

## 1 день: понедельник

## Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия в молоке с маслом	200.00	6.00	7.10	26.40	193.50	0.00	7.132
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	35.20	0.00	7.435/2
Чай с молоком	200.00	1.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>450.00</b>	<b>12.68</b>	<b>16.02</b>	<b>60.69</b>	<b>440.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с растительным маслом	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
Суп картофельный со сметаной	250.00	1.79	3.33	12.37	127.43	0.00	7.12/2/1
Котлета из мяса	80.00	14.13	10.96	3.31	168.68	0.00	7.163
Соус сметанный	20.00	0.20	2.00	0.90	22.40	0.00	4.6/11
Греча с овощами	130.00	4.26	4.81	21.48	141.33	0.00	7.368-1
Компот из сухофруктов и шиповника	200.00	0.43	0.10	18.58	75.95	50.10	8.7/10
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>815.00</b>	<b>25.91</b>	<b>23.71</b>	<b>94.87</b>	<b>729.14</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас	60.00	0.70	6.20	5.80	80.40	0.00	7.29/1/1
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	1.20	9.60	19.41	154.10	0.00	
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	4.70	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>390.00</b>	<b>2.40</b>	<b>16.20</b>	<b>47.11</b>	<b>288.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Тефтели из мяса, паровые.	80.00	15.30	13.97	7.68	240.01		
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
Картофель отварной	150.00	2.10	2.43	25.92	143.65	0.00	7.63с-1/1
<b>Итого:</b>	<b>465.00</b>	<b>19.67</b>	<b>16.72</b>	<b>60.40</b>	<b>500.01</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,220.00</b>	<b>60.66</b>	<b>72.65</b>	<b>273.57</b>	<b>1,999.35</b>	<b>70.10</b>	

2 день: вторник

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200.00	4.87	7.10	23.14	194.80	0.00	7.174
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Повидло	10.00	0.00	0.00	0.30	12.30		7.185/5
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	106.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>450.00</b>	<b>10.15</b>	<b>14.64</b>	<b>58.83</b>	<b>439.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.5</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>							
<i>Огурец консервированный</i>	<i>30.00</i>	<i>1.12</i>	<i>0.00</i>	<i>0.52</i>	<i>6.40</i>	<i>0.00</i>	<i>7.367</i>
<i>Огурец свежий порционный.</i>	<i>40.00</i>	<i>0.32</i>	<i>0.04</i>	<i>1.52</i>	<i>6.00</i>	<i>0.00</i>	<i>7.014-2</i>
<i>Помидор свежий порционный.</i>	<i>40.00</i>	<i>0.44</i>	<i>0.08</i>	<i>1.48</i>	<i>8.00</i>	<i>0.00</i>	<i>7.098/4</i>
Свекольник с мясом со сметаной	250.00	12.70	11.00	18.20	187.60	0.00	7.258/4
Рыба отварная под маринадом	150.00	9.11	6.81	7.19	136.00	0.00	7.2/7/1
Соус сметанный	20.00	0.20	2.00	0.90	22.40	0.00	4.6/11
Картофель отварной	130.00	2.10	2.43	25.92	143.65	0.00	7.63с-1/1
Компот из изюма	200.00	0.40	0.00	17.00	69.90	50.20	7.078
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>865.00</b>	<b>29.48</b>	<b>23.00</b>	<b>104.99</b>	<b>727.10</b>	<b>50.20</b>	
<b>Полдник</b>							
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Запеканка творожная	100.00	15.40	7.40	9.29	198.10	0.00	7.н039-5
Чай с лимоном	200.00	0.20	0.00	3.80	16.10	0.00	7.154
<b>Итого:</b>	<b>320.00</b>	<b>16.20</b>	<b>8.10</b>	<b>14.09</b>	<b>226.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Рис припущенный с овощами	150.00	2.10	2.43	25.92	143.65	0.00	7.179/2
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	1.20	9.60	19.41	154.10	0.00	
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>415.00</b>	<b>5.57</b>	<b>12.35</b>	<b>72.13</b>	<b>414.10</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,150.00</b>	<b>61.40</b>	<b>58.09</b>	<b>260.54</b>	<b>1,848.40</b>	<b>60.20</b>	

3 день: среда

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром	100.00	4.10	7.70	1.70	127.00	0.00	7.167/1
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Какао с молоком	200.00	3.30	3.50	17.10	113.50	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>440.00</b>	<b>10.08</b>	<b>15.84</b>	<b>36.69</b>	<b>366.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	4.70	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.8</b>	<b>4.70</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец свежий порционный.</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00		7.014-5
<i>Помидор свежий порционный.</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
Суп из свежей рыбы с крупой ..	250.00	11.10	2.70	24.70	197.50	0.00	7.424/1
Пюре из гороха со сливочным маслом	150.00	7.73	3.60	16.43	149.12	0.00	7.362-1
Бифштекс рубленый паровой	80.00	13.73	10.91	0.87	156.56	0.00	7.13/8/4
Компот из яблок и изюма	200.00	0.10	0.00	18.90	76.00	50.10	7.2/10
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>815.00</b>	<b>37.19</b>	<b>17.89</b>	<b>95.20</b>	<b>738.73</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Гарнир овощной сборный	130.00	2.90	3.15	13.38	99.24	0.00	7.36/3/2
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	180.00	5.20	5.80	7.40	102.40	0.00	
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	1.20	9.60	19.41	154.10	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>340.00</b>	<b>9.30</b>	<b>18.55</b>	<b>40.19</b>	<b>355.74</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Рагу из мяса кур	200.00	15.76	6.70	24.80	199.30	0.00	7.3/9
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>435.00</b>	<b>18.03</b>	<b>7.02</b>	<b>51.60</b>	<b>315.65</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,130.00</b>	<b>75.00</b>	<b>59.70</b>	<b>233.48</b>	<b>1,780.82</b>	<b>60.10</b>	

4 день: четверг

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Пудинг творожный с изюмом	100.00	5.30	6.60	34.80	219.80	0.00	7.н140с/3
Сгущенное молоко	20.00						7.351
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Чай с молоком	200.00	1.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>440.00</b>	<b>9.38</b>	<b>12.84</b>	<b>69.09</b>	<b>431.30</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60.00	0.45	5.95	1.50	61.40	0.00	3/7/2001
Суп-лапша с мясом кури со сметаной.	250.00	19.40	7.00	16.80	97.80	0.00	7.47с/1
Плов из мяса кур	200.00	51.10	4.40	48.90	338.90	0.00	7.4/9/1
Компот из сухофруктов	200.00	0.40	0.10	24.60	98.90	50.10	7.115
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>785.00</b>	<b>75.88</b>	<b>18.13</b>	<b>126.10</b>	<b>756.55</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	
Свекла тушеная с яблоками	130.00	7.00	20.80	34.50	198.60	0.00	7.17/3/2
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200.00	1.00	0.10	32.00	115.00	0.00	7.248
<b>Итого:</b>	<b>360.00</b>	<b>8.60</b>	<b>21.60</b>	<b>67.50</b>	<b>325.60</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Тефтели рыбные	80.00	15.34	5.58	6.51	179.33	0.00	7.149с-1
Омлет запеченный или паровой	100.00	13.42	5.50	2.56	132.88	0.00	7.2/6/3.
Чай с сахаром.	200.00	0.00	0.00	8.85	36.87	0.00	7.354
Хлеб пшеничный	35.00	2.66	0.32	17.54	80.85	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>415.00</b>	<b>31.42</b>	<b>11.40</b>	<b>35.46</b>	<b>429.93</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,000.00</b>	<b>125.28</b>	<b>63.97</b>	<b>298.15</b>	<b>1,943.38</b>	<b>50.10</b>	

5 день: пятница

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из пшена и риса со сливочным маслом Дружба 3	200.00	5.00	6.70	24.80	199.30	0.00	7.091/1
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	35.20	0.00	7.435/2
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	106.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>450.00</b>	<b>12.88</b>	<b>16.92</b>	<b>60.19</b>	<b>466.40</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	4.70	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.5</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>							
<i>Огурец свежий порционный.</i>	<i>40.00</i>	<i>0.32</i>	<i>0.04</i>	<i>1.52</i>	<i>6.00</i>	<i>0.00</i>	<i>7.014-5</i>
<i>Помидор свежий порционный.</i>	<i>40.00</i>	<i>0.44</i>	<i>0.08</i>	<i>1.48</i>	<i>8.00</i>	<i>0.00</i>	<i>7.098/4</i>
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	<i>60.00</i>	<i>0.68</i>	<i>1.53</i>	<i>3.95</i>	<i>32.80</i>	<i>0.00</i>	<i>7.143/1</i>
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	250.00	4.70	12.40	10.30	171.00	0.00	7.195/1
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150.00	2.36	6.25	10.29	107.30	0.00	7.31/8/1
Картофельное пюре	130.00	2.10	5.50	19.60	125.10	0.00	7.64-1/1
Компот из яблок и кураги	200.00	0.40	0.00	15.80	64.60	50.10	7.1/10
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>805.00</b>	<b>14.09</b>	<b>24.83</b>	<b>94.24</b>	<b>660.35</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	200.00	5.20	5.80	7.40	102.40	0.00	7.354
Манник	68.00	3.50	4.70	31.40	161.90	0.00	7.103/4
Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	60.00	0.56	3.12	7.94	56.69		7.289
<b>Итого:</b>	<b>328.00</b>	<b>9.26</b>	<b>13.62</b>	<b>46.74</b>	<b>320.99</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Макаронные изделия отварные с овощами	150.00	11.20	10.90	76.40	198.20	0.00	7.н151
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>385.00</b>	<b>13.47</b>	<b>11.22</b>	<b>103.20</b>	<b>314.55</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,068.00</b>	<b>49.70</b>	<b>66.59</b>	<b>314.87</b>	<b>1,804.29</b>	<b>60.10</b>	

6 день: понедельник

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200.00	4.20	6.10	19.50	189.00	0.00	7.н043
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Какао с молоком	200.00	3.30	3.50	17.10	113.50	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>440.00</b>	<b>10.18</b>	<b>14.24</b>	<b>54.49</b>	<b>428.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы и моркови	60.00	1.80	3.30	13.00	88.90	0.00	7.196
Суп рыбный с крупой ..	250.00	7.50	8.00	18.30	175.20	0.00	7.423/1
Бигус с мясом	200.00	16.40	11.60	1.70	177.20	0.00	7.061/3
Компот из яблок и чернослива	200.00	0.30	0.10	16.40	72.10	50.10	7.3/10
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>785.00</b>	<b>30.53</b>	<b>23.68</b>	<b>83.70</b>	<b>672.95</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	130.00	6.78	14.20	19.14	101.48	0.00	7.43-2/3/2
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	1.20	9.60	19.41	154.10	0.00	
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	4.70	10.00	
Чай с молоком	200.00	1.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>460.00</b>	<b>9.78</b>	<b>25.80</b>	<b>64.75</b>	<b>346.28</b>	<b>10.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
Рагу из овощей	200.00	1.97	2.43	10.87	80.53	0.00	7.63с-1/1
<b>Итого:</b>	<b>435.00</b>	<b>4.24</b>	<b>2.75</b>	<b>37.67</b>	<b>196.88</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,220.00</b>	<b>54.73</b>	<b>66.47</b>	<b>251.11</b>	<b>1,686.11</b>	<b>70.10</b>	

7 день: вторник

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Макаронные изделия в молоке с маслом	200.00	6.00	7.10	26.40	193.50	0.00	7.132
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Повидло (джем)	10.00	0.00	0.00	0.30	12.30		7.185/5
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	106.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>445.00</b>	<b>11.23</b>	<b>11.01</b>	<b>62.02</b>	<b>404.60</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец консервированный</i>	30.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367
<i>Огурец свежий порционный.</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный.</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
Щи с мясом со сметаной ..	250.00	6.50	11.50	15.30	120.90	0.00	7.н137/1
Тефтели рыбные в соусе	100.00	7.90	3.90	7.40	96.30	0.00	7.11/7/2
Рис припущенный с овощами	120.00	2.10	2.43	25.92	143.65	0.00	7.179/2
Компот из кураги и изюма	200.00	0.30	0.00	18.80	76.50	50.10	7.138
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>805.00</b>	<b>22.45</b>	<b>18.51</b>	<b>101.72</b>	<b>629.70</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Суфле творожное	100.00	13.10	3.30	13.10	184.10	0.00	7.н166-2
Сгущенное молоко / кондит. Изделие для безмол.	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
<b>Итого:</b>	<b>320.00</b>	<b>13.80</b>	<b>4.00</b>	<b>26.20</b>	<b>244.90</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Биточки(котлеты) картофельные запеченые	180.00	7.42	9.32	21.23	216.84	0.00	7.21/3/1
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
<b>Итого:</b>	<b>415.00</b>	<b>9.69</b>	<b>9.64</b>	<b>48.03</b>	<b>333.19</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,085.00</b>	<b>57.17</b>	<b>43.16</b>	<b>248.47</b>	<b>1,654.39</b>	<b>60.10</b>	

8 день: среда

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	100.00	4.10	7.70	1.70	113.00	0.00	7.н038/1
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	35.20	0.00	7.435/2
Чай с молоком	200.00	1.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
<b>Итого:</b>	<b>350.00</b>	<b>10.78</b>	<b>16.62</b>	<b>35.99</b>	<b>359.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец свежий порционный.</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный.</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</i>	60.00	0.80	3.30	5.90	52.00	0.00	7.5/1
Суп крестьянский с мясом со сметаной ..	250.00	6.50	11.50	15.30	170.90	0.00	7.274/2
Суфле из печени.	80.00	9.00	4.20	0.60	137.30	0.00	7.н089
Картофельное пюре	130.00	2.10	2.50	17.50	150.40	0.00	7.64-1/1
Компот из яблок и кураги	200.00	0.40	0.00	18.10	73.80	50.10	7.1/10
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>795.00</b>	<b>22.53</b>	<b>18.88</b>	<b>85.80</b>	<b>699.95</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	4.70	10.00	
<i>На выбор:</i>	60.00					0.00	
<i>Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом</i>	60.00	0.69	3.97	6.59	53.00	0.00	7.25/1
<i>Салат из отвар. картофеля, моркови , свеклы с реп луком сол. огуцом раст.маслом</i>	60.00	0.70	6.20	5.80	80.40	0.00	7.29/1/1
<i>Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	1.20	9.60	19.41	154.10	0.00	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200.00	0.00	0.00	8.70	34.60	0.00	7.248
<b>Итого:</b>	<b>390.00</b>	<b>2.90</b>	<b>16.50</b>	<b>44.21</b>	<b>281.50</b>	<b>10.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Макаронник, запеченный с мясом	230.00	1.97	2.43	10.87	80.53	0.00	7.171/1
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>465.00</b>	<b>4.24</b>	<b>2.75</b>	<b>37.67</b>	<b>196.88</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,100.00</b>	<b>40.45</b>	<b>54.75</b>	<b>214.17</b>	<b>1,580.03</b>	<b>70.10</b>	

9 день: четверг

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200.00	4.87	7.10	23.14	194.80	0.00	7.174
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	106.40	0.00	7.084
<b>Итого:</b>	<b>440.00</b>	<b>10.15</b>	<b>14.64</b>	<b>58.53</b>	<b>426.70</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>42.00</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец консервированный</i>	30.00	1.12	0.00	0.52	6.40		7.367
<i>Огурец свежий порционный.</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00		7.014-5
<i>Помидор свежий порционный.</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	0.90	4.10	5.20	60.20	0.00	7.196
Суп-пюре из разных овощей	250.00	2.70	4.30	14.30	107.60	0.00	7.27/2/1
Гуляш из кури.	80.00	17.80	0.80	0.20	178.70	0.00	7.190
Макаронные изделия отварные	150.00	11.20	10.90	76.40	198.20	0.00	8.43/3
Компот из изюма	200.00	0.10	0.00	13.50	54.40	50.10	7.078
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>815.00</b>	<b>36.33</b>	<b>16.68</b>	<b>138.70</b>	<b>698.45</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Запеканка из творога с яблоками	100.00	10.50	5.80	15.50	175.80	0.00	7.16/5
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	5.20	5.80	7.40	152.40	0.00	7.354
<b>Итого:</b>	<b>270.00</b>	<b>16.30</b>	<b>12.30</b>	<b>23.90</b>	<b>340.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
Соус сметанный	20.00	0.20	2.00	0.90	22.40	0.00	4.6/11
Картофель отварной	150.00	2.10	2.43	25.92	143.65	0.00	7.63с-1/1
<b>Итого:</b>	<b>405.00</b>	<b>4.57</b>	<b>4.75</b>	<b>53.62</b>	<b>282.40</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,030.00</b>	<b>67.35</b>	<b>48.37</b>	<b>285.25</b>	<b>1,789.75</b>	<b>60.10</b>	

10 день: пятница

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	200.00	4.20	6.00	18.70	195.80	0.00	7.066
Масло сливочное	5.00	0.05	3.63	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	92.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	35.20	0.00	7.435/2
Какао с молоком	200.00	3.30	3.50	17.10	113.50	0.00	7.285
<b>Итого:</b>	<b>450.00</b>	<b>12.78</b>	<b>16.82</b>	<b>53.69</b>	<b>470.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	4.70	10.00	
<b>Итого:</b>	<b>100.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>4.70</b>	<b>10.00</b>	
<b>Обед</b>							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец консервированный</i>	30.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367
<i>Огурец свежий порционный.</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный.</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250.00	15.20	8.10	9.60	151.80	0.00	7.н39с/2.
Плов из мяса говядины	200.00	15.80	14.90	29.30	313.90	0.00	7.4/8/1
Компот из кураги	200.00	0.20	0.10	15.90	63.50	50.10	7.110
Хлеб ржаной	40.00	2.36	0.36	19.60	92.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
<b>Итого:</b>	<b>785.00</b>	<b>35.73</b>	<b>23.78</b>	<b>89.10</b>	<b>688.75</b>	<b>50.10</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный или паровой	100.00	13.42	5.50	2.56	132.88	0.00	7.2/6/3.
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	1.20	9.60	19.41	154.10	0.00	
<b>Итого:</b>	<b>330.00</b>	<b>14.72</b>	<b>15.10</b>	<b>34.07</b>	<b>335.78</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Хлеб пшеничный	35.00	2.17	0.32	14.70	67.55	0.00	7.052-1
Гарнир овощной сборный	180.00	11.20	10.90	76.40	198.20	0.00	7.36/3/1
<b>Итого:</b>	<b>415.00</b>	<b>13.47</b>	<b>11.22</b>	<b>103.20</b>	<b>314.55</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего:</b>	<b>2,080.00</b>	<b>77.10</b>	<b>67.32</b>	<b>289.86</b>	<b>1,813.78</b>	<b>60.10</b>	