

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Суп молочный с крупой	200	4,19	2,05	6,41	24,55	157,13	№7.22/2/4
Повидло	20	0,08	0,00	0,00	13,31	50,40	№7.185/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	430	9,10	4,01	9,84	66,57	372,08	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Борщ со сметаной	180	1,57	1,12	4,09	10,92	89,54	№7.2/2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	70	13,74	9,52	11,65	2,46	187,52	№7.н163/7
Картофельное пюре	130	2,58	1,15	3,24	19,15	123,89	№7.н64-с-2
Кисель Витопшка	180	0,01	0,00	0,00	0,27	1,20	№7.343/4
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	22,49	11,79	19,67	62,46	534,80	

Полдник

Суфле творожное	150	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.166-1
Мармелад	20	0,08	0,00	0,00	25,32	58,60	№7.120-1
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
	330	25,42	23,26	30,68	48,74	563,46	
Итого:		57,91	39,06	60,37	195,95	1553,14	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,70	6,31	31,29	230,68	№8.11/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	416	12,18	5,39	15,38	68,90	484,48	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Уха рыбацкая	180	7,74	5,54	3,88	9,93	113,48	№7.30/2/3-2
Гуляш из отварного мяса	70	6,49	6,49	5,91	4,15	104,28	№7.256/1
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	17,66	25,12	162,88	№7.н076
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	23,45	14,04	28,20	84,56	582,42	

Полдник

Суфле из рыбы	100	14,73	14,41	3,57	3,53	143,42	№8.14/7
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	305	15,93	15,11	4,27	33,59	260,72	
Итого:		52,46	34,54	48,03	205,23	1410,42	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	5,07	3,05	6,66	25,53	197,20	№7.066/1
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	17	4,42	4,42	4,56	0,00	59,88	№8.5/13/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	427	11,84	7,47	12,12	53,16	376,81	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп фасолевый	200	0,94	0,00	3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Суфле из печени	70	16,02	14,96	5,87	2,12	137,18	№7.35/8/1
Картофель в молоке	130	2,75	1,39	9,93	30,33	116,33	№7.2/3/2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0,00	3,71	5,28	58,13	№7.20/1/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	695	25,27	16,35	23,90	92,53	592,27	

Полдник

Шанежка с картофелем	90	5,69	1,35	7,92	31,21	239,19	№7.148
Биойогурт	180	0,54	0,54	0,54	3,42	203,40	№7.270/1/8
	270	6,23	1,89	8,46	34,63	442,59	
Итого:		43,87	25,71	45,01	195,90	1471,07	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,95	2,13	6,43	24,20	188,76	№8.16/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	416	9,66	4,12	14,81	52,26	391,35	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259
Бигус с мясом куры	230	20,36	12,83	9,37	43,34	230,21	№7.350
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,44	0,00	5,02	0,54	79,84	№4.32/1
Кисель из кураги	200	0,99	0,00	0,01	31,42	130,05	№7.9/10
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
	715	26,71	13,95	15,00	100,00	554,30	

Полдник

Запеканка из творога	150	19,90	16,52	24,41	19,45	418,14	№7.9/5/2
Стушенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	355	20,66	17,28	24,50	25,36	451,93	
Итого:		57,93	35,35	54,49	195,80	1480,38	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. животного происхождения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,10	2,53	6,32	25,22	193,93	№4.19/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Повидло	20	0,08	0,00	0,00	13,31	50,40	№7.185/4
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	430	7,49	2,53	7,22	65,15	359,17	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп гороховый со сметаной	180	3,59	0,01	2,59	14,21	99,57	№7.н086-8
Суфле из мяса говядины	70	17,25	16,93	15,25	2,12	239,29	№7.26/8/1
Рагу из овощей	130	2,04	0,05	3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
Итого:	625	27,90	16,99	21,80	75,66	631,58	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Печенье	24	2,50	0,00	1,25	18,43	109,92	№8.106
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
	344	18,70	15,20	21,78	40,74	471,08	
Итого:		54,62	34,72	51,33	197,13	1521,53	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животного происхождения				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,85	2,13	7,84	28,61	208,61	№8.8/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.5/13
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№7.12/10/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	
	428	15,12	8,77	16,09	56,62	429,68	
Второй завтрак 10.00							
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,19	0,78	2,80	22,47	78,92	№7.н136-2
Запеканка картофельная с печенью	200	24,55	10,98	12,06	23,71	325,19	№7.82p/4
Икра кабачковая	45	0,09	0,00	4,04	4,22	54,81	№7.275/4
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	
	690	30,70	11,76	19,64	98,40	671,19	
Полдник							
Суфле творожное в фруктовом соусе	170	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.19/5/4
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№2021/27/10
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	380	20,35	18,23	24,93	22,70	439,49	
Итого:		67,07	38,76	60,84	195,90	1623,16	

День сельмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,13	6,31	32,31	230,68	№8.15/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	11,31	4,12	14,69	61,07	440,11	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	1,86	3,51	9,27	82,57	№7.27/2/2
Котлета из мяса (свинина)	70	12,88	9,52	11,68	3,07	186,62	№7.н163/1
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,56	0,16	3,53	31,56	186,59	№7.151/1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	625	24,73	11,54	19,44	89,26	657,56	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	18,50	14,02	12,65	13,69	263,91	№7.12/7/4
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Ряженка	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57	№7.363-1
	345	24,79	19,81	23,53	40,08	479,44	
Итого:		61,73	35,47	57,84	208,59	1659,91	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	3,02	6,32	22,19	178,60	№8.4/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№8.5/13
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	428	14,96	10,36	15,26	59,75	450,88	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	№7.031/2
	180	0,90	0,00	0,18	18,18	82,80	

Обед

Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне (свинина)	200	1,81	1,03	3,32	13,88	97,98	№7.165/1
Мясо, тушеное с овощами (свинина)	200	16,56	6,57	16,97	22,22	335,31	№7.3/8
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,86	0,00	3,04	5,79	50,04	№7.425/4/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	695	24,10	7,60	24,07	89,89	695,60	

Полдник

Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	240	7,68	5,07	6,36	45,79	294,69	
Итого:		47,64	23,03	45,87	213,61	1523,97	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
		Всего	В т.ч. животного происхождения		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,89	3,13	5,61	33,18
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64
	416	8,27	3,16	11,46	60,86

Второй завтрак

10,00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58
	150	0,53	0,00	0,53	15,58

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	1,59	0,16	2,76	10,96
Гуляш из мяса куры	70	14,33	9,62	2,79	2,01
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	17,66	25,12
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0,00	3,38	6,69
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03
	675	25,73	11,79	27,31	90,14

Полдник

Рагу из овощей	180	2,83	1,93	4,54	19,57
Манник	68	7,55	4,60	9,37	44,05
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37
	428	15,41	11,56	19,66	71,06
Итого:		49,94	26,51	58,96	237,61

День десятый

Завтрак

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,88	2,95	6,42	24,44	183,95	№4.18/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	9,74	4,94	14,80	53,20	393,38	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Щи на мясном бульоне (свинина) со сметаной	200	1,68	0,26	2,76	8,13	64,92	№7.н145-1
Плов из мяса (свинина)	200	15,02	9,21	17,16	30,73	360,36	№7.4/8/1
Салат из помидоров	55	0,68	0,00	2,86	3,01	38,52	№7.288/2/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	14,63	63,35	№7.003-1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	700	22,40	9,47	23,47	87,07	660,39	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Вафли	25	0,80	0,00	0,75	26,38	87,50	№7.015/1
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	355	12,58	10,78	15,84	40,80	351,97	
Итого:		45,25	25,19	54,64	196,65	1465,14	