

	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87
Обед	67	Салат морковный с сахаром	100	81,7	1,23	0,09	1,47
		Борщ с капустой картофелем со смет.					
	82	Куриц	255(250/5)	125	7,92	5,79	10,71
	278	Тефтели рубленые с соусом	120(70/50)	161,24	8,66	9,7	9,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	359,91	11,64	8,7	57,26
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	920	951,9	33,14	24,64	110,93
							День 3 (Среда)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак							
	173	Каша молочная манная маслом	200/10	332,5	9,19	15,8	36,83
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	572	531,86	12,79	16,55	81,27
Обед	41	Салат карт. с капустой и кукурузой	100	170	1,62	6,2	8,9
		Суп картофельный с макарон.изделиями					
	103	куриц	250	132,7	8,66	3,15	16,73
	227	Рыба припущенная с соусом горбуша	150(100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28

	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	940	861,42	36,49	24,15	86,55
							День 4 (Четверг)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	507	538,6	14,93	15,6	82,35
Обед	52	Салат из свеклы	100	53,91	0,81	3,65	4,72
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной кб	255(250/5)	114	7,91	5,83	6,49
	269	Биточки особые рубленые с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
	пр	Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	935	883,06	30,99	33,44	113,93
							День 5 (Пятница)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	173	Каша гречневая молочная с маслом	240/5	304,57	8,43	10,79	43,26
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	500	596,77	18,71	17,9	88,51

	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной куриц	255(250/5)	109,28	8,22	5,95	13,57
	290	Птица тушенная в смет.соусе голень	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	920	846,6	39,15	54,03	114,74
					День 6 (Суббота)		
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
Завтрак	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76
	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98
Обед	98	Суп крестьянский с крупой куриц	250	123,5	7,92	4,9	11,42
	280	Фрикадельки с соусом	120(70/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	910	817,93	28,22	26,26	117,37
					День 7 (Понедельник)		
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8

		Итого	515	551,93	15,88	13,92	88,8
		52 Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
Обед		102 Суп картофельный с горохом куриц	250	153	10,53	5,19	15,6
		269 Биточки рубленые с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
		302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	343,82	11,18	8,14	55,02
		348 Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
		пр Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	915	1061,73	38,36	36,97	123,82
							День 8 (Вторник)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99
	2	Бутерброд с повидлом	30/25	156,7	2,38	4,39	27,11
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого :	580	554,26	12,07	16,55	88,73
		67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
		Борщ с капустой картофелем со смет.					
	82	Куриц	255(250/5)	125	7,92	5,79	10,71
Обед	290	Птица тушенная в смет.соусе голень	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	920	901,81	39,46	53,55	102,02
							День 9 (Среда)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
Завтрак	пр	Хлеб пшеничный	20	48	1,52	0,16	9,72

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	182 Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	295,71	9,19	11,73	36,83
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
Завтрак	пр Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	Итого	545	582,21	15,75	14,96	90,76
	52 Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями куриц	250	132,7	8,66	3,15	16,73
	290 Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
Обед	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	343,82	11,18	8,14	55,02
	342 Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
	пр Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
	Итого	915	919,93	45,9	48,03	126,11
День 12 (Суббота)						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	181 Каша молочная манная с маслом	200/5	222,76	4,34	6,89	36,12
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр Хлеб пшеничный	40	47,6	1,52	0,16	9,72
Завтрак	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	Итого	567	374,52	6,42	7,48	70,84
	47 Салат из квашенной капусты	100	81,19	1,59	4,99	7,12
	98 Суп крестьянский с крупой куриц	250	123,5	7,92	4,9	11,42
	269 Котлеты рубленные с соусом	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
Обед	312 Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41
	348 Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	пр Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0

		Итого	910	858,39	28,8	35,76	85,27
--	--	-------	-----	--------	------	-------	-------