

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
День 1				
Завтрак				
	Масло сливочное	5	0.04	3.16
	Каша ячневая молочная вязкая	38	5.3	5.7
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0.05	0.01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.14	0.29
Итого за Завтрак			7.53	9.16
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0.32	0.04
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.3	2.75
	Сметана	5	0.13	0.75
	Пюре гороховое	130	12.25	4.28
	Котлета нежная	50	8.1	13
	Соус томатный ..	20	0.22	0.93
	Компот из с/ф.	180	0.05	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.15
Итого за Обед			23.47	21.9
Полдник				
	Булочка домашняя .	60	5.11	8.19
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Полдник			5.11	8.19
Ужин				
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.96	3.72
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.43	0.19
Итого за Ужин			5.39	3.91
Итого за день			49	40
День 2				
Завтрак				
	каша молочная рисовая вязкая.	150	4	5
	Какао с молоком.	180	3	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			12	8
завтрак 2				
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	Свекла отварная.	40	0	0
	Рассольник домашний со сметаной	180	17	9
	Жаркое по домашнему с кур гр.	150	14	5
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			37	15

Полдник				
	Пудинг творожный с киселем без изюма	80	16	10
	Чай полусладкий	180	0	0
Итого за Полдник			16	10
Ужин				
	Печенье весовое	30	2	3
	Чай с сахаром и молоком ,	180	1	1
Итого за Ужин			3	4
Итого за день			69	38

День 3

Завтрак				
	Повидло	10	0	0
	Каша манная молочная.	150	3	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
	Чай полусладкий	180	0	0
Итого за Завтрак			8	4
завтрак 2				
	Йогурт питьевой.	100	4	2
Итого за завтрак 2			4	2
Обед				
	Салат из свежей капусты .	50	1	2
	Суп картофельный с бобовыми..	180	4	2
	Котлета мясная	50	8	7
	Макаронные изделия отварные.	130	4	4
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			22	17
Полдник				
	Блины с маслом.	60	4	7
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0
Итого за Полдник			4	7
Ужин				
	Каша гречневая с овощами	150	8	5
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			12	6
Итого за день			50	36

День 4

Завтрак				
	Каша молочная Дружба .	150	2	3
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			7	4
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Винегрет овощной .	50	1	1
	Суп картофельный с клецками	180	2	2
	Гуляш из курин.грудки.	50	11	5

	Картофельное пюре..	130	1	4
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			20	13
Полдник				
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5
	Чай полусладкий	180	0	0
Итого за Полдник			8	5
Ужин				
	Пряник	50	3	2
	Какао с молоком.	180	3	3
Итого за Ужин			6	5
Итого за день			41	27

День 5

Завтрак				
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			9	4
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из моркови	40	0	2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	20	14
	Вак-беляш ..	80	8	9
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			34	26
Полдник				
	Макароны,запеченные с сыром	120	6	9
	Чай с сахаром..	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			9	10
Ужин				
	Каша манная молочная.	150	3	3
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			6	4
Итого за день			58	43

День 6

Завтрак				
	Каша молочная пшенная	150	5	6
	Масло сливочное	5	0	4
	Чай с сахаром	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	11
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0

Обед				
	Салат из свежей капусты .	50	1	2
	Рассольник ленинградский со сметаной .	180	2	2
	Макаронные изделия отварные.	130	4	4
	Тефтели из говядины .	50	4	6
	Соус томатный ..	20	0	1
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			16	17
Полдник				
	Плюшка "Московская"	60	7	6
	Кефир без сахара	150	3	3
Итого за Полдник			10	9
Ужин				
	Пюре гороховое	150	15	5
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			18	6
Итого за день			55	43

День 7

Завтрак				
	Каша молочная овсяная (геркулес)	150	6	7
	Какао с молоком.	180	3	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			14	11
завтрак 2				
	Кисель из концентрата фруктовых и ягодных	150	1	0
Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	Салат из моркови	50	0	2
	Суп картофельный с клецками	180	2	2
	Биточки рыбные (минтай)	50	7	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Картофельное пюре..	130	1	4
	напиток из фруктов(яблочный)	180	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			15	17
Полдник				
	Суп молочный с крупой гречкой	150	3	3
	Чай полусладкий	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			6	4
Ужин				
	Пряник	50	3	2
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Ужин			3	2
Итого за день			38	33

День 8

Завтрак				
	Повидло	10	0	0

	Каша молочная манная жидкая	150	3	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
	Чай полусладкий	180	0	0
Итого за Завтрак			8	4
завтрак 2				
	Йогурт питьевой	100	3	2
Итого за завтрак 2			3	2
Обед				
	Салат степной .	50	1	2
	Свекольник со сметаной.	180	4	8
	Плов из говядины.	150	14	18
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			24	29
Полдник				
	Ватрушка с творогом.	70	8	5
	Чай полусладкий	180	0	0
Итого за Полдник			8	5
Ужин				
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1
Итого за Ужин			6	4
Итого за день			50	45

День 9

Завтрак				
	Сыр порционно	5	1	1
	каша молочная рисовая вязкая.	150	4	5
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	7
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Свекла отварная.	50	0	0
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	1	1
	Гуляш из курин.грудки.	50	11	5
	Пюре гороховое	130	12	4
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			30	12
Полдник				
	Рагу из овощей	150	24	12
	Чай с сахаром и молоком .	180	1	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			29	13
Ужин				
	Блины с маслом.	60	4	7
	Чай с сахаром.	180	0	0

Итого за Ужин			4	7
Итого за день			74	39
День 10				
Завтрак				
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6	7
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			11	7
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9
	Соус томатный ..	20	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7	5
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			23	20
Полдник				
	Омлет натуральный	80	8	12
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1
Итого за Полдник			10	13
Ужин				
	Печенье весовое	20	2	2
	Какао с молоком.	180	3	3
Итого за Ужин			4	5
Итого за день			48	44
День 11				
Завтрак				
	Масло сливочное	5	0	4
	Каша манная молочная.	150	3	3
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			8	8
завтрак 2				
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4
	Плов из грудки курин	150	14	18
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			21	24
Полдник				
	Плюшка "Московская"	60	7	6
	Чай с сахаром и молоком ,	180	1	1

Итого за Полдник			8	7
Ужин				
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4	4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Ужин			7	4
Итого за день			45	43

День 12

Завтрак				
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			9	4
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2				
Обед				
	Салат степной .	50	1	2
	Рассольник ленинградский со сметаной .	180	2	2
	Котлета мясная	50	8	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7	5
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			23	18
Полдник				
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			9	6
Ужин				
	Пряник	50	3	2
	Какао с молоком.	180	3	3
Итого за Ужин			6	5
Итого за день			47	34

День 13

Завтрак				
	каша молочная рисовая вязкая.	150	4	5
	Чай с сахаром и молоком ,	180	1	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	7
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из свежей капусты .	50	1	2
	Суп картофельный с бобовыми..	180	4	2
	Биточки рыбные (минтай)	50	7	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Картофельное пюре..	130	1	4

	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			18	17
Полдник				
	Курник	70	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Полдник			4	4
Ужин				
	Каша манная молочная.	150	3	3
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			6	4
Итого за день			38	32

День 14

Завтрак				
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6
	Какао с молоком.	180	3	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			13	9
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Винегрет овощной .	50	1	1
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	1	1
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9
	Соус томатный ..	20	0	1
	Рис отварной ..	130	3	3
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	180	1	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	6	1
Итого за Обед			21	16
Полдник				
	Каша гречневая с овощами	150	8	5
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			12	6
Ужин				
	Булочка домашняя .	60	4	7
	Чай с сахаром	180	0	0
Итого за Ужин			4	7
Итого за день			50	38

День 15

Завтрак				
	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	150	6	7
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			11	8
завтрак 2				
	Йогурт питьевой	100	3	2
Итого за завтрак 2			3	2

Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной .	180	1	4
	Гуляш из курин.грудки.	50	11	5
	Пюре гороховое	130	12	4
	Компот из с/ф	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			30	14
Полдник				
	Печенье весовое	30	2	3
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0
Итого за Полдник			2	3
Ужин				
	Макароны,запеченные с сыром	120	6	9
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			9	10
Итого за день			55	37

День 16

Завтрак				
	Каша молочная Дружба .	150	2	3
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			7	4
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2				
Обед				
	Салат из моркови	50	0	2
	Рассольник ленинградский со сметаной .	180	2	2
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9
	Соус томатный ..	20	0	1
	Макаронные изделия отварные	130	5	4
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			20	19
Полдник				
	Ватрушка с повидлом.	60	7	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Полдник			7	4
Ужин				
	Рагу из овощей	150	24	12
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			27	12
Итого за день			62	40

День 17

Завтрак				
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6	7
	Сыр порционно	5	1	1

	Чай с сахаром и молоком ,	180	1	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			13	10
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Свекла отварная.	40	0	0
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	1	1
	Плов из грудки курин	150	14	18
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			21	21
Полдник				
	Каша гречневая с овощами	150	8	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Полдник			12	6
Ужин				
	Печенье весовое	30	2	3
	Какао с молоком.	180	3	3
Итого за Ужин			5	6
Итого за день			51	42

День 18

Завтрак				
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			9	4
завтрак 2				
	Йогурт питьевой	100	3	2
Итого за завтрак 2			3	2
Обед				
	Винегрет овощной .	40	1	1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4
	Гуляш из говядины.	50	7	8
	Пюре гороховое	130	12	4
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			27	18
Полдник				
	Булочка домашняя .	60	4	7
	Чай с сахаром и молоком ,	180	1	1
Итого за Полдник			6	8
Ужин				
	каша молочная рисовая вязкая.	150	4	5
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			7	5
Итого за день			52	38

День 19				
Завтрак				
	Каша молочная пшенная	150	5	6
	Какао с молоком.	180	3	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			13	10
завтрак 2				
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	20	14
	Картофельное пюре..	130	1	4
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	8	4
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			34	24
Полдник				
	Каша манная молочная.	150	3	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0
Итого за Полдник			6	4
Ужин				
	Плюшка "Московская"	60	7	6
	Чай полусладкий	180	0	0
Итого за Ужин			7	6
Итого за день			61	43
День 20				
Завтрак				
	Каша молочная овсяная (геркулес)	150	6	7
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			11	8
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из свежей капусты .	50	1	2
	Суп картофельный с бобовыми..	180	4	2
	Котлета нежная	50	8	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7	5
	Компот из с/ф.	180	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			25	19
Полдник				
	Пирожки печеные с картофелем	60	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Полдник			4	4
Ужин				

	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Ужин			7	4
Итого за день			47	35

(г)	Энергетическая ценность (ккал)
у	

0.06	29
27.6	184
8.24	33
13.43	65
49.33	311
10	47
10	47
0.64	4
6.43	55
0.18	8
21.76	201
6.61	176
1.37	15
20.57	83
7.2	38
64.76	580
38.78	251
8.17	32
46.95	283
14.28	107
8.17	32
8.95	43
31.4	182
252	1565

28	170
12	86
29	141
69	397
18	89
18	89
2	10
41	161
18	259
16	60
17	92
94	582

24	253
8	23
32	275
22	125
10	57
32	182
246	1525

1	21
17	112
29	141
8	23
56	297
6	57
6	57
5	46
13	87
7	125
27	162
35	142
17	92
104	655
19	157
8	33
27	190
35	224
8	32
19	94
62	350
254	1548

15	147
8	32
29	141
52	321
20	83
20	83
4	27
11	68
2	97

17	114
22	106
17	92
72	505
28	191
8	23
36	214
38	181
12	86
50	266
230	1389

15	108
8	32
29	141
52	281
13	50
13	50
6	40
41	227
21	194
35	142
17	92
119	695
19	183
8	32
19	94
46	309
17	112
8	32
19	94
45	238
276	1574

26	182
0	37
8	32
29	141
63	392
20	83
20	83

5	46
11	69
27	162
7	102
1	15
35	142
17	92
103	629
28	193
12	113
40	306
33	240
8	32
19	94
61	366
287	1776

26	193
12	86
29	141
67	420
18	89
18	89
7	50
11	68
8	120
1	15
17	114
16	60
17	92
77	520
11	81
8	23
19	94
38	198
38	181
8	32
46	213
247	1439

1	21

17	112
29	141
8	23
56	296
5	52
5	52
3	32
17	92
24	323
35	142
17	92
97	681
28	191
8	23
36	214
14	107
8	32
8	46
31	185
223	1428

0	14
28	170
8	33
29	141
65	359
10	47
10	47
3	12
7	61
2	97
28	201
22	106
17	92
78	570
20	286
10	53
19	94
50	433
19	157
8	32

27	189
229	1597

30	200
8	32
29	141
67	373
13	50
13	50
1	5
6	66
5	128
1	15
30	194
35	142
17	92
95	642
7	149
8	32
8	46
24	227
15	83
12	86
27	169
226	1462

0	37
17	112
8	32
29	141
54	323
18	89
18	89
1	5
6	66
24	322
29	119
17	92
77	604
28	193
10	57

38	250
15	108
19	94
8	32
42	234
230	1500

14	107
8	32
29	141
51	280
10	47
10	47
3	32
11	69
7	125
1	15
30	194
35	142
17	92
104	670
27	179
18	89
19	94
64	362
38	181
12	86
50	266
280	1625

28	170
10	57
29	141
67	368
13	50
13	50
5	46
13	87
8	120
1	15
17	114

35	142
17	92
96	617
25	155
8	32
33	188
17	112
8	32
19	94
45	238
254	1461

27	179
12	86
29	141
68	406
20	83
20	83
4	27
7	61
5	128
1	15
33	174
22	106
39	188
110	700
35	224
8	32
19	94
62	350
33	215
8	32
41	247
302	1786

26	193
8	33
29	141
63	368
5	52
5	52

1	5
8	71
2	97
28	201
19	80
17	92
75	546
22	125
8	32
31	158
19	183
8	32
19	94
46	309
219	1432

15	147
8	32
29	141
52	321
10	47
10	47
7	50
11	69
5	128
1	15
28	165
35	142
17	92
103	661
24	164
8	32
32	196
20	286
8	32
19	94
48	412
245	1637

30	200
0	14

10	57
29	141
69	411
20	83
20	83
2	10
7	61
24	322
22	106
17	92
72	592
35	224
19	94
8	32
62	350
22	125
12	86
35	211
258	1648

14	107
8	32
29	141
51	280
5	52
5	52
3	22
6	66
2	107
28	201
35	142
17	92
89	630
33	215
10	57
43	272
28	170
8	32
19	94
55	297
244	1531

26	182
12	86
29	141
67	408
18	89
18	89
1	5
41	227
17	114
7	95
24	100
17	92
108	633
17	112
19	94
8	32
45	238
28	193
8	23
36	216
274	1584
26	193
8	32
29	141
63	367
16	60
16	60
5	46
13	87
7	125
1	15
30	194
35	142
17	92
108	702
24	148
8	32
32	181

14	107
8	32
19	94
42	233
260	1542

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
День 1				
	Каша ячневая молочная вязкая	43	4.6	4.94
	Масло сливочное	5	0.04	3.19
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.04	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.14	0.29
Итого за Завтрак			6.82	8.42
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0.24	0.03
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.08	2.29
ДПОО264	Сметана кипяч. (к 1 бл.)	4	0.1	0.58
	Пюре гороховое	110	10.36	3.62
	Котлета нежная	50	8	7
	Соус томатный ..	20	0.22	0.93
	Компот из с/ф.	150	0.05	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	0.88	0.12
Итого за Обед			20.93	14.57
Полдник				
	Булочка домашняя .	60	5.11	8.19
	Чай с сахаром.	150	0	0
Итого за Полдник			5.11	8.19
Итого за день			33	37.7
День 2				
Завтрак				
	каша молочная рисовая вязкая.	130	4	4
	Какао с молоком.	150	2	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			11	7
завтрак 2				
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	Свекла отварная.	40	0	0
	Рассольник домашний со сметаной	150	14	7
	Жаркое по домашнему с кур гр.	130	13	4
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			31	13
Полдник				
	Пудинг творожный с киселем без изюма	80	16	10
	Чай полусладкий	180	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			19	11
Итого за день			62	30

День 3				
Завтрак				
	Повидло	10	0	0
	Каша манная молочная.	130	2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
	Чай полусладкий	150	0	0
Итого за Завтрак			8	4
завтрак 2				
	Йогурт питьевой.	100	4	2
Итого за завтрак 2			4	2
Обед				
	Салат из свежей капусты .	40	1	2
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2
	Котлета мясная	50	8	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			21	17
Полдник				
	Блины с маслом.	60	4	7
	Чай с сахаром.	150	0	0
Итого за Полдник			4	7
Итого за день			37	29
День 4				
Завтрак				
	Каша молочная Дружба .	130	2	3
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			7	3
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Винегрет овощной .	40	1	1
	Суп картофельный с клецками	150	2	1
	Гуляш из курин.грудки.	50	11	5
	Картофельное пюре..	110	0	3
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1
Итого за Обед			19	12
Полдник				
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5
	Чай полусладкий	150	0	0
Итого за Полдник			8	5
Итого за день			34	20
День 5				
Завтрак				
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3	3
	Чай с сахаром.	150	0	0

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			8	4
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из моркови	40	0	2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	17	12
	Вак-беляш ..	80	8	9
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			30	23
Полдник				
	Макароны,запеченные с сыром	100	5	8
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			8	8
Итого за день			46	35

День 6

Завтрак				
	Масло сливочное	5	0	4
	Каша молочная пшенная	130	5	6
	Чай с сахаром	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	10
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из свежей капусты .	40	1	2
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	2
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3
	Тефтели из говядины .	50	4	6
	Соус томатный ..	20	0	1
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			14	15
Полдник				
	Плюшка "Московская"	60	7	6
	Кефир без сахара	150	3	3
Итого за Полдник			10	9
Итого за день			34	34

День 7

Завтрак				
	Каша молочная овсяная (геркулес)	130	5	6
	Какао с молоком.	150	2	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			12	9
завтрак 2				
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0

Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	Салат из моркови	40	0	2
	Суп картофельный с клецками	150	2	1
	Биточки рыбные (минтай)	50	7	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Картофельное пюре..	110	1	3
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			13	15
Полдник				
	Суп молочный с крупой гречкой	130	2	3
	Чай полусладкий	150	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1
Итого за Полдник			5	3
Итого за день			31	27

День 8

Завтрак				
	Повидло	10	0	0
	Каша молочная манная жидкая	130	2	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
	Чай полусладкий	150	0	0
Итого за Завтрак			8	4
завтрак 2				
	Йогурт питьевой	100	3	2
Итого за завтрак 2			3	2
Обед				
	Салат Пестрый	40	0	2
	Свекольник со сметаной.	150	3	6
	Плов из говядины.	130	12	16
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			20	25
Полдник				
	Ватрушка с творогом.	70	8	5
	Чай полусладкий	180	0	0
Итого за Полдник			8	5
Итого за день			39	36

День 9

Завтрак				
	Сыр порционно	5	1	1
	каша молочная рисовая вязкая.	150	4	5
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	7
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Свекла отварная	30	1	0

	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1
	Гуляш из курин.грудки.	50	11	5
	Пюре гороховое	110	10	4
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			27	11
Полдник				
	Рагу из овощей	130	21	10
	Чай с сахаром и молоком .	150	1	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			25	12
Итого за день			63	29

День 10

Завтрак				
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	6
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9
	Соус томатный ..	20	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	4
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			20	18
Полдник				
	Омлет натуральный	80	8	12
	Чай с сахаром.	180	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1
Итого за Полдник			10	13
Итого за день			40	37

День 11

Завтрак				
	Масло сливочное	5	0	4
	Каша манная молочная.	130	2	3
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			7	8
завтрак 2				
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3
	Плов из грудки курин	130	12	16

	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			18	20
Полдник				
	Плюшка "Московская"	60	7	6
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1
Итого за Полдник			8	7
Итого за день			35	35
День 12				
Завтрак				
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	3
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			8	4
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат степной .	40	1	1
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	2
	Котлета мясная	50	8	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	4
	Компот из с/ф	150	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			20	16
Полдник				
	Каша ячневая молочная вязкая	130	4	5
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			9	5
Итого за день			37	26
День 13				
Завтрак				
	каша молочная рисовая вязкая.	130	4	4
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			9	6
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из свежей капусты .	40	1	2
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2
	Биточки рыбные (минтай)	50	7	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Картофельное пюре..	110	0	3
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			16	15

Полдник				
	Курник	70	4	4
	Чай с сахаром.	150	0	0
Итого за Полдник			4	4
Итого за день			30	25

День 14

Завтрак				
	Каша ячневая молочная вязкая	130	4	5
	Какао с молоком.	150	2	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			12	8
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Винегрет овощной .	40	1	1
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9
	Соус томатный ..	20	0	1
	Рис отварной ..	130	3	3
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			17	15
Полдник				
	Каша гречневая с овощами	130	7	5
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			11	5
Итого за день			40	28

День 15

Завтрак				
	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	130	5	6
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	7
завтрак 2				
	Йогурт питьевой	100	3	2
Итого за завтрак 2			3	2
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной .	150	1	3
	Гуляш из курин.грудки.	50	11	5
	Пюре гороховое	110	10	4
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			27	13
Полдник				
	Печенье весовое	30	2	3
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0
Итого за Полдник			2	3

Итого за день			43	25
День 16				
Завтрак				
	Каша молочная Дружба .	130	2	3
	Чай с сахаром.	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			7	3
завтрак 2				
	Фрукт (яблоко)	100	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из моркови	40	0	2
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	2
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9
	Соус томатный ..	20	0	1
	Макаронные изделия отварные	110	4	3
	Компот из с/ф	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			18	17
Полдник				
	Ватрушка с повидлом.	60	7	4
	Чай с сахаром.	150		
Итого за Полдник			7	4
Итого за день			32	25
День 17				
Завтрак				
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6
	Сыр порционно	5	1	1
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			12	8
завтрак 2				
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Свекла отварная.	30	0	0
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1
	Плов из грудки курин	130	12	16
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			18	18
Полдник				
	Каша гречневая с овощами	130	7	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
	Чай с сахаром.	150	0	0
Итого за Полдник			11	5
Итого за день			41	32
День 18				
Завтрак				
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	3

	Чай с сахаром.	130	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			8	4
завтрак 2				
	Йогурт питьевой	100	3	2
Итого за завтрак 2			3	2
Обед				
	Винегрет овощной .	40	1	1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3
	Гуляш из говядины.	50	7	8
	Пюре гороховое	110	10	4
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			24	17
Полдник				
	Булочка домашняя .	60	4	7
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1
Итого за Полдник			5	8
Итого за день			40	31

День 19

Завтрак				
	Каша молочная пшенная	130	5	6
	Какао с молоком.	150	2	2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			12	8
завтрак 2				
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0
Итого за завтрак 2			1	0
Обед				
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	17	12
	Картофельное пюре..	110	0	3
	Рыба тушеная с томатом и овощами (минтай)	50	5	2
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			26	19
Полдник				
	Каша манная молочная.	130	2	3
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0
Итого за Полдник			6	3
Итого за день			45	31

День 20

Завтрак				
	Каша молочная овсяная (геркулес)	130	5	6
	Чай с сахаром	150	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1
Итого за Завтрак			10	7
завтрак 2				
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0

Итого за завтрак 2			0	0
Обед				
	Салат из свежей капусты .	40	1	2
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2
	Котлета нежная	50	8	7
	Соус томатный ..	20	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	4
	Компот из с/ф.	150	1	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1
Итого за Обед			22	17
Полдник				
	Пирожки печеные с картофелем	60	4	4
	Чай с сахаром.	180	0	0
Итого за Полдник			4	4
Итого за день			36	28

Возрастная категория:

за (г)	Энергетическая ценность (ккал)
У	
23.92	160
0.06	29
6.95	28
13.43	65
44.36	282
10	47
10	47
0	3
5.36	46
0.14	6
23.49	170
7	125
1.37	15
15.6	62
5.76	30
58.72	457
38.78	251
6.8	27
45.58	278
160.5	1121
24	148
10	71
29	141
63	360
18	89
18	89
2	10
34	134
16	224
13	50
13	74
79	492
24	253
8	23
19	94
52	369
212	1310

1	21
15	97
29	141
7	19
52	278
6	57
6	57
4	37
11	72
7	125
1	15
23	137
29	119
17	92
92	597
19	157
7	27
25	184
175	1116

13	128
7	27
29	141
48	296
20	83
20	83
3	22
9	57
2	97
15	97
18	89
17	92
63	453
28	191
7	19
34	210
166	1042

12	90
7	27

29	141
48	258
13	50
13	50
6	40
35	189
21	194
29	119
13	74
103	615
16	152
7	27
19	94
42	273
207	1197

0	37
22	158
7	26
29	141
58	362
20	83
20	83
4	37
9	57
23	137
7	102
1	15
29	119
13	74
87	541
28	193
12	113
40	306
206	1292

23	167
10	71
29	141
62	380
18	89

18	89
6	40
9	57
8	120
1	15
15	97
13	50
13	74
66	453
9	70
7	19
8	46
25	135
170	1056

1	21
15	97
29	141
7	19
52	277
5	52
5	52
6	40
15	77
21	280
29	119
13	74
84	588
28	191
8	23
36	214
176	1131

0	14
28	170
7	27
29	141
64	352
10	47
10	47
2	13

6	51
2	97
23	170
18	89
13	74
65	493
17	248
8	44
19	94
45	386
184	1278

26	173
7	27
29	141
62	341
13	50
13	50
1	4
5	55
5	128
1	15
25	164
29	119
13	74
80	558
7	149
8	32
8	46
24	227
179	1177

0	37
15	97
7	27
29	141
51	302
18	89
18	89
1	4
5	55
21	280

29	119
13	74
69	530
28	193
8	47
37	241
175	1162

12	89
7	27
29	141
48	257
10	47
10	47
3	26
9	57
7	125
1	15
25	164
15	67
13	74
74	528
23	155
18	89
19	94
61	338
193	1170

24	148
8	47
29	141
61	336
13	50
13	50
4	37
11	72
8	120
1	15
15	97
29	119
13	74
81	533

25	155
7	27
32	182
188	1102

23	155
10	71
29	141
62	367
20	83
20	83
3	22
6	51
5	128
1	15
33	174
18	89
13	74
79	552
30	194
7	27
19	94
56	315
218	1318

23	167
7	27
29	141
58	335
5	52
5	52
1	4
7	59
2	97
23	170
29	119
13	74
76	522
22	125
7	27
29	152

168	1061
13	128
7	27
29	141
48	296
10	47
10	47
6	40
9	57
5	128
1	15
24	139
15	67
13	74
73	520
24	164
7	27
30	191
162	1054
26	173
	14
8	47
29	141
64	375
20	83
20	83
2	8
6	51
21	280
18	89
13	74
60	500
30	194
19	94
7	27
56	315
200	1274
12	89

6	23
29	141
47	253
5	52
5	52
3	22
5	55
2	107
23	170
29	119
13	74
75	546
33	215
8	47
42	262
168	1114

22	158
10	71
29	141
61	370
18	89
18	89
1	4
35	189
15	97
4	59
20	83
13	74
88	506
15	97
7	27
19	94
41	218
209	1182

23	167
7	26
29	141
58	335
13	50

13	50
4	37
11	72
7	125
1	15
25	164
29	119
13	74
91	606
24	148
8	32
32	181
194	1172