



1	2	3	4	5	6	7
<b>День 2</b>						
<b>завтрак</b>						
191	Каша манная молочная	180	5,4	7,2	26,8	194
222	Пудинг из творога.	150	22,4	17,07	51,47	449,32
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Вафля «Сливочная»	100	6	0,1	7,6	62
<b>Обед</b>						
6	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
45	Суп гороховый с мясом	250/12	6,67	6,99	18,45	167
79	Рыба припущенная	100	18,0	5,7	0,5	125
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
8/7	Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8
338	Банан	150	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>69,34</b>	<b>50,92</b>	<b>198,04</b>	<b>1600,1</b>
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
56	Суп молочный с макарон. изделиями	100	2,0	1,48	12,13	66,82
376/377	Батон с маслом «Крестьянское», сыром «Российский»	50/10/10	5,5	0,7	23,8	157,8
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах.	200	-	-	20,00	76
<b>Обед</b>						
7	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
53	Щи из свежей капусты с мясом	250\10	1,7	5,6	8,4	91
106	Тефтели из говядины с рисом.	90/40	9,2	13,0	10,7	197
212	Макаронные изделия отварные.	180/5	6,6	4,7	39,4	230
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
389	Сок абрикосовый.	200	1,0	-	25,4	105,6
338	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26
	<b>Итого за день:</b>		<b>31,66</b>	<b>33,34</b>	<b>174,36</b>	<b>1217,62</b>
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
52	Каша геркулесовая на молоке	250	6,18	7,58	23,28	185,68
338	Батон в.с., с маслом «Крестьянское»	50/10	5,5	0,7	23,8	157,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
<b>Обед</b>						
6	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
87	Суп рисовый с рыбными консервами.	250	8,6	8,41	14,33	134
189	Котлета мясная с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75
168	Гороховое пюре	180	17,7	5,8	41,6	292
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
389	Сок виноградный.	200	0,6	0,4	32,6	136,4
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>Итого за день:</b>			<b>55,43</b>	<b>42,57</b>	<b>190,37</b>	<b>1434,61</b>
<b>День 5</b>						
<b>завтрак</b>						
193	Каша рисовая молочная	180	4,5	7,2	27,6	194
376/377	Батон с маслом «Крестьянское» с сыром «Российский»	50/10/20	5,5	0,7	23,8	157,8
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах.	200	-	-	20,0	76
<b>Обед</b>						
7	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
56	Борщ из св.капусты с мясом	250/10	1,7	5,0	14,	142,31
193	Плов с мясом	200/40	12,5	2,1	11,6	97
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
349	Компот из смеси с/фр. с витамин. «С»	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76
<b>Итого за день:</b>			<b>32,72</b>	<b>23,25</b>	<b>177,34</b>	<b>1166,81</b>
<b>№ ре-</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>

цепта		порции	Б	Ж	У	(калл
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
184	Каша ячневая молочная	180	6,2	7,2	32,2	219
377	Батон с сыром «Российский»	50/20	5,6	0,9	23,8	157,6
377	Чай с лимоном	200/20/7	0,13	0,02	15,2	62
	Печенье «Флаг Гуливера»	125	6	0,1	7,6	62
<b>обед</b>						
6	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
45	Суп гороховый с мясом	250\12	6,67	6,99	18,45	167
106	Тефтели из говядины с рисом.	90/40	9,2	13,0	10,7	197
304	Рис отварной.	200	4,87	7,17	48,8	279,6
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
389	Сок абрикосовый.	200	1,0	-	25,4	105,6
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,77</b>	<b>43,32</b>	<b>215,97</b>	<b>1539,78</b>
<b>День 7</b>						
<b>завтрак</b>						
191	Каша манная молочная с маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194
377/424	Батон с маслом «Крестьянское»,Яйцо вареное.	50/10/40	9,95	8,73	0,11	222,56
286	Кофейный напиток на сгущ.молоке.	200/20	2,01	2,39	25,65	131,87
	Пастила «Молочная»	50	0,25	-	45	167,1
<b>обед</b>						
7	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
59	Суп с макаронными изделиями	250/12,5	6,67	6,99	18,45	467,0
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
96	Гуляш из отварной говядины.	90/50	16,9	17,5	3,7	240
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
349	Компот из сух/фруктов с витамином «С»	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>56,96</b>	<b>224,05</b>	<b>2088,23</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 8</b>						
	<b>завтрак</b>					
194	Каша пшенная молоч.с маслом	180/5	6,5	8,0	30,7	221
376	Батон в.с., с маслом «Крестьянское»	50/10	5,5	0,7	23,8	157,8
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах.	200	-	-	20,0	76
	<b>обед</b>					
6	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
87	Суп рисовый с рыбными консервами.	250	8,6	8,41	14,33	172,25
189	Котлета говяжья с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75
212	Макароны изделия отварные.	180/5	6,6	4,7	39,4	230
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,52</b>	<b>41,87</b>	<b>200,39</b>	<b>1460,18</b>
<b>День 9</b>						
	<b>завтрак</b>					
196	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209
338	Батон с сыром «Российский»	50/20	5,6	0,9	23,8	157,6
271	Какао с молоком сгущенным.	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	<b>обед</b>					
7	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
53	Щи со свежей капустой	250/10	1,7	5,6	8,4	91
125	Курица отварная с соусом	90/50	15,0	12,6	0,2	174
303	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
349	Компот из сух/фруктов с витамином «С»	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76
20	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,47</b>	<b>47,69</b>	<b>255,74</b>	<b>1742,05</b>

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 10						
	<b>завтрак</b>					
18	Макаронны отварные с сыром	125/30	12,41	8,5	53,04	326,69
222	Пудинг из творога,	150	9,95	8,73	0,11	449,32
286	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200/20	2,01	2,39	25,65	131,87
	<b>обед</b>					
6	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
45	Суп гороховый с мясом	250/12	6,67	6,99	18,45	350
96	Гуляш из отварной говядины.	90\50	16,9	17,5	3,7	240
173	Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8
338	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,38</b>	<b>58,71</b>	<b>200,37</b>	<b>2158,62</b>
день 11						
	<b>завтрак</b>					
193	Каша рисовая молочная	180/5	4,5	7,2	27,6	194
376/377	Батон с маслом «Крестьянское» с сыром «Российский»	50/10/20	5,5	0,7	23,8	157,8
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах.	200	-	-	20,0	76
	<b>Обед</b>					
7	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04
56	Борщ из св.капусты с мясом	250/10	1,7	5,0	11,6	97
193	Плов с мясом	200/40	12,5	2,1	71,1	310,9
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
349	Компот из смеси с/фр. с витамин. «С»	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,18</b>	<b>23,25</b>	<b>234,44</b>	<b>1334,59</b>
<b>№ ре-</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>№ ре-цепта</b>	<b>Наименование блюда</b>

цепта		порции	вещества (г)	ценность (калл		
			Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7
День 12						
	<b>Завтрак</b>					
184	Каша ячневая молочная	180/5	6,2	7,2	32,2	219
377	Батон с сыром «Российский»	50/20	5,6	0,9	23,8	157,6
377	Чай с лимоном	200/20/7	0,13	0,02	15,2	62
	Печенье «Флаг Гуливера»	125	6	0,1	7,6	62
	<b>обед</b>					
6	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58
45	Суп гороховый с мясом	250\12	6,67	6,99	18,45	167
106	Тефтели из говядины с рисом.	90/40	9,2	13,0	10,7	197
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6
8/7	Хлеб пшеничный . /Хлеб ржаной .	40/40	2,4/2,6	0,8/0,48	16,7/1,05	85,7/ 72,4
389	Сок яблочный.	200	1	-	20,2	84,8
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,71</b>	<b>43,32</b>	<b>210,77</b>	<b>1518,98</b>