

1-День (понедельник)

№п/п № кар	День 1 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
359	Макароны отварные с сосиской и маслом сл	250	13,03	20,94	43,36	400
пр	Закуска порц. Кукуруза конс	60	2,5	1,2	10,5	69
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	590	19,81	27,4	121,06	720
Обед 1 день						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,75	4,25	14,5	140
341	Курица отварная	100	17,7	20,31	0,7	234
304	Рис отварной	150	12	1,5	115,95	495
45	Салат из свежей капусты	60	0,9	6,06	4,56	76
пр	Печенье овсяное	20	2,1	5,6	13,04	95
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	820	40,09	38,36	182,71	1188
Полдник						
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд. Конфета	20	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	150	2	3,9	28,7	161
Ужин 1 день						
29	Салат из свежих овощей	100	1,08	6	3,8	73
259	Жаркое по-домашнему	250	30,08	42,1	44,9	547
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Хлеб ржаной	50	1,55	0,55	24,76	115
		600	32,71	48,65	84,66	780
	Итого за 1 день	2240	94,61	118,31	417,13	2849

2-День(вторник)

№п/п № кар	День 2 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
173	Каша пшённая молочная с маслом сл	220	8,64	11,05	44,32	312
6	Бутерброд с колбасой полукопченой	60	6,36	9,91	17,78	186
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	133
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	500	20,24	23,76	96,19	680
Обед 2 день						
82	Борщ из свежей капусты	260	2,78	9,88	7,85	103
278	Тефтели в соусе	100	8,13	9,01	40,82	357
128	Пюре картофельное	150	3,26	6,11	21,08	143
52	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,96	56
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	810	16,71	29,24	108,67	807
Полдник						
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд.	20	7,7	8,2	46,66	197
	Итого за полдник	150	8,22	8,72	58,66	249
Ужин 2 день						
62	Салат из моркови	100	2,2	1,9	15,7	75
268	Котлета куриная	100	19	7,6	9,8	186
309	Макароны отварные с маслом сл	150	5	4	28	169
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Хлеб ржаной	50	1,55	0,55	24,76	115
		600	27,75	14,05	89,46	590
	Итого за 2 день	2060	72,92	75,77	352,98	2326

3-День(среда)						
№п/п № кар	День 3 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
260	Гуляш из свинины	100	10,6	28,1	3	309
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,5	10,2	46	293
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
	Итого за завтрак	560	25,38	43,56	116,2	853
	Обед 3 день					
104	Суп картофельный с фрикадельками	260	2,06	2,61	14,47	99
291	Плов из курицы	200	18,9	17,9	61,2	423
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
62	Салат из моркови	60	1,32	1,14	9,4	45
пр	Мини-рулетик	40	3,5	2,1	9,6	118
409	Компот фруктовый	200	4,5	4,21	44,2	158
	Итого за обед	800	31,52	28,4	158,63	935
	Полдник					
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61
пр	Кондитерское изд.	20	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	150	2,52	4,42	29,44	170
	Ужин 3 день					
52	Салат из свеклы	100	1,5	6	8,3	93
234	Котлета рыбная	100	16,12	16,85	26,85	306
125	Картофель отварной с маслом	155	2,9	3,9	23	139
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Хлеб ржаной	50	1,55	0,55	24,76	115
		605	22,07	27,3	94,11	698
	Итого за 3 день	2115	81,49	103,68	398,38	2656
4-День(четверг)						
№п/п № кар	День 4 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
210	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276
пр	Нарезка овощная	70	0,88	0,2	5,69	18
6	Бутерброд с колбасой п/к	60	6,36	9,91	17,78	186
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	133
	Итого за завтрак	500	26,88	36,01	60,41	662
	Обед 4 день					
96	Рассольник "Ленинградский"	250	7,64	5,67	32,27	162
259	Жаркое по-домашнему	250	30,08	42,1	44,9	547
29	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,26	44
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56
пр	Кондит.изделие Вафелька	20	7,7	8,2	46,66	199
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	820	47,71	60,23	160,05	1100
	Полдник					
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61
пр	Кондитерское изд	20	6,2	29	43	404
	Итого за полдник	150	6,72	29,52	55,74	465
	Ужин 4 день					
45	Салат из свежей капусты	100	1,5	10,1	7,6	127
278	Тефтели в соусе	100	8,13	9,01	40,82	357
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,5	10,2	46	293
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Хлеб ржаной	50	1,55	0,55	24,76	115
		630	21,68	29,86	130,38	937
	Итого за 4 день	2100	102,47	155,62	406,58	3164

5-День(пятница)						
№п/п № кар	<i>День 5 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
285	Макаронник с мясом	200	23,72	33,09	27,64	367
пр	Закуска порц.Кукуруза конс	60	2,5	1,2	10,5	69
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	540	30,5	44,55	111,34	694
Обед 5 день						
92	Щи из свеж капусты	250	10,2	11,3	26,2	138
234	Котлета рыбная	100	16,12	16,85	26,85	306
312	Пюре картофельное	150	3,26	6,11	21,08	143
пр	Нарезка овощная	60	0,6	0,1	1,68	9
409	Компот фруктовый	200	4,5	4,21	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	800	35,92	39,01	139,77	846
Полдник						
пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд.	20	7,7	8,2	46,66	197
	Итого за полдник	150	8,22	8,72	58,66	249
Ужин 5 день						
29	Салат из свежих овощей	100	1,08	6	3,8	73
243	Сосиска отварная	70	11,4	7	24,5	201
304	Рис отварной	180	14	1,8	139	594
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Хлеб ржаной	50	1,55	0,55	24,76	115
		600	28,03	15,35	203,26	1028
	Итого за 5 день	2090	102,67	107,63	513,03	2817