

День 1/Понедельник

Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша манная молочная			150	6,30	8,62	25,69	204,6
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Крупа манная	20	20		2,06	0,2	13,58	65,60
Песок	5	5		-	-	0,07	18,95
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	118,5
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд со сливочным маслом			20/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	20	20		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				13,97	18,03	67,87	474,15
2-й завтрак							
Сок	180	180	180	-	-	3	18
Обед							
Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом			60	0,70	2,0	5,91	36,48
Капуста свежая	63	50		0,60	-	3,36	15,84
Морковь	10	8		0,10	-	0,56	2,64
Масло растительное	2	2		-	2,0	-	18,0
Суп рисовый на к.б			250	12,94	4,26	15,34	121,58
Картофель	87,50	52,5		1,05	0,21	9,08	42,00
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Морковь	21,25	16,00		0,28	0,02	1,78	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Рис	5,0	5,0		0,58	0,17	3,33	17,40
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,05	0,33	20,60
Картофель тушеный мясом			150	18,27	20,54	28,74	378,18
Мясо	110	77		14,9	13,33	0,92	179,85
Лук	10	8		0,11	-	0,87	3,44
Масло растительное	3	3		-	3	-	26,97
морковь	30	24		0,42	0,03	2,67	8,16
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
картофель	220	140		2,8	0,56	24,21	126,72
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	11	11		0,16	-	6,45	27,36

Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Всего за обед				38,46	28,69	113,01	821,35
Полдник							
Омлет натуральный			80	18,1	30,8	2,4	150,48
Мука пшеничная	3	3					10,02
Молоко	51,9	51,9		1,45	1,66	2,44	30,10
Яйцо	1.2шт	48		16,61	25,52	0,89	87,33
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Чай сладкий			150	-	-	7,98	45,5
чай	0,06	0,06	-	-	-	-	0,02
Сахар-песок	12	12		-	-	7,98	45,48
Всего за полдник	-	-	-	21,85	32,25	35,58	313,98
Всего за день				74,33	78,97	223,6	1609,48

День 2\ вторник							
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом			200	6,54	9,08	25,41	255,45
Гречка	35	34,6		2,3	0,66	13,30	116,7
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	118,5
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд со сливочным маслом			20/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	20	20		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				14,21	18,49	67,59	525
2-ой завтрак							
Сок	180	180	180	-	-	3	18
Обед							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом			50	1,05	1,99	1,35	46,78
Свекла	40	32		1,05	-	1,35	28,80
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
Суп рассольник домашний со сметаной на к.б			250	2,67	5,63	20,48	142,17
Картофель	116,75	70,0		1,40	0,28	12,11	56,00
Морковь	20	20		0,26	0,02	1,68	6,80
Лук репчатый	10	8,5		0,14	-	0,91	4,10
Огурцы соленые	50	44		0,06	-	0,11	0,70
Сметана 20%	10	10		0,28	2,0	0,32	20,60
Крупа перловая	7,5	7,5		0,53	0,08	5,35	24,75
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Гуляш из печени сметано-томатном соусе			80/15	12,83	17,7	6,46	159,81
Печень	100,00	70,00		12,01	13,68	0,48	119,6
Мука	5	5		0,14	-	0,39	2,72
Лук репчатый	10	8,5		0,14	-	0,91	2,75
Масло	2	2		-	2	-	8,99

растительное							
Сметана	10	10		0,28	2,0	0,32	20,06
Морковь	10	8		0,26	0,02	1,68	2,72
Томат.паста	3	3		-	-	3	2,97
Макароны отварные			150	5,7	7,84	37,07	247
Макароны	40	40		5,62	0,59	36,94	180,90
Масло сливочное	7	7		0,08	7,25	0,13	66,10
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	11	11		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40		3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за обед				28,8	35,05	128,38	879,62
	Ужин						
Плюшка			80	6,32	12,74	26,06	169,35
Мука	70	70		2,08	0,22	13,94	100,2
Молоко	20	20		4,20	4,80	7,05	17,4
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
Кисель			150	-	-	9,98	136,7
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,4
Кисель сухой	20	20		-	-	-	99,3
Всего за ужин				6,32	12,74	26,06	306,05
Всего за день				49,33	66,28	225,03	1728,67

День 3/среда							
Завтрак							
Каша рисовая со сливочным маслом			200	6,20	9,35	15,18	191,75
Рис	30	30		1,96	0,93	0,75	53,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	115,7
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд со сливочным маслом			20/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	20	20		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				13,87	18,76	57,36	461,3
2-й завтрак							
Сок		200	-	-	-	3	18
Обед							
Салат из капусты и свеклы			60	0,98	2,06	2,55	59,32
Свекла	80	60		0,98	0,07	2,55	25,5
Капуста	63	50		0,60	-	3,36	15,84
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
Суп с клецками			250	3,87	6,71	20,48	108,22
Картофель	116,75	70,0		1,40	0,28	6,91	56,00
Морковь	20	20		0,26	0,02	1,68	6,80
Лук репчатый	10	8,5		0,14	-	0,91	4,10
Мука	2	2	-	0,059	0,06	0,4	2,86
Яйцо	5,8	5,85		2,02	3,1	0,1	9,24
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Котлета мясная паровая			60	15,84	13,68	6,38	205,01
Мясо говядина	71	63		14,88	11,36	-	154,78
Хлеб пшеничный	11	11		0,83	0,32	5,54	28,93
Лук	10	9		0,13	-	0,84	3,40
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,9
Гороховое пюре			150				201,85
Горох	56	52,75					168,8
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36

Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за обед				44,99	45,15	145,67	858,26
Ужин							
Вермишелевая запеканка			200	6,32	12,74	26,06	206,15
Вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,4
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
Яйцо	10	10		3,4	5,3	0,18	15,8
Чай сладкий			150	-	-	7,98	45,5
Сахар-песок	12	1		-	-	7,98	45,48
чай	0,06	0,06	-	-	-	-	0,02
Всего за полдник				21,85	12,74	34,04	251,65
Всего за день				80,71	76,65	240,07	1589,21

День 4\четверг

Завтрак

Каша пшеничная с маслом			200	4,94	8,52	19,28	220,35
Крупа пшеничная	30	30		0,7	0,1	7,14	81,6
Молоко 3,2%	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар- Песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Какао напиток на молоке			150	3,8	4,51	11,71	101,10
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Сахар-Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Бутерброд с сыром			20/15	6,11	3,74	29,86	164,33
Хлеб пшеничный	20	20		3,75	1,45	25,20	118,0
Сыр « Российский»	15	15		2,36	2,29	4,66	46,33
Всего за завтрак				14,85	16,77	60,85	485,78

2-й завтрак

Фрукты (Яблоко)	70	70	70	0,21	-	7,14	28,98
Обед							
Винегрет с подсолнечным маслом			50	2,66	10,33	20,16	180,6
Картофель	30	21		1,28	0,26	11,11	51,36
Свекла	20	18		0,96	0,06	6,40	26,88
Огурцы соленые	10	10		0,02	-	0,05	1,5
Лук	5	3		0,17	-	1,09	4,92
Морковь	6	4		0,23	0,02	1,51	6,12
Масло растительное	2	2		-	9,99	-	89,9
Суп гороховый на мк/б			250/50	3,3	6,7	28,3	141,66
Картофель	70	48		0,96	0,19	8,3	38,4
Морковь	5	4		0,23	0,02	1,51	1,82
Лук	10	8		0,45	-	2,9	3,9
Горох	20	20		1,46	4,32	15,55	77,71
Масло сливочное	3	3		0,2	2,17	0,04	19,83
Рыба тушеная			80	26,15	7,77	29,61	284,75
Рыба	80	60		21,02	0,79	-	90,67
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,98
Лук репчатый	10,00	8,00		0,45	-	2,9	3,9
Рис отварной			150				
Рис	40	40		4,64	1,36	26,64	139,2
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36

Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	13,68	72,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,0
Всего за обед				38,5	26,69	138,37	880,87
Ужин							
Пирог с картошкой			90	5,37	7,59	26,2	264,62
Картофель	100	75		1,5	0,3	12,96	67,88
Яйцо	5	5		1,73	2,65	0,09	9,09
Молоко	30	30		0,9	1,02	1,51	17,39
Дрожжи сухие	3,0	3,0		-	-	8,45	3,61
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,62	0,07	33,05
Мука	40	40		1,2	-	3,12	133,6
Чай сладкий с лимоном			150	0,13	0,02	17,12	60,15
Чай	0,06	0,06	-	-	-	-	0,02
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Лимон	4	3,5		0,13	0,02	2,15	4,03
Всего за полдник				5,5	7,61	43,32	324,77
Всего за день				59,06	51,07	249,68	1720,4

День 5/пятница

Завтрак							
Каша геркулесовая			200	6,20	9,35	15,18	191,75
Геркулес	30	30		1,96	0,93	0,75	53,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	118,5
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд со сливочным маслом			20/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				13,87	18,76	57,36	461,3
2-й завтрак							
Фрукты (апельсин)	70	70	70	0,21	-	7,14	28,98
Обед							
Свекольник со сметаной на мк\б			250	10,66	13,29	10,87	206,18
Мясо говядина	30,0	18,0		9,30	8,0	-	109,0
Свекла	40,00	32,00		0,38	-	3,08	14,00
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,00
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
Капуста, тушенная с мясом			200	14,59	12,83	17,64	248,36
Капуста свежая	250	192		4,32	0,24	11,28	64,8
Морковь	20	16		0,02	-	1,12	5,28
Лук репчатый	10	9		0,15	-	0,86	3,87
Масло сливочное	5	5		0,03	4,12	0,04	37,40
Мука пшеничная	5	5		0,51	0,05	3,39	16,55
Томатная паста	5	5		0,2	-	0,95	4,95
Масло растительное	5	5		-	4,99	-	44,95
Мясо говядина	70	46		9,87	3,43	-	70,56
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40

Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за Обед				31,8	28,01	91,53	738,4
Ужин							
Булочка домашняя			80	4,19	29,87	16,32	227,24
Изюм	5	4		0,16	-	2,58	10,94
Мука	40	40		1,2	-	3,12	133,6
Молоко	30	30		1,2	1,37	2,01	24,85
Яйцо	5	4		1,73	26,5	0,09	17,39
Дрожжи	1	1		-	-	8,45	3,61
Сахар	5	5		-	-	0,07	18,95
Масло растительное	2	2		-	2	-	17,9
Молоко			180	5,4	6,17	9,06	116
Молоко	200	180		5,4	6,17	9,06	116
Всего за ужин				9,59	36,04	25,36	343,24
Всего за день				55,47	82,81	174,25	1542,94

День 6/понедельник							
Завтрак							
Лапша молочная			200	6,32	12,74	26,06	206,15
Вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,4
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
Какао на молоке			150	3,98	4,51	11,71	101,10
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Бутерброд с маслом			50/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				14,09	22,32	63,04	458,3
2-й завтрак							
Сок	180	180	180	-	-	3	18,0
Обед							
Огурец сол.			50	1,1	5,1	6,3	72,5
Огурец	50	50		1,1	5,1	6,3	72,5
Щи на костно-мясном бульоне со сметаной			250	11,69	13,35	10,73	209,06
Мясо говядина	30,0	28,5		9,30	8,0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0,06	2,94	16,88
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,0
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
Плов с мясом			150	14,60	19,05	40,15	398,71
Мясо говядина	70	56,7		11,53	9,92	-	135,16
Рис	40	40		2,63	0,53	37,49	173,25
Лук	10	8		0,14	-	0,91	4,10
Морковь	20	18		0,26	0,02	1,68	8,20
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Масло растительное	5	5		-	4,96	-	44,95
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за обед				32,84	34,33	117,48	881,63
Ужин							

Запеканка манная			150	8,35	15,11	47,64	319,77
Крупа манная	53,40	53,40		5,50	0,53	36,26	175,15
Молоко	100,00	100,00		2,80	3,20	4,70	58,00
Сахар-песок	6,6	6,6		-	-	6,59	25,01
Масло сливочное	6,6	6,6		0,05	4,79	0,09	43,63
Масло растительное	6,6	6,6		-	6,59	-	17,98
Сгущенное молоко	15	15					94,21
Чай сладкий			150	0,07	0,01	15,20	59,33
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар-песок	15	15		-	-	14,97	56,85
Всего за ужин				8,42	15,12	62,84	441,94
Всего за день				56,45	76,87	246,36	1799,87

День 7/вторник							
Каша рисовая			200	5,64	8,54	26,0	204,75
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Рис	20	20		1,40	0,12	14,28	66,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	118,5
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд с маслом и сыром			50/15	6,15	7,36	29,93	197,38
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сыр	8	8		2,36	2,29	4,66	46,33
Всего за завтрак				15,67	22,53	72,84	520,63
2-й завтрак							
Яблоко	100	100	100	0,21	-	7,14	28,98
Обед							
Салат овощной			50	0,67	1,88	3,66	35,31
Капуста свежая	45	36		0,54	-	1,86	9,90
Морковь	15	12		0,13	-	0,85	4,05
Масло растительное	2	2		-	1,88	-	17,46
Суп вареном яйцом костно-мясном бульоне со сметаной			250	17,08	21,89	7,83	209,06
Мясо говядина	30,0	28,5		9,30	8,0	-	109,0
Яйцо вар 1\2	20	20		6,8	10,6	0,36	31,6
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,0
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Тефтели мясные			70	19,67	42,16	20,95	210,94
Мясо говядина	110	70		17,04	31,11	-	179,85
Хлеб пшеничный	12,0	12,0		0,9	0,35	6,05	31,56
Яйцо куриное	5,8	5,2		0,62	0,57	0,04	8,2
Лук репчатый	10,0	9,0		0,14	-	0,91	4,1
Масло растительное	2,0	2,0		-	9,99	-	89,90
Рис	20	15		0,97	0,19	13,95	32,6
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36

Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за обед				43,97	67,82	95,46	739,17
Ужин							
Каша гречневая молочная			200	6,76	9,08	24,53	205,75
Гречка	20	19,6		2,52	0,66	12,42	67,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Чай сладкий			150	-	-	9,98	37,42
Чай	0,2	0,2		-	-	-	0,02
Сахарный песок	10	10		-	-	9,98	37,40
Общее количество за ужин				6,76	9,08	34,48	243,17
Всего за день				66,76	161,0	223,22	1609,16

День 8/среда							
Завтрак							
Каша молочная манная			150	6,30	8,62	25,69	204,35
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Крупа манная	20	20		2,06	0,2	13,58	65,60
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	118,5
Молоко	150	150		3,78	5,07	25,27	151,05
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд со сливочным маслом			50/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				13,97	18,03	67,87	473,9
Обед							
Икра кабачковая			40	0,36	1,88	2,36	38,8
Борщ на мясо-костном бульоне			250	12,07	13,35	13,81	223,06
Мясо говядина	30,0	18,0		9,30	8,0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0,06	2,94	16,88
Свекла	40,00	32,00		0,38	-	3,08	14,00
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,00
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
Гуляш мясной в сметанном соусе			50	20,17	40,17	2,91	258,5
Мясо говядиной	120,00	80,00		19,48	35,55	-	196,2
Лук	9	7		0,12	-	0,75	3,42
Мука	2,0	2,0		0,06	-	0,15	6,68
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,62	0,07	33,05
Морковь	7,5	7,5		0,13	-	0,83	3,9
Сметана	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3
Томат паста	5	5		0,2	-	0,95	4,95
Макароньы отварные			150	11,11	15,88	45,41	374,64
Макароньы	40	40		6,76	0,72	45,31	219,05
Масло сливочное	5	5		0,06	5,8	0,10	52,88
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46

Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за обед				50,26	73,17	127,51	1167,9
Ужин							
Ватрушка с творогом			90	6,7	10,56	10,42	254,56
Молоко	30	30,00		0,9	1,02	1,51	17,39
Мука пшеничная	40	40		1,2	-	3,12	133,6
Сахар-песок	5,0	5,0		-	-	4,99	18,7
Масло растительное	2,0	2,0		-	2	-	17,9
Яйцо 1/10				2,16	2,12	0,07	6,32
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,62	0,07	33,05
Творог	20,0	20,0		2,4	1,8	0,66	28,2
Чай сладкий			150	-	-	9,98	37,40
Чай							
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,4
Всего за ужин				6,7	10,56	20,4	291,98
Всего за день				71,29	103,64	215,78	1933,78

9 день/четверг							
Завтрак							
Каша гречневая молочная			200	6,76	9,08	24,53	205,75
Гречка	20	19,6		2,52	0,66	12,42	67,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	118,5
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд со сливочным маслом			50/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				14,43	18,49	66,71	475,3
2-й завтрак							
Фрукты (апельсин)	90	67,5	70	0,18	-	6,12	24,84
Обед							
Салат «Летний»			60	1,03	2,11	7,35	62,7
Помидора свежая	40	35		0,4	0,05	33,2	20,22
Огурец свежий	40	38		0,5	0,06	3,2	19,45
Лук репчатый	10	8		0,18	-	1,14	5,13
Масло растительное	2	2		-	2	-	17,9
Суп лапша куриная			250	8,2	8,75	20,52	193,91
Вермишель	30,00	30,00		2,60	0,28	17,40	84,25
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,78	7,23
Курица отварная			50	15,86	19,67	3,56	263,33
Куры	148,00	131,00		15,86	19,67	3,56	263,33
Картофельное пюре			150	4,89	4,80	33,81	196,23
Картофель	200,00	140,00		2,20	0,22	19,06	88,16
Молоко	30,00	30,00		1,18	1,34	1,97	24,36
Масло сливочное	5,00	5,00		0,03	2,72	0,05	24,79
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1

Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за обед				36,47	37,22	128,26	1000,03
Ужин							
Запеканка творожная			140	16,69	15,65	21,84	287,95
Творог	120	120		14,40	10,80	3,96	169,20
Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,33	32,60
Яйцо 1/4	12,5	12		1,12	1,16	0,5	15,70
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,40
Чай сладкий			150	0,07	0,01	15,20	56,87
Чай	0,06	0,06		-	-	-	0,02
Сахар-песок	15	15		-	-	14,97	56,85
Всего за ужин				16,76	15,66	36,81	344,82
Всего за день				67,84	71,37	237,9	1844,99

День 10/пятница							
Завтрак							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом			200	5,64	8,54	26,0	204,75
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Рис	20	20		1,40	0,12	14,28	66,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Кофейный напиток с молоком			150	3,88	4,34	16,91	118,5
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
Бутерброд со сливочным маслом			50/5	3,79	5,07	25,27	151,05
Хлеб пшеничный	20	20		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Всего за завтрак				13,31	86,13	68,18	474,3
2-й завтрак							
Фрукты (банан)	90	67,5	125	1,88	0,13	24,0	111,25
Обед							
Салат из свежих огурцов			60	0,45	1,99	1,82	27,01
Огурцы свежие	65	60		0,45	-	1,82	9,03
Масло подсолнечное	2	2		-	1,99	-	17,98
Суп картофельный на мк/б			250/50	10,8	11,31	11,01	213,81
Картофель	70	48		1,04	0,04	9,08	63,2
Морковь	5	4		0,28	0,02	1,79	7,23
Лук	10	8		0,18	-	1,14	5,13
Мясо говядина	30	28,5		9,3	8,0	-	109
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,25
Котлета рыбная паровая			60	15,84	13,68	6,38	205,09
Рыба	71	63		14,88	11,36	-	154,78
Хлеб пшеничный	11	11		0,83	0,32	5,54	28,93
Лук	10	9		0,13	-	0,84	3,40
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,9
Каша гречневая рассыпчатая со			150	7,62	9,23	42,38	285,80

сливочным маслом							
Гречневая крупа	40	40		7,56	1,98	37,26	201,0
Масло сливочное	5	5		0,08	7,25	0,13	66,10
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
Всего за обед				41,26	38,1	165,87	1015,57
Ужин							
Оладьи с повидлом			150/50	6,21	9,53	49,93	294,98
Мука пшеничная	70,5	70,5		7,42	0,91	51,24	230,30
Молоко	51,9	51,9		1,45	1,66	2,44	30,10
Яйцо	5,8	5,2		0,66	0,6	0,03	8,2
Масло растительное	7	7		-	6,99	-	62,93
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Дрожжи	2	2		0,24	-	0,16	1,7
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,62	0,07	33,05
Повидло	50	50		-	-	19,0	70
Чай сладкий			150	-	-	9,98	37,42
Чай	0,06	0,06					0,02
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,4
Общее количество за ужин				6,21	9,53	59,91	332,4
Всего за день				62,66	133,83	317,96	1822,27

Примечание:

- При отсутствии каких – либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты .(Сан Пин 2.4.1.3049-13 п.15.8 от 19.07.2013г.)

