

1 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
106	Каша манная молочная с маслом	200/5	5,1	5,7	23,3	106,1
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		50,4
366	Сыр порционный	10	2,3	2,9		36,0
298	Чай с молоком	200	2,8	2,0	12,7	95,7
	Хлеб пшеничный	60	3,3	1,1	20,8	83,4
	Итого:		13,5	15,1	56,8	371,6
2й завтрак						
89	Фрукт	60	0,1	0,2	2,1	21,0
293	Сок фруктовый или овощной	180	3,9	2,8	12,2	71,3
	Итого:		3,9	2,8	14,2	92,3
Обед						
15у	Морковь отварная с сахаром	40/5	0,6	2,0	6,2	62,0
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	0,9	3,8	12,5	105,2
185	Запеканка картофельная с мясом и сливочным маслом	160/5	15,0	14,3	48,4	200,7
282	Компот из замороженных ягод	200	0,6	2,2	22,6	162,4
	Хлеб ржаной	37	4,4	0,4	12,6	66,9
	Итого:		21,5	22,7	92,3	657,2
Полдник						
319	Сдоба	70	3,7	3,8	32,3	173
272	Кефир с сахаром	150/5	5,4	5,4	7,3	100,8
	Итого:		9,1	9,2	39,6	273,8
	Итого за день:		48,0	49,8	212,9	1394,9

2 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
109	Каша «Геркулес» молочная со сливочным маслом	200/5	2,7	6,0	16,7	125,1
365	Масло сливочное порционное	5		2,4		50,4
286	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,1	14,7	106,6
	Хлеб пшеничный	60	5,1	4,3	21,3	100,8
	Итого:		10,5	15,8	52,3	382,9
2й завтрак						
89	Фрукт	60	3,7	4,2	16,4	92,6
	Витаминизированный напиток	180				
	Итого:		3,7	4,2	16,4	92,6
Обед						
7	Квашенная капуста с луком и раст.масл.	40	0,4		2,0	8,4
43	Свекольник с мясом, яйцом и сметаной	200/10/ 20/10	4,9	6,3	20,0	164,1
189	Котлета мясная с маслом	70/5	6,6	11,7	3,7	176,7
141у	Рагу из овощей	150	1,6	4,2	13,2	125,7
282	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	23,1	102,0
	Хлеб ржаной	37	10,4	0,4	36,6	66,9
	Итого:		21,0	22,7	92,6	643,8
Полдник						
117	Биточки рисовые с киселем	100/30	5,7	7,8	23,3	149,0
272	Йогурт питьевой	150	3,2	2,1	7,2	49,1
	Зефир	50			9,1	69,3
	Итого:		8,9	9,9	39,5	266,4
	Итого за день:		45,1	49,6	206,8	1385,7

3 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
121	Запеканка манная или рисовая со свежими плодами с вареньем	200/10	3,8	4,9	33	123,6
365	Масло сливочное порционное	7		3,4		50,4
297	Чай с молоком	200	3,5	2,3	9,3	97,3
	Хлеб пшеничный	60	2,3	2,1	14,8	133,4
	Итого:		12,6	12,7	57,1	384,3
2й завтрак						
89	Фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0
	Напиток сывороточный пастеризов.	200	1,2		15,4	56,4
	Итого:		1,3	0,1	17,5	77,4
Обед						
23	Свекла отварная с растит. маслом	40	0,5	2,0	4,9	76,8
45	Суп с бобовыми , с мясом	200/10	1,9	3,6	10,8	141,1
162	Котлета рыбная «Любительская»	70/5	5,3	6,7	4,7	81,3
235	Капуста тушеная	150	0,7	10,1	33,7	199,1
283	Компот из сухофруктов	200	0,1		24,9	60,6
	Хлеб ржаной	37	14,4	0,4	12,6	66,9
	Итого:		22,9	22,8	91,6	625,8
Полдник						
326	Оладьи со сгущенным молоком	130/20	3,3	8,6	51,3	220,6
272	Кефир с сахаром	150/5	5,6	3,3	8,1	112,5
	Итого:		8,9	11,9	59,4	333,1
	Итого за день:		45	47,4	225,5	1420,6

4 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
102	Каша молочная «дружба»	200/5	3,1	3,3	40,7	101,3
366	Сыр порционный	10	2,3	2,9		36,0
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		54,0
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,0	22,7	65,7
	Хлеб пшеничный	60	3,0	1,2	19,4	110,3
	Итого:		11,2	12,8	832,8	367,3
2й завтрак						
89	фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0
282	Компот из свежих фруктов	200	2,8	2,8	12,8	70,6
	Итого:		2,9	2,9	14,9	91,6
Обед						
12	Морковь отв. с зеленым горошком	40	0,6	2,1	8,3	28,5
51	Суп крестьянский со смет на курином бульоне с курицей.	200/10	3,0	3,4	29,8	158,3
216	Суфле из кур со сливочным маслом	70/5	8,6	15,1	9,2	160,9
241	Картофельное пюре	150	3,4	1,7	23,3	170,4
274	Кисель из концентрата	200	0,1		8,4	55,0
	Итого:		20,0	22,7	91,6	640
Полдник						
141	Запеканка творожная со сметаной	120/10	5,7	5,4	10,6	76,6
272	Ряженка с сахаром	150/5	1,6	2,4	9,4	96,0
	Печенье	50	3,8	4,6	19,4	45,6
	Итого:		11,1	12,4	39,4	276,9
	Итого за день:		45,1	50,7	228,7	1375,6

5 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
175у	Каша молочная из смеси круп (гречневая, овсяная) с изюмом	200/5	2,8	6,2	23,8	127,6
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		30,4
139	Яйцо вареное	1шт	2,0	2,6	0,2	62,8
298	Чай с молоком	200	2,7	0,1	16,7	100,6
	Хлеб пшеничный	60	3,0	1,2	12,9	64,3
	Итого:		10,5	13,5	53,6	384,7
2й завтрак						
89	Фрукт	60	3,7	4,2	13,3	94,8
293	Сок фруктовый или овощной	200				
	Итого:		3,7	4,2	13,3	94,8
Обед						
26	Свекла отварная с соленым огурцом с растительным маслом	40	0,7	2,0	4,6	46,0
44	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/10	1,7	3,2	29,8	111,9
97у	Котлета «здоровье»	70/5	9,5	11,3	38,1	294,0
235	Капуста тушенная	150	0,2	4,1		65,3
280	Компот из сухофруктов	200	1,2		19,4	47,4
	Итого:		20,7	21,0	101,9	623,7
Полдник						
236у	Пирог с повидлом	70/10	3,1	6,1	28,7	150,4
272	Йогурт питьевой	180	7,6	6,1	18,6	126,0
				3,8		
	Итого:		10,0	12,2	47,2	276,4
	Итого за день:		44,6	48,7	208,5	1379,4

6 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,5	5,0	18,7	133,8
366	Сыр порционный	10	2,3	1,9		46,0
365	Масло сливочное	5		2,4		34
299	Чай с сахаром	200	1,8	3,0	13,7	95,8
	Хлеб пшеничный	60	3,0	1,2	9,9	84,8
	Итого:		11,6	13,5	42,3	394,4
2й завтрак						
89	фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0
	Напиток витаминизированный	160	2,9	3,0	4,7	19,9
	Итого:		3,0	3,1	6,8	40,9
Обед						
44у	Морковная икра	40	0,6	1,1	8,3	28,5
63	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/10/10	2,8	2,8	20,7	127,0
166	Рыба в омлете	80/5	11,6	13,5	1,6	162,2
227	Вермишель отварная	150	2,1	3,4	22,4	131,8
282	Компот из замороженных ягод	200			27,8	113,8
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,6	66
	Итого:		19,5	21,2	93,4	629,2
Полдник						
140	Вареники ленивые с маслом	100/5	6,2	9,9	15,6	170,6
272	Ряженка с сахаром	150/5	0,3	0,9	11,1	136,7
	Итого:		11,1	12,4	29,4	286,8
	Итого за день:		45,1	50,7	218,7	1375,6

7 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
112	Каша пшенная молочная со сл. масл	200/5	3,3	5,2	20,7	162,6
365	Масло сливочное порционное	5		2,4		40,4
139	Яйцо вареное	1шт	4,0	1,6	0,2	62,8
286	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,1	17,7	118,6
	Хлеб пшеничный	60	3,2	1,1	14,8	163,4
	Итого:		4,2	13,4	53,4	364,4
2й завтрак						
89	фрукт	60	0,1	0,1	2,1	21,0
293	Сок фруктовый	200	1,4		12,3	58,4
	Итого:		1,5	0,1	14,4	79,4
Обед						
247	Огурец соленый порционный	30	0,4			8,4
49	Суп с рыбными фрикадельками	200/25	1,3	5,7	27,4	140,5
187	Кнели из говядины со слив маслом	70/5	6,1	10,4	6,3	184,0
141y	Рагу из овощей	160	4,1	10,1	8,2	126,8
283	Компот из сухофруктов	200	0,5		27,8	113,7
	Хлеб ржаной	37	9,4	0,4	22,6	66,9
	Итого:		21,8	22,6	101,3	640,3
Полдник						
312	Булочка домашняя	70	5,6	7,2	3,9	152,4
272	Йогурт питьевой	150	2,9	2,8	37,9	136,9
	Итого:		9,5	10,0	41,7	289,3
	Итого за день:		45,8	46,0	209,7	1373,4

8 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
108	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	3,9	4,6	14,6	95,1
366	Сыр порционный	10	2,3	1,9		36,0
365	Масло сливочное порционное	5		2,4		50,4
269	Какао с молоком	200	2,8	3,0	22,7	85,7
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	19,9	104,8
	Итого:		12,0	13,1	57,2	372,0
2й завтрак						
89	Фрукт	50	2,5	3,1	12,1	96,3
274	Кисель из концентрата	180				
	Итого:		2,5	3,1	12,1	96,3
Обед						
29	Свекла отварная с яблоками с растительным маслом	40	0,6	3,0	7,3	53,0
42	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/10/10	2,0	5,3	22,3	129,6
178	Голубцы ленивые в молочном соусе	100/75	3,5	3,6	4,9	106,2
227	Вермишель отварная	150	3,2	6,0	24,2	149,8
282	Компот из замороженных ягод	200	1,3		20	116,1
	Хлеб ржаной	37	10,4	0,4	12,6	66,9
	Итого:		21,0	21,3	91,3	621,6
Полдник						
155	Сырники ,запеченные с о сгущ мол.	100/20	6,2	5,4	16,5	140,3
272	Ряженка с сахаром	150/5	2,6	3,4	9,4	76
	Хлеб пшеничный	30	0,1	0,9	14,9	68,6
	Итого:		9,1	9,7	40,8	284,9
	Итого за день:		44,6	47,2	201,4	1374,8

9 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
53	Лапша молочная с маслом	200/5	3,3	6,2	21,8	141,0
365	Масло сливочное порционное	5		5,4		50,4
298	Чай с молоком	200	2,7	2,5	13,2	97,2
	Хлеб пшеничный	70	5,2	1,1	18,8	83,4
	Итого:		11,2	15,2	53,8	372,0
2й завтрак						
89	Фрукт	50	0,1	0,1	2,1	21
293	Сок фруктовый	200	2,2		12,3	58,4
	Итого:		2,3	0,1	14,4	79,4
Обед						
	Огурец соленый порционный	30	0,4			8,4
37	Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	200/10/ 10	5,0	9,3	22,6	167,8
172	Рыба, запеченная с овощами	120	9,3	8,3	16,1	163,4
241	Картофельное пюре	150	3,4	1,7	23,3	170,4
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,9	70,6
	Хлеб ржаной	37	4,4	2,4	12,6	66,9
	Итого:		19,6	21,7	94,5	647,5
Полдник						
307	Булочка «веснушка»	70	7,7	8,6	23,3	163
272	Кефир с сахаром	150/5	0,5	2,0	17,8	113,7
	Итого:		8,2	10,6	41,1	276,7
	Итого за день:		44,2	47,5	204,8	1375,6

10 День

№ Рец.	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/к
Завтрак						
132	Омлет натуральный со слив.маслом	100/5	6,1	7,2	2,3	75,3
365	Масло сливочное порционное	5		3,4		50,4
366	Сыр порционный	10	2,3	2,0		36,0
286	Кофейный напиток	200	1,7	3,1	19,7	118,6
	Хлеб пшеничный	60	3,3	1,1	30,8	83,4
	Итого:		13,4	16,8	52,8	363,7
2й завтрак						
	Сывороточный напиток пастеризован.	180	3,7	4,2	13,4	94,8
	Итого:		3,7	4,2	13,4	94,8
Обед						
7	Квашеная капуста с луком и раст.масл	40	0,8	3,0	4,5	43,9
72	Суп картофельный с рыб.консервами	200	6,2	4,1	16,7	116,2
209	Биточки куриные с маслом	70/5	6,8	12,6	18,7	247,8
241	Картофельное пюре	150	1,6	4,2	15,2	128,7
	Кисель витаминизированный	160	1,2		23,4	77,4
	Хлеб ржаной	37	0,4	0,4	12,6	66,9
	Итого:		23,0	24,3	91,1	690,9
Полдник						
99	Яблоко печенное ,с вареньем	100/20	2,6		31,9	125,2
	Вафли	50		5,0	14,3	80,1
272	Йогурт питьевой	180	5,3	2,1	10,4	21,7
	Итого:		7,9	7,1	47,6	227,0
	Итого за день:		48,0	52,4	204,9	1376,4