54,00	316,56
479	Кисель из клюквы	200,00	0,20	0,20	22,00	90,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		950,00	48,54	39,73	156,07	1175,06

Полдник						
527	Шарлотка с яблоками	100,00	3,05	4,92	21,20	141,80
0	Зефир	30,00	0,20	0,00	24,47	93,09
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		330,00	4,05	4,92	66,27	318,89
Ужин						
45	Салат сельдь с картофелем	130,00	8,32	11,05	9,62	171,60
329	Бигус	200,00	18,00	13,30	5,20	213,00
496	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		650,00	36,35	26,00	86,70	726,60
Второй ужин						
0	К/м напиток	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2800,00	127,00	105,08	420,58	3133,55



## Неделя 2. День 12. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
90 (2013)	Бутерброд с сыром и с маслом	50,00	7,88	10,80	10,45	170,50
114	Каша рисовая молочная жидкая	205,00	5,12	6,62	32,61	210,13
267	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
89	Груша	200,00	0,80	0,60	19,00	84,00
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		725,00	24,48	25,76	90,92	691,83
Обед						
17	Салат из свежих помидоров	100,00	1,00	6,20	3,60	74,00
95	Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном	250,00	7,15	8,20	7,04	131,00
318	Мясо отварное	100,00	27,20	19,40	0,50	286,00
181	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180,00	5,64	9,24	11,64	152,40
280	Компот из изюма	200,00	0,58	0,00	36,09	146,66
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40

574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		950,00	50,93	44,42	112,45	1054,06
Полдник						
330	Булочка гребешок с повидлом	80,00	5,11	2,44	57,20	271,23
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		280,00	5,91	2,44	77,80	355,23
Ужин						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	150,00	1,50	9,00	4,65	105,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	9,79	1,64	4,79	73,57
385	Рис отварной	180,00	4,44	6,52	46,62	263,16
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		750,00	25,39	18,64	119,14	745,73
Второй ужин						
0	Напиток к/м ряженка	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2905,00	114,71	94,26	428,91	3020,25

## Неделя 2. День 13. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с карбонатом	40,00	3,63	1,68	8,30	62,86
286	Сырники из творога запеченные	200,00	31,60	10,60	35,80	364,00
471	Молоко сгущенное	30,00	2,16	2,55	16,65	98,10
460	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
89	Апельсин	200,00	1,03	0,23	9,28	43,32
574	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого		700,00	42,42	16,81	93,57	694,09
Обед						
22	Салат из моркови и яблок	100,00	1,00	6,10	7,50	89,00
122	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	9,30	11,40	10,05	180,00
356	Печень говяжья по-строгановски	100,00	19,50	9,40	7,60	193,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,48	6,52	54,00	316,56
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60

Итого		950,00	50,24	34,90	152,83	1126,56
Полдник						
0	Конфеты чудо обыкновенное	55,00	2,64	19,09	31,68	309,05
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		255,00	3,44	19,09	52,28	393,05
Ужин						
47	Винегрет овощной	100,00	1,60	6,20	6,60	88,00
367	Птица в соусе с томатом	100,00	9,50	11,07	2,21	146,43
256	Макаронные изделия отварные	180,00	6,66	5,94	35,46	221,40
496	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		700,00	27,79	24,86	116,15	797,83
Второй ужин						
0	Напиток коктейль молочный	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2805,00	131,89	98,66	443,43	3184,93

## Неделя 2. День 14. Зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
367	Бутерброд с ветчиной из мяса птицы	40,00	5,79	0,96	9,02	67,90
366	Сыр порциями	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20
214	Каша манная вязкая	205,00	6,20	8,05	31,09	222,02
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
89	Банан	200,00	3,00	0,20	42,00	181,80
574	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого		705,00	27,15	21,01	107,74	730,72
Обед						
45/2013	Салат из цв.капусты, помидоров и зелени	150,00	1,91	9,17	8,10	122,54
127	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	12,70	7,07	15,86	178,25
143	Гренки из пшеничного хлеба	15,00	1,11	0,10	6,80	32,90
368	Суфле из птицы	100,00	12,88	12,75	4,38	183,75
263	Соус сметанный	40,00	0,67	4,74	1,34	50,69
377	Пюре картофельное	180,00	4,86	7,20	10,44	126,00

278	Компот из апельсинов с яблоками	200,00	0,48	0,25	26,81	110,96
0	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,59	28,97	143,31
0	Хлеб ржаной	60,00	4,38	0,78	22,01	113,35
Итого		1055,00	43,72	42,64	124,71	1061,75
Полдник						
0	Батончик баунти	52,00	2,50	18,04	29,95	292,19
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		252,00	3,30	18,04	50,55	376,19
Ужин						
33/2013	Салат Весна	150,00	2,61	8,67	3,66	103,16
330	Плов из говядины	200,00	16,32	18,24	34,64	368,00
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,52	140,40
574	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,90	24,06	123,60
Итого		670,00	28,59	28,39	101,38	775,16
Второй ужин						
0	Напиток йогурт	200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого		200,00	8,00	3,00	28,60	173,40
Итого за сутки		2805,00	110,76	113,08	412,99	3117,22