

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	250	13,03	20,94	43,36	400
пр	Закуска порц. Зел горошек	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	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Кондитерское изд. Конфета	30	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	230	2	3,9	27,9	154
	Итого за 1 день	1640	61,9	69,66	331,67	2062

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 полукопченной	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	110	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	820	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
	Итого за 2 день	1470	45,17	61,72	263,52	1736

3-День(среда)

№п/п № кар	<i>День 3 Завтрак</i>	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	100	0,52	0,52	12,74	61
пр	Кондитерское изд.	30	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	130	2,52	4,42	29,44	170
	Итого за 3 день	1490	59,42	76,38	304,27	1958

4-День(четверг)

№п/п № кар	<i>День 4 Завтрак</i>	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	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Кондитерское изд (шоколад)	30	6,2	29	43	404
	Итого за полдник	230	6,2	29	54,2	449
	Итого за 4 день	1550	80,79	125,24	274,66	2211

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
	Итого за 5 день	1490	74,64	92,28	309,77	1789

6-День (понедельник)

№п/п № кар	<i>День 6 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
251	Поджарка свиная с рисом	220	14,1	33,1	39,7	514
пр	Нарезка овощная	60	0,6	0,1	1,68	9
380	Напиток кофейный	200	2,9	2	20,9	113
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за завтрак	520	20,76	35,6	90,28	734
Обед 6 день						
99	Суп из овощей	250	2,6	4,7	10,8	99
268	Котлета куриная	90	19	7,6	9,8	186
309	Макароны отварные с маслом сл	150	5	4	28	169
45	Салат из свежей капусты	60	0,9	6,06	4,56	76
пр	Печенье сдобное	20	2,6	10,8	44,8	204
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	31,74	33,8	131,92	882
Полдник						
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Кондитерское изд.	30	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	230	2	3,9	27,9	154
	Итого за 6 день	1560	54,5	73,3	250,1	1770

7-День(вторник)

№п/п № кар	<i>День 7 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
284	Запеканка картофельная с мясом	200	28	15	26	349
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10,2	42
пр	Нарезка овощная	60	0,7	1	2,1	38
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	540	32,98	21,26	95,3	638

Обед 7 день

103	Суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,84	17,46	118
278	Тефтели в соусе	110	8,13	9,01	40,82	357
304	Рис отварной	150	12	1,5	115,9	495
62	Салат из моркови	60	1,32	1,14	9,4	45
409	Компот фруктовый	200	4,5	4,2	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	810	29,89	19,13	247,54	1265

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

Итого за 7 день

		1500	71,09	49,11	401,5	2152
--	--	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

8-День (среда)

№п/п № кар	<i>День 8 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
175	Каша рисовая молочная	250	7,2	13,3	39,9	310
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,5	12,2	127
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	134
	Итого за завтрак	530	19,54	21,6	86,19	620

Обед 8 день

82	Борщ из свежей капусты	260	2,1	6,1	12	113
260	Гуляш из свинины	100	10,6	28,1	3	309
125	Картофель отварной с маслом	155	2,9	3,9	23	139
45	Салат из св.капусты	60	0,9	6,06	4,56	76
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
355	Кисель	200	0	0	29,2	115
	Итого за обед	815	17,74	44,6	91,52	844

Полдник

пр	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12	52
пр	Кондитерское изд.	30	2	3,9	16,7	109
	Итого за полдник	160	2,52	4,42	28,7	161

Итого за 8 день

		1505	39,8	70,66	206,41	1625
--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

9-День(четверг)						
№п/п № кар	День 9 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
207	Макаронник с сыром	200	9,8	11,8	40,1	306
380	Напиток кофейный	200	2,9	2	20,9	113
428	Булочка	60	2,5	5	43	160
296	Яблоко св.	130	0,49	0,46	11,6	52
	Итого за завтрак	590	15,69	19,26	115,6	631
Обед 9 день						
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,5	7,1	40,3	202
268	Шницель рубленый	90	15,6	12,8	4,5	195
312	Пюре картофельное	150	3,26	6,11	21,08	143
24	Салат из помидор и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	42
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56
пр	Кондит.изделие	20	7,7	8,2	46,66	199
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	810	38,3	38,45	148,3	929
Полдник						
пр	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45
пр	Кондитерское изд (шоколад)	30	6,2	29	43	404
	Итого за полдник	230	6,2	29	54,2	449
	Итого за 9 день	1630	60,19	86,71	318,1	2009
10-День(пятница)						
№п/п № кар	День 10 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
173	Каша молочная овсяная	250	9,4	13,5	13,6	213
6	Бутерброд с колбасой полукопченой	60	6,36	9,9	17,8	186
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	134
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	530	21	26,2	65,49	582
Обед 10 день						
96	Рассольник "Ленинградский"	250	7,64	5,67	32,3	162
287	Голубец в соусе	200	12,7	10,4	21,4	230
42	Салат картофельный с зел.горошком	100	1,7	5,5	9,42	106
пр	Кондит.изделие (конфета)	15	3,1	14	22,6	205
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	805	30,88	40,22	149,68	953
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
	Итого за 10 день	1485	60,1	75,14	273,83	1784