

## 1 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецепт
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая рассып с маслом, сахаром	150	7,3	4,98	33,17	0	206	№67
Чай сладкий	150	0,045	0,015	6,99	0,015	28	№122
Бутерброд с маслом, сыром	20\5\7	3,93	5,73	12,13	0,06	115	№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>352</b>	<b>11,27</b>	<b>10,72</b>	<b>52,29</b>	<b>0,075</b>	<b>349</b>	
<b>2 завтрак -Сок вишневый</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>№134</b>
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	0,24	0,3	0,51	1,5	5	
Суп картофельный на м.к, с зел.гор.	150	3,07	4,21	9,67	3,48	88	№81
Голубцы ленивые с мясом	150	9,82	9,82	12,6	18,78	178	№94
Компот с\ф	150	1,8	0,07	31,05	0,6	128	№376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>17,57</b>	<b>14,88</b>	<b>67,19</b>	<b>24,36</b>	<b>468</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	160	4,8	4,35	8,07	2,1	90	№400
Хлеб с джемом	40	1,44	2,83	20,96	0,34	115	№147
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,24</b>	<b>7,18</b>	<b>29,03</b>	<b>2,44</b>	<b>205</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники со сметаной	100\50	16,06	11,4	10,2	0,23	207	№231
Кисель	150	0	0	14,7	22,5	60	№122
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	0	77	№701
<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>18,37</b>	<b>12,3</b>	<b>39,93</b>	<b>22,73</b>	<b>344</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1552</b>	<b>54,2</b>	<b>45,23</b>	<b>203,44</b>	<b>49,6</b>	<b>1436</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецепт
<b>Завтрак</b>							
Манная каша молочная	150	3,6	4,92	17,4	0,12	128	№221
Какао на молоке	150	3,15	2,7	12,97	1,2	88	№397
Бутерброд с маслом	30\7	1,8	5,66	10,95	0	102	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>8,55</b>	<b>13,28</b>	<b>41,32</b>	<b>1,32</b>	<b>318</b>	
<b>2 завтрак – Отвар шиповника</b>	<b>160</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>16,59</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с луком	30	0,42	1,82	2,5	2,85	28	№33
Борщ со сметаной на м.к.	150	4,09	4,28	12,9	4,6	106	№81
Пудинг мясной	60	14,7	5,7	0,7	0	112	№290
Картофельное пюре	120	2,44	3,8	16,3	14,4	109	№321
Кисель	150	0	0	14,7	22,5	60	№122
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>24,29</b>	<b>16,08</b>	<b>60,46</b>	<b>44,35</b>	<b>484</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	160	4,38	3,79	6,3	0	77	№123
печенье	40	2,04	1,12	28	0	130	
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,42</b>	<b>4,91</b>	<b>34,3</b>	<b>0</b>	<b>207</b>	
<b>Ужин</b>							
Оладьи со сгущенкой	150\20	6,3	10,14	34,2	0,3	252	№448
Молоко	150	4,57	4,08	7,57	2,05	85	№400
<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>10,87</b>	<b>14,22</b>	<b>41,77</b>	<b>2,35</b>	<b>337</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1567</b>	<b>50,67</b>	<b>48,71</b>	<b>194,44</b>	<b>128,02</b>	<b>1416</b>	



#### 4 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецепт
<b>Завтрак</b>							
Творожная запеканка с молочной подливой.	100\30	13,66	9,04	9,92	0,27	181	№81, №351
Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	0,19	60	№392
Бутерброд с маслом, сыр	20\5\7	3,93	5,73	12,13	0,06	115	№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>312</b>	<b>18,64</b>	<b>15,97</b>	<b>33,9</b>	<b>0,52</b>	<b>356</b>	
<b>2 завтрак – сок яблочный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	№122
<b>Обед</b>							
Зелёный горошек	30	1,14	0,07	2,34	3,6	15	№4
Бульон кур с гречками	150	3,48	0,54	12,54	3	69	№109
Биточки кур с картофельным пюре	50	7,37	7,68	4,93	0,25	118	№306
Кисель	130	2,65	4,16	17,75	1,56	120	№321
Хлеб ржаной	150	0	0	14,7	22,5	60	№122
	40	2,64	0,48	13,36	30	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>17,28</b>	<b>12,93</b>	<b>65,62</b>	<b>60,91</b>	<b>451</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	150	4,57	4,08	7,58	2,05	85	№400
Булочка домашняя	50	3,66	2,6	23,28	0	132	№469
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,23</b>	<b>6,68</b>	<b>30,86</b>	<b>2,05</b>	<b>217</b>	
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу	170	3,06	6,88	17,95	14,5	146	№448
Какао	150	3,15	2,7	12,97	1,2	88	№397
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	0	77	№701
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>8,26</b>	<b>10,48</b>	<b>45,95</b>	<b>15,7</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1562</b>	<b>53,42</b>	<b>46,21</b>	<b>192,33</b>	<b>81,18</b>	<b>1405</b>	

#### 5 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецеп
<b>Завтрак</b>							
Пшениная каша	200	4,56	12,96	0,65	0	137	№70
Кофе на молоке	150	3,6	3,6	16,5	0,75	112	№129
Бутерброд с маслом	30\5	1,8	5,66	10,95	0	102	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>9,96</b>	<b>22,22</b>	<b>28,1</b>	<b>0,75</b>	<b>351</b>	
<b>2 завтрак-отвар шиповника</b>	<b>170</b>	<b>0,64</b>	<b>0,26</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	№398
<b>Обед</b>							
Кабачковая икра	30	0,3	1,68	2,1	1,98	25	№4
Суп вермишелев на м.	150	1,62	1,68	12,75	6,18	72	№82
Котлета мясная	50	6,75	5,87	8	0,075	111	№282
Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,29	20,4	90	№336
Компот из с\ф	150	1,8	0,07	30,05	0,6	128	№376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	30	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>15,58</b>	<b>13,66</b>	<b>77,55</b>	<b>59,2</b>	<b>494</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	0,19	60	№392
Пряник	25	0,4	3,68	19,2	0,1	112	
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>1,45</b>	<b>4,88</b>	<b>31,05</b>	<b>0,29</b>	<b>172</b>	
<b>Ужин</b>							
Котлета рыбная	50	8,91	3,08	6,66	0,28	90	№255
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,66	1,2	91	№321
Кисель	150	0	0	14,7	22,5	60	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	0	77	№701
<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>13,26</b>	<b>7,18</b>	<b>50,05</b>	<b>23,98</b>	<b>318</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>40,89</b>	<b>48,2</b>	<b>204,75</b>	<b>154,22</b>	<b>1405</b>	

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецепт</i>
<b>Завтрак</b>							
Макароны с маслом, сыр	150	9,28	9,93	22,68	0,09	217	<b>№206</b>
Чай сладкий							
Бутерброд с маслом	150	0,045	0,015	6,99	0,015	28	<b>№122</b>
	30\5	1,8	5,66	10,95	0	102	<b>№1</b>
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,12</b>	<b>15,6</b>	<b>40,62</b>	<b>0,1</b>	<b>347</b>	
<b>2 завтрак- сок яблочный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>2,25</b>	<b>70</b>	<b>№134</b>
<b>Обед</b>							
Салат из кваш. капусты	30	0,54	0,03	0,9	9	6	
Щи на м.к со сметаной	150	1,26	1	5,53	14,8	36	<b>№67</b>
Запек. картоф. с мясом,	140	7,4	5,5	17,2	23,1	149	<b>№291</b>
соус томатный	50	0,9	2,9	3,9	1,16	46	<b>№159</b>
Компот из сухофр	150	1,8	0,075	31,05	0,6	128	<b>№376</b>
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0	69	<b>№700</b>
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>14,54</b>	<b>9,98</b>	<b>71,94</b>	<b>48,66</b>	<b>434</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,22	0,23	74	<b>№392</b>
Вафли	50	0,5	4,6	24	0,19	141	
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>1,76</b>	<b>6,04</b>	<b>38,22</b>	<b>0,24</b>	<b>215</b>	
<b>Ужин</b>							
Пудинг творожный со сметаной	130\20	13	7,96	15,43	0,25	185	<b>№235</b>
Молоко		4,87	4,08	7,57	2,05	85	<b>№400</b>
Хлеб пшеничный	150	2,31	0,9	15,03	0	77	<b>№701</b>
	30						
<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>20,48</b>	<b>14,06</b>	<b>32,6</b>	<b>2,2</b>	<b>333</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>48,65</b>	<b>45,83</b>	<b>198,38</b>	<b>55,63</b>	<b>1400</b>	

7 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецен</i>
---------------------------	---------------------	----------	----------	----------	--------------	-------------	----------------

<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молоч.	150	3,24	2,52	28	0,15	147	№168
Какао на молоке	150	3,15	2,7	12,97	1,2	88	№397
Бутерброд с маслом	30\5	1,8	5,66	10,95	0	102	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8,19</b>	<b>10,88</b>	<b>51,92</b>	<b>1,35</b>	<b>338</b>	
<b>2 завтрак –груша</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>1,56</b>	<b>70</b>	№376
<b>Обед</b>							
Огурец солёный	30	0,24	0,3	0,51	1,5	5	
Свекольник на м.к	150	1,2	3,12	8,88	4,2	68	№55
Суфле из кур.	50	8,25	8,7	1,6	0	117	№310
Греча	100	5,6	3,48	23,16	0	148	№654
Кисель	150	0	0	14,7	22,5	60	№122
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>17,93</b>	<b>16,08</b>	<b>62,21</b>	<b>28,2</b>	<b>467</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	150	4,38	3,79	6,3	0	77	№123
Булочка домашняя	60	3,66	2,6	23,28	0	132	№140
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,04</b>	<b>6,39</b>	<b>29,58</b>	<b>0</b>	<b>209</b>	
<b>Ужин</b>							
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	22	62	
Солянка	130	5,5	7,4	21	11	173	№344
Чай	150	0,045	0,015	6,99	0,015	28	№392
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	0	77	№701
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>12,94</b>	<b>12,9</b>	<b>43,3</b>	<b>33</b>	<b>340</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>47,7</b>	<b>46,7</b>	<b>202,46</b>	<b>64,11</b>	<b>1423</b>	

## 8 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецеп
<b>Завтрак</b>							
Вермишель молочная	150	6,08	6,4	13,24	0,92	135	№93
Кофе на молоке	150	3,6	3,6	16,5	0,75	112	№129
Бутерброд с маслом	30\7	1,8	5,66	10,95	0	102	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>11,48</b>	<b>15,66</b>	<b>40,69</b>	<b>1,67</b>	<b>349</b>	
<b>2 завтрак- сок персик-яблоко</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,2</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	№134
<b>Обед</b>							
Зелёный горошек	30	1,14	0,07	2,34	3,6	15	
Рассольник со сметаной на м.к	150	2,52	2,58	9	9,1	69	№73
Рыбная котлета	50	6,69	3,31	8	0,21	88	№255
картофельным пюре	120	2,94	4,05	12,81	11,25	100	№321
Компот сухофрукты	150	1,8	0,075	31,05	0,6	128	№376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,35	0	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>17,73</b>	<b>10,57</b>	<b>75,55</b>	<b>24,74</b>	<b>469</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	160	4,8	4,35	8,07	2,1	96	№400
вафли	40	0,4	3,68	19,2	0,19	112	№147
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>8,03</b>	<b>27,27</b>	<b>2,29</b>	<b>208</b>	
<b>Ужин</b>							
Пудинг манный с вареньем	150\2	5,7	9,03	27,6	0,1	214	№195
Кисель	0	0	0	14,7	22,5	60	№122
Хлеб пшеничный	150	2,31	0,9	15,03	0	77	№701
	30						
<b>Итого за ужин манный</b>	<b>350</b>	<b>8,01</b>	<b>9,93</b>	<b>57,33</b>	<b>22,6</b>	<b>351</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1577</b>	<b>42,42</b>	<b>44,2</b>	<b>218,04</b>	<b>51,3</b>	<b>1430</b>	

9 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецеп
<b>Завтрак</b>							
Запеканка творожная с молочным соусом	120\50	10,93 0,9	7,26 2,2	8 6,6	0,19 0,16	141 50	№81, 351
Чай	150	0,045	0,015	6,99	0,015	28	№392
Бутерброд с маслом,сыром	20\5\7	3,93	5,73	12,13	0,06	115	№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>352</b>	<b>15,8</b>	<b>15,2</b>	<b>33,72</b>	<b>0,42</b>	<b>334</b>	
<b>2 завтрак</b> <b>Отвар шиповника</b>	<b>170</b>	<b>0,64</b>	<b>0,26</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>№398</b>
<b>Обед</b>							
Кукуруза	40	1,04	0,72	1,88	0	18	№81
Суп с фасолью на м.к	150	3,07	4,01	9,67	3,48	87	№306
Биточки мясные	50	7,37	7,68	4,93	0,25	118	№336
Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,29	20,4	90	№336
Кисель	150	0	0	14,7	22,5	60	№122
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>16,59</b>	<b>16,77</b>	<b>55,83</b>	<b>46,63</b>	<b>442</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	0,19	60	№392
плюшка	40	3,28	5,63	22,3	0	152	№147
<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>4,33</b>	<b>6,83</b>	<b>33,15</b>	<b>0,19</b>	<b>212</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша геркулесовая молоч	150	3,6	7,5	28,42	0,09	195	№321
Какао на молоке	150	3,15	2,7	12,97	1,2	88	№397
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	0	77	№701
<b>Итого за УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>9,06</b>	<b>11,1</b>	<b>56,42</b>	<b>1,29</b>	<b>360</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1592</b>	<b>46,42</b>	<b>50,76</b>	<b>197,18</b>	<b>118,53</b>	<b>1418</b>	

10 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецепта
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная.	150	2,76	4,6	17,4	0,05	123	№66
Кофе на молоке	150	3,6	3,6	16	0,072	112	№129
Бутерброд с маслом, сыром	30\5\7	3,93	5,73	12,13	0,06	115	№2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>342</b>	<b>10,29</b>	<b>13,93</b>	<b>45,53</b>	<b>0,18</b>	<b>350</b>	
<b>2 завтрак – сок вишневый</b>	<b>140</b>	<b>0,98</b>	<b>0,28</b>	<b>15,96</b>		<b>70</b>	№399
<b>Обед</b>							
Огурчик соленый	40	0,32	0,04	0,68	0	5	
Суп крестьянский на м.к	150	1,5	1,68	10,2	4,95	62	№80
Тефтели мясные с гороховым пюре	50	7,75	5,87	8	0,075	116	№282
	100	4,3	3,6	21,1	0	134	№104
Компот с.фр	150	1,8	0,075	31,05	0,6	128	№376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0	69	№700
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>18,31</b>	<b>11,74</b>	<b>84,39</b>	<b>5,62</b>	<b>514</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	160	4,8	4,35	8,07	2,1	90	№400
Хлеб с джемом	40	2,96	1,16	20,56	0	104	
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,76</b>	<b>5,51</b>	<b>28,63</b>	<b>2,1</b>	<b>194</b>	
<b>Ужин</b>							
Зеленый горошек	30	1,14	0,07	2,34	21,6	16	№4
Рыба под омлетом	140	15,0	9,6	3,4	1,2	160	№249
чай	150	0,04	0,01	6,99	0,015	28	№392
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	0	77	№701
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>18,49</b>	<b>10,58</b>	<b>27,76</b>	<b>22,8</b>	<b>281</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1562</b>	<b>55,83</b>	<b>42,04</b>	<b>202,27</b>	<b>28</b>	<b>1409</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>15734</b>	<b>487,69</b>	<b>463,29</b>	<b>2359,24</b>		<b>14237</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1573</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>211</b>		<b>1424</b>	
<b>Содержание белков,жиров,углеводов в период за меню в %от калорийности</b>		<b>14%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>			

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецепт
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая рассып с маслом, сахаром	205	8,5	7,2	41	-	270	№ 67
Чай сладкий	200	-		13,6	-	52	№ 194
Бутерброд с маслом	30/7	2,4	7,5	14,6	-	130	№ 2
Итого за завтрак	445	13	12	69	0,03	<b>452</b>	
<b>2 завтрак - сок</b>	100	-	-	11	-	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный на м.к	250	6,75	4,12	19,5	7,1	133	№ 81
Голубцы ленивые с мясом	200	13,1	13,1	16,8	41,6	233	№ 94
Компот витаминный	200	2,4	0,1	41,4	0,8	171	№ 205
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6		90	№ 879
Итого за обед	700	19,7	13,8	70,8	31	<b>637</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	5,8	6,5	9	1,1	113	№ 400
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5		64	№ 147
Итого за полдник	250	8,1	7,4	23,9	1,1	<b>191</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники сосметаной	150/30	21,7	24,1	27,1	0,1	412	№ 157
Кисель	200			10		119	№ 211
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5		64	№ 147
Итого за ужин	410	23,5	24,7	49,6	0,1	<b>595</b>	
<b>Итого за день</b>	1905	<b>66</b>	<b>57</b>	<b>237</b>	<b>32</b>	<b>1895</b>	

## 2 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецепт</i>
<b>Завтрак</b>							
Морковка	40						
Манная каша молочная	250	4,1	1,7	33	0,2	170	<b>№ 221</b>
Какао на молоке	200	4,2	3,6	17,2	1,6	118	<b>№ 397</b>
Бутерброд с маслом,сыр	30/7/10	5	5	1,5	5,9	130	<b>№ 3</b>
<b>Итого за завтрак</b>	<b>537</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>1</b>	<b>418</b>	
<b>2 завтрак –фрукт банан</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>192</b>	<b>№ 156</b>
<b>Обед</b>							
<b>Кабачковая икра</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>5,1</b>	<b>20,9</b>	<b>51</b>	<b>№ 20</b>
Борщ со сметаной с курой	250	3,8	2,1	11	12,4	98	<b>№ 36</b>
Сосиска отварная							
Картофельное пюре	70	8,8	19,1	0,32	-	277	<b>№ 275</b>
Компот из кураги	170	3,6	5,7	24,5	21,7	140	<b>№ 104</b>
Хлеб ржаной	200	0,3		15,4		65	<b>№ 205</b>
	50	3,3	0,6	0,6		90	<b>№ 879</b>
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>721</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	190	5,6	0,1	16,4	0,56	91	<b>№ 191</b>
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	-	64	<b>№147</b>
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>8</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>0,56</b>	<b>155</b>	
<b>Ужин</b>							
Оладьи с маслом	160/6	9,0	14	49	-	366	<b>№ 449</b>
Чай	200	-		13	-	52	<b>№ 194</b>
<b>Итого за ужин</b>	<b>390</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>61,2</b>	<b>0,8</b>	<b>418</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2117</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>233</b>	<b>58</b>	<b>1904</b>	

### 3 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецепт</i>
<b>Завтрак</b>							
Творожная запеканка	150/50	16	9,8	19,7	0,21	243	<b>№ 81</b>
пудинг с молочной подл							
Кофе на молоке	200	3	3,1	17	0,5	109	<b>№ 198</b>
Бутерброд с маслом	30/7	2,4	7,5	14,6	-	136	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>51</b>	<b>0,7</b>	<b>488</b>	
<b>2ой завтрак-сок</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,4	5,7	40	№ 13
Суп гороховый на м.к	250	5,1	5,3	16,1	5,8	133	№ 81
Котлета мясная	80	5,9	6,5	7,8	0,5	114	№ 286
Макароны, соус	150/50	5,5	4,5	26,4	0	168	№ 317
Компот витаминный	200	0,6	0,2	18	100	171	№ 205
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	-	90	№ 879
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>111</b>	<b>716</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай	200			13,6	-	52	№ 194
кондитер	50	8,2	4,6	398	-	188	№ 151
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>-</b>	<b>116</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыба по-польски,	80	14,6	9,8	1,2	0,04	151	№ 249
Рис рассыпчатый	150	3,6	5,3	36,9	0	209	№ 315
Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	0,2	80	№ 195
Хлеб пшеничный	30	3,6	0,6	12	-	64	№ 147
<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>65</b>	<b>0,2</b>	<b>504</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2000</b>	<b>69</b>	<b>58</b>	<b>248</b>	<b>111</b>	<b>1873</b>	

### 4 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецепт</i>
<b>Завтрак</b>							
Свекла	50						
Пшенная каша молочная	250	8,4	13	32	1,1	281	№ 70
Какао на молоке	200	4,2	3,6	17,2	1,6	118	№ 397
Бутерброд с маслом, сыр	30/7/10	4,7	6,8	14,5	0,07	139	№ 3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>2</b>	<b>538</b>	
<b>2 завтрак – фрукт(банан)</b>	<b>200</b>	<b>15</b>	<b>0,6</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>192</b>	<b>№ 156</b>
<b>Обед</b>							
зеленый горошек	60	1,4	2,5	3,1	5,5	41	№10
бульон кур с гренками	250	5,8	0,9	20,9	5	116	№109
биточки кур с картофельным пюре	80	11,8	12,3	7,9	0,4	190	№ 306
Компот из сухофруктов	180	4,1	5,7	17,6	12,4	140	№104
Хлеб ржаной	200	0,6	0,2	18,9	100	81	№398
	50	3,3	0,6	0,6	-	90	№ 879
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>122</b>	<b>658</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисель	200	-	-	10	-	119	№211
гренка	30	1,8	0,6	12	-	64	№147
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>22</b>		<b>183</b>	
<b>Ужин</b>							
Яйцо	24	3,1	2,85	0,1	0	39	№213
Капуста тушеная	220	3,7	5,8	16,9	30,8	135	№336
Чай сладкий	200	-	-	13	-	52	№194
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12	-	64	№ 147
<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2230</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>236</b>	<b>174</b>	<b>1861</b>	

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	
<b>Завтрак</b>							
Кукуруза	50	2,8	6,1	8	9,3	<b>99</b>	<b>№12</b>
Омлет	140	10,5	16,5	1,7	0,02	<b>197</b>	<b>№152</b>
Кофе на молоке	200	3	3,1	17,9	0,5	<b>109</b>	<b>№198</b>
Бутерброд с маслом	30/7	2,4	7,5	14,6	-	<b>136</b>	<b>№</b>
Итого за завтрак	220	18	42	24	10	<b>541</b>	
<b>2 завтрак сок</b>	100	-	-	11	-	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский на м.	250	2,5	2,9	17	8,2	103	<b>№80</b>
Котлета мясная	80	5,9	6,5	7,8	0,5	114	<b>№282</b>
Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	3,8	136	<b>№336</b>
Компот свеж.фрукты	200	7,7	7,6	17	3,2	69	<b>№205</b>
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22	-	94	<b>№148</b>
Итого за обед	760	22	23	80	16	<b>516</b>	
<b>Полдник</b>							
чай	200	-	-	13	-	52	<b>№211</b>
булочка домашняя	50	4	7,6	32,7	-	214	<b>№ 469</b>
Итого за полдник	240	4	7	52	-	<b>266</b>	
<b>Ужин</b>							
Биточки рыбные	70	10,6	3,7	7,9	0,3	108	<b>№255</b>
картофельным пюре	180	4,1	5,7	17	12,4	140	<b>№104</b>
Чай сладкий	200	0	0	13	0	52	<b>№194</b>
Хлеб пшеничный	30	3,6	0,6	0,6	0	87	<b>№878</b>
Итого за ужин	480	17	9	49	12	<b>364</b>	
Итого за день	18	63	77	235	39	<b>1799</b>	

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецепт</i>
<b>Завтрак</b>							
Макароны с маслом, сыр	140	9,9	10,6	24,2	0,1	232	<b>№206</b>
Чай сладкий	200	-	-	13	-	52	<b>№ 194</b>
Бутерброд с маслом	30/7	2,4	7,5	14,6	-	136	<b>№ 2</b>
Итого за завтрак	370	12	18	51	0,1	<b>410</b>	
<b>2 завтрак сок</b>	100	-	-	11	-	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
Кабачковая икра	60	1,1	5,3	4,6	4,2	71	<b>№5</b>
Щи на м.к	250	2	4,8	7,2	10	81	<b>№33</b>
Зразы картофельные с мясом, соус	220/50	16 0,5	6 2,1	14 3	- 1	216 33	<b>№19\8</b> <b>№159</b>
Компот из сухофр	200	2,4	0,1	41,4	0,8	171	<b>№205</b>
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	0	90	<b>№879</b>
Итого за обед	830	25	18	60	16	<b>662</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	2,7	113	<b>№400</b>
Хлеб пшеничн	30	1,8	0,6	12		64	<b>№2</b>
Итого за полдник	250	8	9	39	3	<b>274</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники с молочной подливой	150 50	21,7	24	27,4	0,1	412	<b>№157</b>
чай	200			13		52	<b>№137</b>
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12	-	64	<b>№ 147</b>
Итого за ужин	410	23	25	40		<b>472</b>	
Итого за день	2030	68	70	210	19	<b>1863</b>	

**7 день**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецеп</i>
<b>Завтрак</b>							
Омлет	140	10,5	16	1,7	0,02	197	<b>№215</b>
Кукуруза	50	2,8	6,1	8	9,3	99	<b>№ 12</b>
Какао на молоке	200	4,2	3,6	17,2	1,6	118	<b>№ 397</b>
Бутерброд с маслом	30/7	2,4	7,5	14		130	<b>№ 2</b>
Итого за завтрак	430	21	30	41	10	<b>544</b>	
<b>2 завтрак –фрукт Груша</b>	170	0,5	0,6	17	8,5	<b>79</b>	<b>№ 154</b>
<b>Обед</b>							
Свекольник на м.к со смет	250	4,6	2,1	12,7	12,3	91	<b>№ 46</b>
Суфле из кур.	80	13,1	13	2,4	0,02	186	<b>№ 310</b>
капуста тушеная	180	3,6	6,6	16,9	30,8	135	<b>№ 336</b>
Компот из кураги	200	7,4	0,1	41	0,8	171	<b>№ 205</b>
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22	-	94	<b>№ 148</b>
Итого за обед	760	30	23	95	44	<b>677</b>	
<b>Полдник</b>							
кефир	190	5,2	4,5	7,5	0,5	91	<b>№ 191</b>
булочка домашняя	60	4,3	7,5	32		214	<b>№469</b>
Итого за полдник	250	9	12	39	0,5	<b>305</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша пшеничная мол	250	4,4	4,0	27	-	162	<b>№ 185</b>
Чай	200			13,6		52	<b>№ 194</b>
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12	-	64	<b>№ 878</b>
Итого за ужин	435	6	4	52		<b>278</b>	
Итого за день	2045	79	81	244	62	<b>1883</b>	

### 8 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецеп</i>
---------------------------	---------------------	----------	----------	----------	--------------	-------------	----------------

<b>Завтрак</b>							
Салат из моркови	50						
Вермишель молочная	250	7,5	4,6	36	-	217	№ 205
Кофе на молоке	200	3	3,1	17,9	0,5	109	№ 198
Бутерброд с маслом,сыром	30/7	5	5	15	0,03	130	№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>0,5</b>	<b>456</b>	
<b>2 завтрак сок</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек	60	1,4	2,5	3,1	5,5	41	№ 10
Рассольник со сметаной на м.к	250	4,2	2,3	15,3	9,1	118	№76
Рыбная котлета	80	10,6	3	7,9	0,3	108	№ 225
с картофельным пюре	180	4	5,7	17	12	140	№ 104
Компот сухофрукты	200	2,4	0,1	41	0,8	171	№ 205
Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	22	-	94	№ 148
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>105</b>	<b>22</b>	<b>672</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай	200	-	-	13	-	52	№ 194
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12	-	64	№ 147
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>1</b>		<b>25</b>	<b>-</b>	<b>116</b>	
<b>Ужин</b>							
Крупеник со сгущенкой	150	22	14,9	28	0,2	336	№ 236
Чай	200	-	-	13	-	52	№ 194
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12	-	64	№ 147
<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>0,2</b>	<b>452</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2070</b>	<b>63</b>	<b>43</b>	<b>264</b>	<b>23</b>	<b>1744</b>	

### 9 день

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>Вит с</i>	<i>ккал</i>	<i>№ рецеп</i>
---------------------------	---------------------	----------	----------	----------	--------------	-------------	----------------

<b>Завтрак</b>							
Свекла	50						
Геркулесовая каша	250	8,3	13	28	1,1	270	<b>№ 69</b>
Какао на молоке	200	4,2	3,6	17,2	1,6	118	<b>№ 397</b>
Бутерброд с маслом,сыром	30/7/10	5	5	15	5,9	130	<b>№ 2</b>
Итого за завтрак	540	17	21	60	8	<b>518</b>	
<b>2 завтрак – фрукт груша</b>	170	0,5	0,6	17,5	8,5	<b>79</b>	№ 134
<b>Обед</b>							
Суп с фасолью на м.к	250	5,1	5,3	16,1	5,8	133	<b>№ 81</b>
Ежики мясные	80	14,9	10,9	37	29	118	<b>№ 286</b>
Свекла тушеная	180	10,4	9,9	41	5,8	89	<b>№ 108</b>
Напиток витаминный	200	0,6	0,2	18	100	81	<b>№ 398</b>
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22	-	94	<b>№ 148</b>
Итого за обед	760	32	26	134	118	<b>615</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисель	200			10	-	119	<b>№ 211</b>
Кондитер	40	8,4	4,	26	-	177	<b>№152</b>
Итого за полдник	240	8	4	36	-	<b>307</b>	
<b>Ужин</b>							
Блины дрожжевые с маслом	160	9	14	49	-	366	<b>№ 449</b>
Чай	200	-	-	10	-	52	<b>№ 194</b>
Итого за ужин	360	9	14	59	-	<b>418</b>	
Итого за день	2070	51	60	257	126	<b>1937</b>	

## 10 день

Наименование блюда	Выход порции	б	ж	у	Вит с	ккал	№ рецен
--------------------	--------------	---	---	---	-------	------	---------

<b>Завтрак</b>							
Морковка	50						
Гречневая каша жидкая мол	250	2,1	0,8	16,8	-	185	№ 221a
Кофе на молоке	200	3	3,1	17,9	0,5	109	№ 198
Бутерброд с маслом	30/7	2,4	7,5	14	-	136	№2
Итого за завтрак	520	7	11	48	0,5	430	
<b>2 завтрак - сок</b>	100	-	-	11	-	45	№ 134
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый на м.к	250	2,7	2,8	17	8,2	91	№ 82
Тефтели мясные с гороховым пюре	80 180	5,9 4	6,5 5	7,8 17	0,5 12	114 140	№ 286 № 104
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41	0,8	171	№ 205
Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	22	-	94	№ 148
Итого за обед	760	16	14	100	25	610	
<b>Полдник</b>							
Чай	200			13		52	№ 205
сухарик	40	1,8	0,6	12	-	64	№ 147
Итого за полдник	240	10	4	67	0,8	116	
<b>Ужин</b>							
Зеленый горошек	60	31,9	8,3	1,8	5,5	221	№249
Рыба под омлетом	140	1,4	2,5	3,1	1,5	41	№10
Кисель	200	-		10	-	119	№ 211
Хлеб пшеничный	30	3,6	12	-	-	64	№147
Итого за ужин	430	10	32	4	7	445	
Итого за день	2050	43	61	230	33	1819	