

1 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	200	8.0	11.8	41.0	309.6	№24
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	623.6	
10:00	Апельсин	100	1.28	-	13.6	48.0	
Обед	Щи со сметаной	200\8	1.98	1.64	7.74	76.3	№6
	Гороховое пюре	150	3.72	15.4	26.59	173.83	№41
	Тефтели из говядины	100	15.62	13.5	6.09	211.23	№44
	Томатный соус	45	0.37	1.1	2.3	44.2	№64
	Хлеб пшеничный	50	3.6	0.8	16.9	87.42	
	Салат овощной	50					
	Компот из с\ф	200	0.44	0.02	27.76	113	№ 11.8
	Итого	795	25.71	32.46	87.38	706.07	
Полдник	Пирожок с картошкой	60	6.83	9.9	29.48	249.18	№68
	Чай с лимоном	200	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	ИТОГО	260	6.95	9.93	78.76	298.46	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный со сгущенкой	150\20	24.26	8.31	39.75	330.81	№60
	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	Итого	370	24.38	8.34	52.75	380.09	
Итого			77.11	75.97	311.95	2056.22	

2 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая карта	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	3.3	3.0	16.3	103	№ 23
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№14
	Итого	447	14.17	16.44	54.76	417	
10:00	Йогурт	100	2.8	2.5	11.0	99	
Обед	Рассольник на м\б со сметаной	200	3.38	1.9	12.24	460	№ 34
	Картошка тушенная по-домашнему	200	10.62	10.86	19.4	243.74	№37
	Хлеб пшеничный	50	3.6	0.8	16.9	87.42	
	Компот из с\ф	200	0.44	0.02	27.76	113	№11.8
	Итого	600	18.04	13.58	76.3	920.16	
Полдник	Кондитерское изделие	30	3.43	3.46	23.84	140	
	Кисель	200	0	0	13.8	64	№ 49
	Итого	230	3.43	3.46	37.64	204	
Ужин	Макаронник	150\18	11.2	21.4	49.2	436.0	№ 143
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.030	13.0	49.28	№53
	Итого	368	11.32	21.7	62.2	485.58	
Итого						2125.74	

3 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	6.66	11.0	22.64	216.44	№28
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	530.44	
10:00	Сок	100	0.27	0.18	14.65	63	
Обед	Суп свекольный на м\б со сметанной	200	3.74	1.7	10.18	72.82	№14
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	34.0	204.9	№29
	Гуляш из говядины	100	14.9	15.7	5.4	220	№39
	Салат овощной	40	0.71	5.03	8.14	80.73	№62
	Хлеб пшеничный	50	3.6	0.8	16.9	87.42	
	Компот из с\ф	200	0.44	0.02	27.76	113	№11.8
	Итого	640				778.87	
Полдник	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	№5.1
	Хлеб пшеничный	25	0.025	0.25	11.2	16.05	
	Чай С сахаром и лимоном	200	0.12	0.03	13.49	28	№53
	Итого	265				97.05	
Ужин	Рис отварной с овощами	200	4.5	7.32	33.9	251.4	№36
	Хлеб пшеничный	25	0.02	0.25	11.2	16.05	
	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	13.49	28	№53
						295.45	
Итого						1764.81	

4 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.				Технологическая карта
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7.38	9.79	41.14	289.44	№19
	Батон с маслом	35	2.8	3.98	16.96	144.66	№1
	Какао	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	435	14.76	18.81	79.6	579.44	
10:00	Фрукт	100	0.05	0.02	21.1	119.5	
Обед	Суп с клецками на к\б	200	5.1	1.72	16.9	114.24	№12
	Картофельное пюре	150	7.6	6.8	37.3	245.9	№9
	Котлета из курицы с том соусом	100\45	0.38\0.37	3.36\1.1	3.46\2.3	45.6\44.2	№66\64
	Селедка с луком и маслом	60	5.3	6.5	0.91	116	№1.15
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	22.4	121	
	Сок	200	0.54	0.36	29.3	126.0	
	Итого	805				812.94	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	60	5.2	2.0	60.3	279.7	№145
	Компот из с\ф	200	0.04	0.02	27.76	113	№11.8
	Итого	260				392.7	
Ужин	Гречка отварная с сахаром	150	3.5	6.4	22.2	225,2	№9
	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	Итого					274,48	
Итого						2179,06	

5 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.				Технологическая карта
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3.3	3	16.3	103	№25
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№14
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	417	
10:00	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.4	
Обед	Суп картофельный на мб с крупой	200	3.36	1.9	12.2	89.57	№13
	Капуста тушеная с мясом	200	4.24	5.4	12.6	159.6	№21
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Компот из с\ф	200	0.44	0.02	27.76	113	11.8
	Итого	650				483.17	
Полдник	Кондитерское изделие	30	0.36	1.85	41.9	84.4	
	Кисель	200	-	-	13.8	64	№49
	Итого	230				148.4	
Ужин	Рыба отварная Омлет	200	15.70	12.12	6.42	249.86	№146
	Хлеб пшеничный	25	2.25	0.25	11.2	6.05	
	Чай с лимоном	200	0.12	0.05	13.3	52.58	№53
	Итого	425				308.49	
Итого						1404.46	

6 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.				Технологическая карта
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша молочная манная	200	8.0	11.8	41.0	309.6	№24
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	623.6	
10:00	Сок	100	1.28	0.04	13.6	48.0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мб	200	3.48	0.54	14.52	85.64	№8
	Гречка отварная	150	7.6	6.8	37.3	245.9	№33
	Котлета из курицы	100	14.2	12.2	10.6	204	№69
	Томатный соус	50	0.37	1.1	2.3	44.2	№64
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Компот из с\ф	200	0.44	0.2	27.76	113	№11.8
	Салат овощной	50	0.66	4.03	4.25	53.9	№61
	Итого					782	
Полдник	Булочка ванильная	30	3.43	3.46	23.84	114.1	№67
	Снежок	200	5.6	5.0	22.0	198.0	
	Итого					312.1	
Ужин	Рагу овощное	200	5	6.78	19.26	166.42	№17
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.25	11.2	60	
	Чай с сахаром	200	0.12	0.05	13.3	52.58	№53
	Итого					279	
Итого						2044.7	

7 день



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва в гр			Энергетическая ценность	№ карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	№17
	Батон с маслом и сыром	35/12	6,29	8,40	16,96	168,66	№2
	Какао	200	4,58	5,04	21,5	145,34	№11
	Итого	447	18,87	25,24	79,46	537,16	
10:00	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	47,4	
Обед	Щи на мб со сметаной	200	1,98	1,64	7,74	76,3	№6
	Плов с мясом	200	16,5	10,8	32,1	299,5	№26
	Хлеб украинский	50	4,05	0,5	22,4	121	
	Овощи свежие	50	0,71	5,03	8,14	121	
	Сок	200	0,54		29,4	122	
	Итого	810				739,8	
Полдник	Конвертик с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	№58
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	13,0	49,28	№53
	Итого	260				268,35	
Ужин	Омлет	150	13,65	1,6	6,6	231,28	№57
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,25	11,2	6,05	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,03	13,0	49,28	№ 53
	Итого					286,61	
ИТОГО						1831,92	

8 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая ценность	Технологическая карта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6.6	9.0	20.64	187.4	№20
	Батон с маслом	30\5	2.81	3.97	16.96	114.66	№2
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№14
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	447.4	
10:00	Сок	100	0.27	0.18	14.65	63	
Обед	Суп гороховый на мб	200	5.72	0.48	16.12	101.88	№18
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	16.98	16.7	15.8	303.88	№38
	Салат овощной	40	0.71	5.03	8.14	80.73	№62.
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Компот из с\ф	200	0.44	0.2	27.76	113	№11.8
	Итого	640				720.49	
Полдник	Кондитерское изделие	50	1.4	1.7	38.6	175	
	Кисель	200	-	-	13.0	64	№49
	Итого	250				239	
Ужин	Суфле творожное с морковью	200	18.3	13.8	26.20	226.8	№63
	Повидло	20	0.088	-	14.4	55	
	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	итог	420				331.08	
Итого						1800.4	

9 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.				Технологическая карта
			Б	Ж			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7.38	9.79	41.14	289.4	№3
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66	№2
	Какао	200	4.58	5.04	21.5	145.34	№11
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	603.4	
10:00	Фрукт	100	1.28	-	13.6	48.0	
Обед	Суп картофельный на мб	200	3.36	1.9	12.26	89.57	№13
	Рис отварной	150	3.9	5.5	39.1	126.4	№2
	Печень по-строгановски	180	28.8	11.56	7.1	243.02	№46
	Салат овощной	50	0.66	4.03	4.25	53.9	№61
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	2.4	121	
	Сок	200	0.54	-	29.7	122	
	Итого	830				755.59	
Полдник	Пирожок с капустой печеный	60	6.83	9.9	29.48	249.18	№68
	Чай с лимоном	200	0.12	0.03	13.0	49.28	№53
	Итого	260				298.46	
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	34.0	204.9	№29
	Рыба, тушеная с овощами в томате	100	9.47	4.97	4.41	100.04	№148
	Чай с сахаром	200	200	0.12	0.03	49.28	№53
	Итого	450				354.22	
Итого						2056.67	

10 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые в-ва в гр.			Энергетическая карта
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев жидкая	200	6.6	11.0	22.64	216.44 №28
	Батон с маслом и сыром	35\12	6.29	8.40	16.96	168.66 №2
	Какао	200	4.58	5.04	21.5	145.34 №11
	Итого	447	18.87	25.24	79.46	530.44
10:00	Йогурт	100	-	-	6.9	32
Обед	Борщ на мб со сметаной	200\8	3.08	1.74	5.42	64.98 №4
	Картофельное пюре	150	3.5	6.4	22.2	158.3 №9
	Бефстроганов с томатным соусом	100	14.12	4.35	2.43	108.0 №35
	Хлеб гагаринский	50	4.05	0.5	22.4	121
	Салат овощной	50	0.66	4.03	4.25	53.9 №61
	Компот из с\ф	200	1.04	-	29.96	107.44 №11.8
	Итого	758				619.62
Полдник	Кондитерское изделие	50	1.4	1.7	38.6	175
	Кисель фруктовый	200	-	-	13.8	64 №49
	Итого	250				239
Ужин	Биточки манные	150	10.47	3.27	55.635	293.85 №114
	Повидло	100	3.36	23.69	6.72	253.53 №27
	Итого	250				547.38
Итого						1968.74