

Неделя 1. День 1. Летне-осенний период						
№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
90 (2013)	Бутерброд с сыром и с маслом	35,00	5,52	7,56	7,32	119,35
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	Апельсин	200,00	1,03	0,23	9,28	43,32
0	Батончик милки вей	26,00	1,25	9,02	14,98	146,09
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		645,00	28,68	44,35	62,04	761,96
Обед						
9	Салат из квашеной капусты с луком	100,00	1,60	6,00	8,20	94,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,95	9,50	7,50	152,00
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
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		960,00	50,09	33,00	152,88	1109,56
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
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
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		655,00	27,49	24,76	119,35	808,83
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		2760,00	123,05	107,91	431,27	3185,75

Неделя 1. День 2. Летне-осенний 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
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	205,00	6,90	8,20	28,40	216,19
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
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	22,38	20,54	108,96	711,19
Обед						
14	Салат из свежих огурцов	130,00	0,91	7,80	2,34	83,20
122	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	9,30	11,40	10,05	180,00
342	Пудинг из говядины	100,00	24,00	21,00	1,00	289,00
241	Рис с овощами	180,00	4,90	3,10	42,50	218,70
488	Компот из апельсинов с яблоками	200,00	0,50	0,20	15,60	67,00
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		990,00	49,73	44,96	129,99	1125,30
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
152	Картофель отварной с маслом	150,00	4,14	7,71	15,43	147,14
0	Цветная капуста отварная	50,00	11,00	0,85	0,10	1,70
366	Птица отварная	100,00	16,20	12,00	0,30	174,00
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		585,00	46,26	34,72	94,33	824,24
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		2645,00	132,65	113,39	425,45	3203,43

Неделя 1. День 3. Летне-осенний 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
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
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		700,00	43,23	22,49	100,21	777,48
Обед						
20	Салат из свежих помидоров с перцем	150,00	1,50	9,15	6,45	114,00
129	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	250,00	7,50	7,63	12,28	148,21
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
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		1000,00	39,84	45,28	131,98	1095,07
Полдник						
550	Манник	130,00	4,90	8,57	42,56	266,95
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		330,00	8,00	6,70	61,00	335,00
Ужин						
12	Салат из редиса	150,00	1,50	9,00	5,25	108,00
311	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем	240,00	16,51	10,27	18,82	234,24
496	Напиток из шиповника	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
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		720,00	28,80	21,00	100,87	707,64
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		2950,00	127,87	98,47	422,66	3088,59

Неделя 1. День 4. Летне-осенний период						
№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
268	Омлет натуральный	200,00	17,20	26,10	4,30	320,00
367	Бутерброд с карбонатом	40,00	3,63	1,68	8,30	62,86
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
366	Сыр порциями	40,00	9,28	11,80	0,00	145,60
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
89	Яблоко	200,00	0,80	0,80	20,80	90,00
Итого		710,00	35,99	43,12	61,76	776,66
Обед						
33/2013	Салат Весна	130,00	2,26	7,51	3,17	89,40
95	Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном	250,00	7,15	8,20	7,04	131,00
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
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		980,00	41,29	45,57	134,45	1114,05
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	100,00	1,20	6,00	11,20	104,00
256	Макаронные изделия отварные	180,00	6,66	5,94	35,46	221,40
367	Птица в соусе с томатом	100,00	9,50	11,07	2,21	146,43
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
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого		700,00	27,02	24,49	111,95	775,83
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		2890,00	120,71	122,98	399,17	3183,95

Неделя 1. День 5. Летне-осенний 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
365	Масло сливочное порциями	20,00	0,20	14,40	0,20	132,00
269 (2013)	Каша янтарная	200,00	8,13	11,35	38,64	289,18
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
0	Мандарин	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		585,00	16,31	40,09	84,90	769,38
Обед						
48	Винегрет с сельдью	100,00	5,70	8,30	5,50	120,00
104	Щи из свежей капусты с бульоном из кур	250,00	6,40	8,00	3,89	114,05
307	Котлеты рыбные	100,00	12,86	1,57	10,00	105,71
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
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		990,00	40,03	30,60	141,03	1001,61
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						
15	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	130,00	1,04	7,80	3,38	88,40
267	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
322	Рагу из овощей и мяса	250,00	17,00	17,00	17,00	289,00
289	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,00	21,01	46,87
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	33,18	30,78	95,27	751,27
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		2790,00	110,91	121,87	392,01	3072,66

Неделя 1. День 6. Летне-осенний 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
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		700,00	44,43	21,05	100,93	772,20
Обед						
17	Салат из свежих помидоров	150,00	1,50	9,30	5,40	111,00
110	Солянка сборная мясная	250,00	8,00	10,40	1,65	132,50
372	Котлета из птицы	100,00	20,00	18,00	10,71	284,29
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	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	43,42	45,48	111,94	1029,39
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						
12	Салат из редиса	130,00	1,30	7,80	4,55	93,60
324	Говядина в кисло-сладком соусе	100,00	16,08	10,50	13,08	210,83
181	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180,00	5,64	9,24	11,64	152,40
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		740,00	33,44	29,10	97,27	784,23
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		2742,00	132,60	116,67	389,30	3135,41

Неделя 1. День 7. Летне-осенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
69	Бутерброд с маслом 1-й вариант	35,00	7,24	1,20	11,28	84,88
232	Каша пшеничная молочная жидкая	205,00	7,09	6,24	34,44	223,22
464	Кофейный напиток	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00
89	Банан	200,00	2,70	0,18	37,80	163,62
573	Хлеб пшеничный	30,00	0,15	10,80	0,15	99,00
Итого		670,00	20,98	20,07	107,10	695,52
Обед						
22	Салат из моркови и яблок	100,00	1,00	6,10	7,50	89,00
100	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250,00	5,80	5,95	17,15	145,25
347	Котлеты "Школьные"	100,00	16,00	15,00	5,00	219,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	0,74	0,07	4,53	21,93
282	Компот из свежих яблок	200,00	10,48	6,52	54,00	316,56
574	Хлеб ржаной	60,00	0,20	0,20	22,00	90,00
573	Хлеб пшеничный	60,00	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого		950,00	41,94	34,84	156,65	1107,34
Полдник						

0	Батончик милки вей	52,00	2,50	18,04	29,96	292,18
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		252,00	3,30	18,04	50,55	376,19
Ужин						
1	Салат из капусты белокочанной	100,00	3,00	8,40	7,00	116,00
368	Суфле из птицы	100,00	3,42	7,74	16,83	153,00
257	Макароны отварные с томатом	180,00	18,00	0,70	0,80	82,00
496	Напиток из шиповника	200,00	4,80	0,90	24,06	123,60
573	Хлеб пшеничный	60,00	0,68	0,00	21,01	46,87
574	Хлеб ржаной	60,00	5,32	0,56	34,44	163,80
Итого		700,00	35,22	18,30	104,14	685,27
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		2772,00	101,50	100,65	467,29	3181,93

Неделя 2. День 8. Летне-осенний 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
268	Омлет натуральный	200,00	17,20	26,10	4,30	320,00
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
0	Батончик несквик	26,00	1,24	9,03	14,98	146,09
89	Апельсин	200,00	1,03	0,23	9,28	43,32
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		701,00	31,96	47,50	67,12	822,62
Обед						
32	Салат из свеклы с сыром	150,00	4,50	12,60	10,50	174,00
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
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
295	Рыба отварная	100,00	18,00	0,70	0,80	82,00
497	Напиток клюквенный	200,00	0,10	0,04	9,90	41,00
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		1055,00	50,88	33,14	145,40	1086,00
Полдник						
322	Хлебец калорийный	75,00	7,57	8,47	48,66	293,11
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		275,00	8,37	8,47	69,26	377,11
Ужин						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	150,00	1,50	9,15	5,25	109,50
177	Рагу из овощей с соусом томатным	180,00	3,42	7,74	16,83	153,00
371	Кнели из птицы с рисом	100,00	11,50	10,30	5,40	160,00
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		760,00	26,84	28,75	95,48	749,90
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		2991,00	126,05	120,86	405,87	3209,02

Неделя 2. День 9. Летне-осенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
63	Бутерброд с сыром 1-й вариант	40,00	6,13	8,00	8,89	132,44
230	Каша манная молочная жидкая	205,00	6,06	6,40	30,40	203,90
460	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
89	Яблоко	200,00	0,80	0,80	20,80	90,00
0	Батончик баунти	52,00	2,50	18,04	29,95	292,19
Итого		697,00	17,09	34,54	101,54	782,53
Обед						
45/2013	Салат из цв.капусты, помидоров и зелени	150,00	1,91	9,17	8,10	122,54
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,95	9,50	7,50	152,00
Ттк	Пудинг из печени	100,00	11,95	21,92	6,76	272,09
377	Пюре картофельное	180,00	4,86	7,20	10,44	126,00
479	Кисель из клюквы	200,00	0,20	0,20	22,00	90,00
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		1010,00	37,98	49,45	113,30	1050,03

Полдник						
528	Бантики с корицей	100,00	8,83	9,83	64,17	381,67
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		300,00	9,63	9,83	84,77	465,67
Ужин						
13	Салат из редиса с огурцами	150,00	1,35	9,00	3,90	102,00
345	Рулет из говядины с яйцом паровой	100,00	16,00	11,50	6,00	192,00
380	Капуста тушеная	180,00	3,60	6,12	13,68	124,20
496	Напиток из шиповника	200,00	16,00	11,50	6,00	192,00
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		750,00	30,98	28,27	95,46	760,20
Второй ужин						
0	Кисломолочный 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		2957,00	101,49	127,09	403,07	3159,43

Неделя 2. День 10. Летне-осенний 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
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
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
0	Мандарин	200,00	1,60	0,40	15,00	76,00
Итого		700,00	44,27	22,77	98,31	783,16
Обед						
21	Салат из моркови	100,00	1,20	6,00	11,20	104,00
122	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	9,30	11,40	10,05	180,00
318	Мясо отварное	100,00	27,20	19,40	0,50	286,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,48	6,52	54,00	316,56
280	Компот из груш сушеных	200,00	0,33	0,00	22,66	91,98
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
Итого		920,00	55,59	44,46	137,23	1172,34

Полдник						
330	Булочка гребешок с повидлом	75,00	4,79	2,29	53,63	254,28
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		275,00	5,59	2,29	74,23	338,28
Ужин						
43	Салат картофельный с капустой квашеной	100,00	2,10	6,30	8,20	98,00
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
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		700,00	27,92	24,79	108,95	769,83
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		2795,00	141,37	97,30	447,32	3237,01

Неделя 2. День 11. Летне-осенний 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
270	Какао с молоком (2-й вариант)	200,00	4,85	5,04	32,73	195,71
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
89	Груша	200,00	0,80	0,60	19,00	84,00
Итого		670,00	29,72	34,38	79,09	743,09
Обед						
47	Винегрет овощной	150,00	2,40	9,30	9,90	132,00
129	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	250,00	7,50	7,63	12,28	148,21
310	Шницель рыбный натуральный	100,00	14,67	1,33	7,07	98,67
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
280	Компот из изюма	200,00	0,58	0,00	36,09	146,66
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	40,38	30,98	171,80	1126,78

Полдник						
548	Кекс столичный	75,00	4,60	14,50	37,80	300,00
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		275,00	5,40	14,50	58,40	384,00
Ужин						
14	Салат из свежих огурцов	100,00	0,70	6,00	1,80	64,00
328	Жаркое по-домашнему	200,00	18,80	14,30	25,80	307,00
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	29,53	21,95	99,48	713,00
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		2815,00	113,03	104,81	437,37	3140,28

Неделя 2. День 12. Летне-осенний 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
366	Сыр порциями	40,00	9,28	11,80	0,00	145,60
114	Каша рисовая молочная жидкая	205,00	5,12	6,62	32,61	210,13
89	Банан	200,00	3,00	0,20	42,00	181,80
460	Чай с молоком	200,00	1,60	1,30	11,50	64,00
573	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого		710,00	22,88	31,16	110,87	817,73
Обед						
13	Салат из редиса с огурцами	150,00	1,35	9,00	3,90	102,00
100	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250,00	7,52	8,60	13,34	161,80
Ттк	Пудинг из печени	100,00	11,95	21,92	6,76	272,09
377	Пюре картофельное	180,00	4,86	7,20	10,44	126,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00
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		1010,00	36,40	48,28	113,04	1033,29

Полдник						
530	Ватрушки с повидлом	100,00	5,83	2,33	58,00	276,67
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		300,00	6,63	2,33	78,60	360,67
Ужин						
5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	150,00	1,50	9,00	4,65	105,00
366	Птица отварная	100,00	16,20	12,00	0,30	174,00
380	Капуста тушеная	180,00	3,60	6,12	13,68	124,20
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	30,96	28,60	81,71	707,20
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		2965,00	104,63	113,00	406,45	3063,53

Неделя 2. День 13. Летне-осенний 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
464	Кофейный напиток	200,00	1,40	1,20	11,40	63,00
89	Апельсин	200,00	1,03	0,23	9,28	43,32
Итого		670,00	42,18	20,34	76,36	660,33
Обед						
23	Салат из моркови с яблоками и курагой	100,00	1,30	6,10	9,80	99,00
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
350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100,00	10,50	8,13	12,13	163,75
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		965,00	45,65	29,49	174,17	1144,46
Полдник						
0	Батончик несвик	55,00	2,63	19,09	31,68	309,04
0	Сок	200,00	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого		255,00	3,43	19,09	52,28	393,04
Ужин						
2	Салат витаминный	100,00	1,20	5,10	5,50	73,00
368	Суфле из птицы	100,00	12,88	12,75	4,38	183,75
259	Макароны отварные с сыром	180,00	10,80	9,00	31,77	252,00
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		700,00	34,91	28,50	113,53	850,75
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		2790,00	134,17	100,42	444,93	3221,98

Неделя 2. День 14. Летне-осенний период

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес готового блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
376	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	50,00	7,36	10,53	11,18	168,89
232	Каша пшеничная молочная жидкая	205,00	7,27	6,40	35,30	228,80
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
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		685,00	23,21	20,27	117,04	743,69
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	150,00	1,50	9,15	5,25	109,50
104	Щи из свежей капусты с бульоном из кур	250,00	6,40	8,00	3,89	114,05
295	Рыба отварная	100,00	18,00	0,70	0,80	82,00
263	Соус сметанный	179,00	3,01	21,19	6,01	226,83
152	Картофель отварной с маслом	180,00	4,97	9,26	18,51	176,57
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		1179,00	43,82	49,68	124,14	1119,61
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						
26	Салат из свеклы отварной	100,00	1,40	6,10	7,60	91,00
330	Плов из говядины	200,00	16,32	18,24	34,64	368,00
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
459	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого		620,00	27,38	25,82	105,32	763,00
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		2936,00	105,70	116,81	425,65	3175,89