

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Неделя 1 День 1</b>	<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	130	8.06	8.57	25.45	195.69	220
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.52	0.07	19.15	87.29	415
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>13.62</b>	<b>8.96</b>	<b>64.28</b>	<b>376.98</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	1.19	1.71	9.6	58.36	54-15с
	Гуляш из говядины	80	13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88.74	390
<b>Итого за обед</b>		<b>697</b>	<b>21.8</b>	<b>20.76</b>	<b>74.68</b>	<b>574.55</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14.1	9.61	13.89	203.61	251
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>19.63</b>	<b>17.5</b>	<b>21.77</b>	<b>332.87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1477</b>	<b>55.8</b>	<b>47.37</b>	<b>175.88</b>	<b>1353.4</b>	
<b>День 2</b>	<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.5	8.5	25.7	204.7	54-18к
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>422</b>	<b>21.38</b>	<b>23.14</b>	<b>54.34</b>	<b>511.15</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>7.2</b>	<b>106.2</b>	
<b>Обед</b>							
	свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з
	Щи из свежей капусты вегетарианские	150	1.01	2.36	4.4	42.81	54-13с
	Плов из отварной говядины	120	9.2	8.8	23.2	209	54-11м
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>587</b>	<b>15.13</b>	<b>11.82</b>	<b>72.44</b>	<b>456.21</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.43	1.56	36.88	173.09	437
	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	54-22гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6.93</b>	<b>4.86</b>	<b>59.18</b>	<b>306.49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1449</b>	<b>48.66</b>	<b>45.58</b>	<b>193.16</b>	<b>1380.05</b>	

	САД						
<b>День 3</b>	<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Суфле рыбное (минтай)	80	13.78	5.9	3.4	121.9	54-8р
	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	54-8г
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>22.32</b>	<b>12.62</b>	<b>59.28</b>	<b>440.5</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	4.5	2.64	10.86	85.78	54-18с
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15.28	10.61	18.42	227.17	319
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7	54-20хн
<b>Итого за обед</b>		<b>637</b>	<b>23.7</b>	<b>13.91</b>	<b>63.52</b>	<b>470.85</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.7	301.2	54-1г
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	54-1соус
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>35.23</b>	<b>18.59</b>	<b>29.58</b>	<b>430.46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1577</b>	<b>86.25</b>	<b>45.22</b>	<b>162.48</b>	<b>1387.81</b>	
<b>День 4</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.63	5.99	19.78	154.37	100
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>472</b>	<b>19.79</b>	<b>20.63</b>	<b>48.42</b>	<b>460.82</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>7.2</b>	<b>106.2</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикаделькамт	200	3.98	3.11	9.27	81	89
	Тефтели рыбные (минтай)	80	10.3	6.4	10.1	139	54-11р
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>697</b>	<b>20.23</b>	<b>15.16</b>	<b>69.72</b>	<b>495.85</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печень говяжья по-строгоновски	80	13.4	12.7	5.3	189.3	54-16м
	Каша гречневая рассыпчатая ( ячневая, пшеница, перловая)	100	5.73	4.06	25.76	162	313
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7	54-20хн
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>21.3</b>	<b>17.07</b>	<b>56.05</b>	<b>462.25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1779</b>	<b>66.54</b>	<b>58.62</b>	<b>181.39</b>	<b>1525.12</b>	

	САД						
<b>День 5</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( ячневая, пшенная, перловая)	100	5.73	4.06	25.76	162	313
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3ГН
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>14.94</b>	<b>14.05</b>	<b>68.15</b>	<b>461</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукт	70	0.3	0.3	6.9	31.1	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>6.9</b>	<b>31.1</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый	200	6.52	2.8	14.92	110.92	52-25с
	Капуста тушеная с мясом	150	16.6	16.5	9.9	254.6	54-10м
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Сок фруктовый	180	9	0.18	18.18	82.8	418
<b>Итого за обед</b>		<b>737</b>	<b>38.84</b>	<b>25.24</b>	<b>82.64</b>	<b>685.92</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в
	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	54-22ГН
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8.7</b>	<b>5.1</b>	<b>56.3</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1502</b>	<b>62.78</b>	<b>44.69</b>	<b>213.99</b>	<b>1484.02</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	54-16г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3ГН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>11.79</b>	<b>9.07</b>	<b>62.63</b>	<b>378.85</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.26	9.68	90.24	54-2с
	Запеканка картофельная с мясом	180	13.53	16.71	21.93	308.3	308
	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4	54-15з
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>697</b>	<b>20.55</b>	<b>25.73</b>	<b>78.05</b>	<b>649.14</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники	100	19.6	5.7	20.7	212.7	54-6г
	Соус сметанный	20	0.3	1.64	0.64	18.58	54-1соус
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>25.12</b>	<b>13.1</b>	<b>28.54</b>	<b>337.48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1524</b>	<b>62.46</b>	<b>48</b>	<b>179.32</b>	<b>1411.47</b>	

	САД						
<b>День 2</b>	<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.38	133.48	54-18к
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.46	0	17.93	54-1з
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>18.46</b>	<b>18.4</b>	<b>47.02</b>	<b>430.96</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за 2 завтрак</b>		180	5.22	5.76	7.2	106.2	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	4.6	2.64	10.86	85.78	54-18с
	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4	54-3р
	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	9.8	54-8г
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88.74	390
<b>Итого за обед</b>		<b>617</b>	<b>20.94</b>	<b>8.78</b>	<b>60.95</b>	<b>326.92</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка картофельная с печеню	150	17.2	8.3	24.1	240	54-18м
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>19.27</b>	<b>8.51</b>	<b>41.39</b>	<b>319.15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1667</b>	<b>63.89</b>	<b>41.45</b>	<b>156.56</b>	<b>1183.23</b>	
<b>День 3</b>	<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	150	6.6	5.1	28.7	187	54-4г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>13.14</b>	<b>9.62</b>	<b>69.78</b>	<b>417.9</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	537
<b>Итого за завтрак</b>		100	5	0.1	10.1	46	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1.74	5.04	10.8	95.5	54-11с
	плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	321
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7	54-20хн
<b>Итого за обед</b>		<b>667</b>	<b>27.81</b>	<b>25.51</b>	<b>84.93</b>	<b>680.45</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13.72	12.03	14.93	228.69	254
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>19.25</b>	<b>19.92</b>	<b>22.81</b>	<b>357.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1484</b>	<b>65.2</b>	<b>55.15</b>	<b>187.62</b>	<b>1502.3</b>	
	САД						

<b>День 4</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	54-2к
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>18.86</b>	<b>19.82</b>	<b>47.64</b>	<b>448.07</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кефир	180	5.22	5.76	7.2	106.2	420
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>7.2</b>	<b>106.2</b>	
<b>Обед</b>							
	свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з
	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.54	54-6с
	Котлета из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3	54-4м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	54-4г
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7	54-20хн
<b>Итого за обед</b>		<b>662</b>	<b>29.02</b>	<b>23.18</b>	<b>84.2</b>	<b>659.44</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.43	1.56	36.88	173.09	437
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88.74	390
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>3.57</b>	<b>1.7</b>	<b>58.37</b>	<b>261.83</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>1562</b>	<b>56.67</b>	<b>50.46</b>	<b>197.41</b>	<b>1475.54</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( ячневая, пшенная, перловая)	100	5.73	4.06	25.76	162	313
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	54-22гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>14.06</b>	<b>13.35</b>	<b>83.45</b>	<b>509.9</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукт	70	0.3	0.3	6.9	31.1	Пром
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>6.9</b>	<b>31.1</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	200	1.42	1.96	8.1	55.52	54-17с
	Фрикадельки из говядины	80	11	9.7	5.4	153	54-14м
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Сок фруктовый	180	9	0.18	18.18	82.8	418
<b>Итого за обед</b>		<b>677</b>	<b>26.87</b>	<b>17.49</b>	<b>62.23</b>	<b>486.17</b>	
<b>Полдник</b>							
	Суфле рыбное (минтай)	80	13.8	5.9	3.4	121.9	54-8р
	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8	54-8г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
<b>Итого за день</b>		<b>1342</b>	<b>41.53</b>	<b>31.14</b>	<b>159.28</b>	<b>1055.07</b>	