



Неделя первая							
День 2	Каша манная	250	7,53	3,83	38,6	269,3	№262
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	печенье	30	2,5	1,58	14,28	75,29	
Итого за завтрак		550	<b>19,3</b>	<b>11,8</b>	<b>97,71</b>	<b>618,44</b>	
Обед	Кабачковая икра	100	13,5	5,1	6,08	75,62	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	250	1,83	4,0	10,65	95	№128
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Биточки из куры	100	12,7	14,92	9,0	220,14	№295
	Мак.изд отв	180	6,8	0,81	34,85	187,2	№291
	Хлеб ржано-пшен	50	2,8	0,6	24,7	114,96	
	Компот из апельсинов с ябл	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		850	<b>40,44</b>	<b>40,61</b>	<b>116,36</b>	<b>823,21</b>	
Итого за день			<b>59,74</b>	<b>52,41</b>	<b>214,07</b>	<b>1441,65</b>	

Неделя первая							
День 3	Каша рисовая	250	6,4	5,6	36,26	221,08	№167
Завтрак	Сыр	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Печенье	25	5,66	3,56	32,46	169,41	№423
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>21,33</b>	<b>15,55</b>	<b>113,55</b>	<b>664,34</b>	
Обед	Икра свекольная или морковная	100	1,8	7,57	7	103,28	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,06	8,3	11,1	151,30	№71
	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	№345
	Греча рассыпчатая	180	2,39	8,32	46,37	269,89	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		<b>875</b>	<b>29,1</b>	<b>26,97</b>	<b>124,14</b>	<b>855,59</b>	
Итого за день			<b>50,43</b>	<b>42,52</b>	<b>237,69</b>	<b>1519,93</b>	

Неделя первая							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	250	8,95	11,75	36	285,5	№266
	Сыр	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	вафли	50	3,8	2,37	21,64	112,94	№82
Итого за завтрак		560	<b>20,55</b>	<b>20,34</b>	<b>92,76</b>	<b>626,04</b>	
Обед	Икра свекольная или морковная	100	1,8	7,57	7	103,28	№328
	Суп гороховый	250	2,4	4,25	15,13	108	№142
	Котлета из гов.	100	18,57	8,57	21,43	262,86	№255
	Капуста тушеная	180	4,72	5,82	12,66	121,81	№311
	Хлеб ржано-пшен	50	2,8	0,6	24,7	114,96	
	Компот из яблок и апельсинов	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		850	<b>30,72</b>	<b>26,99</b>	<b>108,76</b>	<b>825,57</b>	
Итого за день			<b>51,27</b>	<b>47,33</b>	<b>201,52</b>	<b>1451,61</b>	

Неделя первая							
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,46	26,34	3,81	326,19	№188
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	Апельсин	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
Итого за завтрак		590	<b>24,71</b>	<b>27,71</b>	<b>64,14</b>	<b>604,24</b>	
Обед	Огурцы конс	100	0,8	0,1	2,3	13,5	№309
	Щи из свежей капусты на к/б	250	1,75	5	7,78	83	№142
	Плов с птицей	280	37,26	28,44	43,73	579,6	№289
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	200	1,33	0,2	21,87	90,58	№404
Итого за обед		<b>875</b>	<b>43,66</b>	<b>34,24</b>	<b>97,91</b>	<b>870,14</b>	
Итого за день			<b>68,37</b>	<b>61,95</b>	<b>162,05</b>	<b>1474,34</b>	

неделя вторая	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
Завтрак	Каша пшенная	255	9,75	11,83	44,75	354,5	№267
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	вафли	35	2,64	1,66	15,15	79,06	№423
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>20,14</b>	<b>19,72</b>	<b>94,89</b>	<b>660,53</b>	
Обед	Икра кабачковая	100	13,5	5,1	6,08	75,62	№327
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,06	8,3	11,1	151,30	№71
	Рагу из птицы	280	22,93	18,53	24,06	347,22	№290
	Хлеб ржано-пшен	60	3,36	0,67	29,64	137,95	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		<b>890</b>	<b>48,45</b>	<b>32,6</b>	<b>98,28</b>	<b>823,93</b>	
Итого за день			<b>68,59</b>	<b>52,32</b>	<b>193,17</b>	<b>1484,46</b>	

Неделя вторая							
День 2							
Завтрак	Каша дружба	250	6,14	5,85	30,84	200,5	№155
	Хлеб	45	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	Булочка	100	7,54	4,74	43,28	225,88	№423
Итого за завтрак		<b>595</b>	<b>19,33</b>	<b>11,36</b>	<b>119,75</b>	<b>638,43</b>	
Обед	Огурец конс	100	0,8	0,1	2,3	13,5	№309
	Суп с рыбными конс.	250	9,3	7,23	16,05	166	№153
	Котлета курин	100	12,7	14,92	9,0	220,14	№295
	Соус томатн	50	0,27	2,05	2,62	30,03	№354
	Макар.изд. отв.	180	7,54	0,9	38,72	173,2	№291
	Хлеб ржано-пшен	60	3,36	0,67	29,64	137,95	
	Компот из кураги	200	1,33	0,2	21,87	90,58	№404
Итого за обед		<b>885</b>	<b>35,3</b>	<b>26,07</b>	<b>120,2</b>	<b>831,4</b>	
Итого за день			<b>54,63</b>	<b>37,43</b>	<b>239,95</b>	<b>1469,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя вторая							
День 3							
Завтрак	Суп молочн с крупой	250	6,03	5,0	20,65	164,75	№164
	Масло слив порц.	20	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшен.	60	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	булочка	50	3,74	2,37	21,64	112,94	
Итого за завтрак		<b>560</b>	<b>16,22</b>	<b>16,49</b>	<b>92,92</b>	<b>588,24</b>	
Обед	Кабачк. икра	100	1,35	5,1	6,08	75,62	№327
	Свекольник на к\б с яйцом	250\20	2,2	5,13	15,5	140,65	№65
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная в молоке	100	9,82	8,3	3,03	126,23	№217
	Греча расс	180	2,4	8,32	46,37	269,89	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		<b>905</b>	<b>21,27</b>	<b>42,35</b>	<b>123,85</b>	<b>843,44</b>	
Итого за день			<b>37,49</b>	<b>58,84</b>	<b>216,77</b>	<b>1431,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя вторая							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная	250	8,44	9,69	57,0	379,69	№264
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за завтрак		<b>590</b>	<b>14,49</b>	<b>10,86</b>	<b>112,43</b>	<b>635,74</b>	
Обед	Горошек зел	100	2,82	4,18	5,56	71,14	№331
	Суп с мак. изд на к/б	250	2,9	3,38	7,44	84,65	№70
	Котлета из гов	100	18,57	8,57	21,43	262,86	№255
	Пюре картофельное	180	2,4	8,32	46,37	197,47	№297
	Хлеб ржано-пшен	60	3,36	0,67	29,64	137,95	
Компот из кураги	200	0,33	0,20	21,87	90,58	№403	
Итого за обед		890	<b>30,38</b>	<b>25,32</b>	<b>132,31</b>	<b>844,65</b>	
Итого за день			<b>44,87</b>	<b>36,18</b>	<b>244,74</b>	<b>1480,39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя вторая							
День 5							
Завтрак	Творожная запеканка сгущ.молоком	200/50	35,19	8,14	62,67	464,66	№195
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с \с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за завтрак		<b>590</b>	<b>38,75</b>	<b>8,86</b>	<b>107,59</b>	<b>664,66</b>	
Обед	Огурец конс	100	0,8	0,1	2,3	13,5	№148
	Суп из овощей на к/б	250	2,21	6,18	11,28	109,53	№66
	Биточки из куры	100	12,7	14,92	9,0	220,14	№295
	Греча расс	180	2,4	8,32	46,37	269,89	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	200	1,36	0	29,02	121,52	№394
Итого за обед		<b>875</b>	<b>21,99</b>	<b>30,02</b>	<b>120,2</b>	<b>838,04</b>	
Итого за день			<b>60,74</b>	<b>38,88</b>	<b>227,79</b>	<b>1502,70</b>	