

1 день

№ Тех. карты	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
99	Каша рисовая молочная	200	7,6	5,5	38,9	270,3
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
31	Масло сливочное	5	0,02	3,93	0,03	36,7
212	Кофейн. напиток с молоком	200	3,1	3,8	19,42	126,74
2-й завтрак						
	Сок	65	0,3	0,07	6,5	28,4
			13,03	13,51	79,94	534,14
Обед						
29	Салат из моркови с яблоком	40	0,5	2,2	3,6	27,5
39	Щи из свеж.капусты со сметаной	200/5	1,6	3,61	8,25	89,9
143	Тефтели мясные	70	9,4	11,3	10,6	201,8
163	Картофельное пюре	130	2,7	5,8	20,0	145,6
196	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			19,45	23,6	106,3	746,31
Полдник						
	Печенье	35	2,06	9,13	22,05	174,3
201	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	119,0
			2,06	9,13	52,65	293,3
	Итого за день		34,54	46,24	238,89	1573,75

II день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
60	Вермишель молочная	200	4,5	4,7	10,2	126,2
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
32	Сыр	10	2,35	3,1	-	38,0
214	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27,0	160,0
2-й завтрак						
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			14,06	13,21	66,99	466,7
Обед						
18	Салат картофельный с сельдью	40	3,0	3,7	8,1	80,0
59	Суп рисовый с мясом	200	4,2	4,0	10,7	93,4
123	Котлета рыбная	60	8,9	4,0	10,0	120,0
168	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14,0	121,2
196	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	1140,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			24,45	18,29	106,7	695,11
Полдник						
118	Творожная запеканка	130	20,5	14,0	30,6	316,9
201	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	119,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
			20,9	14,4	71,0	478,58
	Итого за день		59,41	45,9	244,69	1640,39

III день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
96	Каша гречневая вязкая на молоке	200	3,0	4,7	15,5	114,7
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4
212	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,8	19,42	126,74
2-й завтрак						
	Сок	65	0,3	0,3	6,5	28,4
			8,44	12,88	56,56	379,24
Обед						
25	Салат из капусты с яблоком	40	0,3	3,2	3,7	35,4
49	Суп крестьянский с крупой	200	1,4	3,4	6,2	60,8
141	Голубцы ленивые	60	13,2	11,4	12,4	208,0
	соус сметанный с томатом					
160	Бобовые отварные	100	2,5	3,3	9,5	85,9
209	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			22,25	21,99	80,95	681,61
Полдник						
231	Ватрушка с повидлом	60	3,8	1,8	38,7	184,8
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0
			4,8	1,8	62,1	278,8
	Итого за день		35,49	36,67	199,61	1339,65

IV день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
99	Каша овсяная	200	7,6	5,5	38,9	270,3
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,02	3,93	0,03	36,7
211	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87,0
2-й завтрак						
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			11,83	11,84	86,12	536,5
Обед						
6	Салат «Зимний» с р/маслом	40	1,1	2,4	4,6	48,3
34	Борщ со свеж.капустой и сметаной	200/5	1,61	6,02	10,51	106,4
138	Котлета мясная	80	11,6	10,8	4,6	225,2
161	Вермишель отварная	100	4,1	2,8	21,6	142,0
180	Соус	30	0,7	3,0	2,6	39,6
196	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			24,36	25,71	107,76	843,01
Полдник						
112	Омлет натуральный	80	8,1	13,4	1,5	158,5
	Хлеб	20	1,32	0,12	9,84	46,64
212	Кофейный напиток	200	0,04	0,01	9,09	34,77
			9,46	13,53	20,43	239,91
	Итого за день		45,65	51,08	214,31	1619,42

У день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
99	Каша манная	200	7,6	5,5	38,9	270,3
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,02	3,93	0,03	36,7
32	Сыр	10	2,35	3,1	-	38,0
212	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,8	19,42	126,74
2-й завтрак						
	Сок	65	0,3	0,07	6,5	28,4
			15,38	16,61	79,94	572,14
Обед						
20	Винегрет	40	0,6	3,3	7,2	71,4
	Суп с клецками на курином бул.	200	2,14	2,92	13,37	90,11
151	Кура отварная	60	9,4	5,0	-	95,4
163	Картофельное пюре	130	2,7	5,8	20,0	145,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
196	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140,0
			20,09	17,71	104,4	684,02
Полдник						
	Вафля	45	1,44	1,26	35,6	153,9
209	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0
28	Салат из моркови	50	0,7	2,6	5,6	33,7
			2,34	3,86	61,2	245,6
	Итого за день		37,81	38,18	245,54	15809,22

VI день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
96	Каша ячневая	200	2,2	4,1	14,1	104,8
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,02	3,93	0,03	36,7
214	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27,0	160,0
2-завтрак						
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			9,43	13,44	70,92	444,0
Обед						
5	Салат из свеклы с раст/маслом	40	0,5	3,0	3,4	42,4
51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,0	4,2	17,5	124,2
119	Рыба припущенная	70	15,2	2,8	-	80,9
83	Рагу из овощей	150	2,5	7,2	15,0	156,8
199	Компот из кураги	200	1,0	-	33,0	123,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			28,85	17,89	97,35	668,81
Полдник						
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	50,8
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
209	Чай с сахаром	200	0,4	-	16,1	64,0
			6,01	4,09	31,31	186,8
	Итого за день		44,29	35,42	199,58	1299,61

VII день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
96	Каша пшенная	200	2,9	4,6	15,9	118,0
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4
212	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,8	19,42	126,74
2-й завтрак						
	Сок	65	0,3	0,07	6,5	28,4
			8,34	12,78	56,96	382,54
22	Салат из белокач. капусты с р/м	40	0,7	2,1	4,3	38,9
53	Суп гороховый	200	4,8	3,8	17,4	122,8
140	Зрза ленивая	80	10,0	15,4	9,7	245,9
161	Макаронь отварные	100	4,1	2,8	21,6	142,0
196	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			24,85	24,79	116,85	831,11
Полдник						
229	Пирожок с морковью и яйцом	75	5,1	3,6	30,6	177,0
209	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0
			5,3	3,6	50,6	235,0
	Итого за день		38,49	41,17	224,41	1448,65

VIII день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
112	Омлет натуральный	80	8,1	13,4	1,5	158,5
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	37,4
32	Сыр	15	3,5	4,6	-	57,0
214	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27,0	160,0
2-й завтрак						
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			18,84	27,51	58,34	535,4
Обед						
6	Салат из отварного картоф. с зелен горошком с р/масл	60	1,79	6,7	6,06	91,94
40	Щи по-уральски со сметаной	200/20	1,61	5,22	14,01	117,8
131	Гуляш из отварной говядины	110	19,2	12,0	8,0	209,7
157	Каша рассыпч. гречневая	100	5,7	5,2	29,7	192,0
196	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			33,55	29,81	121,62	892,95
Полдник						
117	Сырники из творога с морковью	130	17,0	15,1	21,5	309,6
201	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	119,0
			17,0	15,1	52,1	428,6
	Итого за день		69,39	72,42	232,06	1856,95

IX день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
99	Каша манная с изюмом	200	7,8	5,5	48,22	309,15
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,02	3,93	0,03	36,7
211	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0
2-й завтрак						
	Сок	150	0,3	0,07	6,5	28,4
			10,33	9,71	89,84	504,25
Обед						
22	Салат из свежей капусты с р/масл.	50	0,8	2,6	5,3	48,7
57	Суп-лапша домашняя с курицей	200	4,0	3,7	12,2	108,4
133	Плов с мясом	180	17,6	12,5	27,1	300,0
199	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	140,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			27,65	19,49	103,45	738,61
Полдник						
235	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4
215	Молоко	200	5,6	7,0	9,0	134,0
			11,2	16,9	54,7	429,4
	Итого за день		49,18	46,01	252,99	1672,26

Х день

№	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
109	Макаронник	200	10,5	8,9	46,6	388,2
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
31	Масло сливочное	5	0,02	3,93	0,03	36,7
212	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,8	19,42	126,74
2-й завтрак						
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			16,23	17,44	95,84	694,14
Обед						
5	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	0,7	3,7	4,3	53,0
55	Суп из рыбной консервы	200	5,2	2,4	16,8	110,0
126	Бефстроганов	90	20,0	20,3	6,4	290,4
163	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20,0	145,6
194	Компот из кураги	200	1,0	-	33,0	123,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
			33,55	32,89	108,95	863,51
Полдник						
	Пряник	45	4,55	8,24	28,35	198,45
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
209	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0
			5,15	8,64	58,15	299,13
	Итого за день		54,93	57,57	262,94	1856,78
	Итого за 10 дней		469,18	470,66	2315,02	15809,22
	В среднем за 1 день		46,92	47,01	231,5	1580,9