

День 1 Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250,00	14032,00	13,40	41,76	314,00
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,80	3,20	14,80	100,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		580,00	14044,76	30,06	90,37	699,00
Обед	Томаты свежие	100,00	0,88	0,16	3,40	19,00
	Суп гороховый на мясном бульоне	300,00	9,34	5,74	19,12	248,00
	Тефтели с мясом и рисом с соусом сметанным с томатом	120,00	7,68	5,56	9,29	118,00
	Изделия макаронные отварные	200,00	3,82	4,05	20,32	137,00
	Напиток из плодов шиповника и изюма	200,00	0,68	0,28	20,76	88,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1040,00	29,60	17,39	124,99	839,00
Полдник	Пирожок с повидлом	100,00	4,50	1,73	52,25	241,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		485,00	6,24	2,67	90,55	412,50
Ужин 1	Огурец свежий	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00
	Рулет куриный	65,00	9,60	14,40	1,80	175,20
	Рыба (филе) припущенная с молочным соусом	120,00	14,68	8,17	3,42	149,00
	Пюре картофельное	230,00	4,80	11,70	13,80	245,20
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,40	0,40	17,80	75,50
		845,00	36,81	43,58	72,80	932,90
Ужин 2	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
		180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
Итого:		3130,00	14122,63	100,90	384,47	2989,60

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
День 2 Завтрак	Кисломолочный продукт обогащенный	125,00	3,00	2,50	15,50	96,00
	Макароны отварные с сыром	250,00	15,40	16,60	37,80	363,30
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	119,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		665,00	27,36	31,50	104,41	800,30
Обед	Салат из свнжих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	67,00
	Борщ с мелкошинкованными овощами на курином бульоне	300,00	2,16	5,59	13,12	125,00
	Рис отварной	200,00	4,80	7,80	37,80	240,00
	Птица тушеная в сметанном соусе	120,00	12,26	10,10	2,68	150,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1040,00	28,17	31,31	128,25	896,00
Полдник	Варенье вишневое	30,00	0,16	19,90	0,04	78,00
	Запеканка из творога	100,00	10,23	7,74	19,60	189,00
	Молоко витаминизированное	200,00	5,60	6,40	8,20	112,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		515,00	16,73	34,78	45,94	465,50
Ужин 1	Омлет с сыром запеченный	120,00	7,17	28430,00	1,02	139,00
	Котлета из говядины	100,00	16,50	24,20	14,32	118,00
	Капуста тушеная	230,00	4,14	7,59	10,35	166,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Томаты свежие	100,00	0,88	0,16	3,40	19,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
		880,00	35,97	28471,21	81,92	799,60
	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
		180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Ужин 2

Итого: **3280,00** **113,45** **28576,00** **366,28** **3067,60**

День 3 Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
	Каша из пшена и риса на молоке "Дружба"	250,00	6,08	43405,00	33,48	260,00
	Изделие творожное с фруктовым наполнителем	100,00	6,30	9,04	24,10	196,40
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		640,00	17,36	43422,90	59,13	738,40

Обед	Икра овощная	100,00	2,33	8,88	7,68	119,00
	Щи из шпината	300,00	17,28	27,39	13,66	290,00
	Бефстроганов из мяса отварного	100,00	14,44	12,25	3,78	181,00
	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	6,35	8,51	21,86	187,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1020,00	48,60	58,83	119,28	1091,00

Полдник	Булочка Веснушка	100,00	7,80	6,12	47,80	278,00
	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,00
	Фрукты свежие	200,00	0,80	0,80	19,58	93,62
		500,00	9,28	7,20	88,14	459,62

Ужин 1	Сыр порционный	30,00	7,38	9,48	0,00	115,00
	Суфле из рыбы	120,00	21,80	23,05	6,81	223,00
	Пюре картофельное	230,00	4,80	11,70	13,80	245,20
	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	10,20	40,20
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Томаты свежие	100,00	0,88	0,16	3,40	19,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
		810,00	42,24	53,65	85,54	940,00

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Ужин 2

Итого: 3150,00 122,70 43549,78 357,85 3335,22

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
День 4 Завтрак	Рулет куриный	50,00	9,60	14,40	1,80	175,20
	Каша вязкая на молоке пшенная с изюмом	250,00	7,51	11,72	37,05	285,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,80	3,20	14,80	100,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		590,00	24,79	38,18	50,13	782,20
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100,00	1,08	6,08	3,43	73,00
	Суп картофельный с фрикадельками	300,00	2,63	3,33	18,47	227,00
	Тефтели рыбные со сметанно-томатным соусом	120,00	6,10	5,94	8,69	113,00
	Картофель отварной	200,00	3,80	5,76	30,68	190,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
Полдник		1040,00	21,81	22,91	133,57	917,00
	Печенье витаминизированное	50,00	2,25	2,90	22,12	125,00
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,20	26,60	110,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		435,00	3,59	3,84	66,82	321,50
	Винегрет овощной с маслом растительным	100,00	1,40	10,04	7,29	125,00
	Плов из говядины	330,00	18,14	18,58	28,62	354,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
Ужин 2	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
		760,00	26,82	37,88	88,74	836,60
Ужин 2	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
		180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Итого: **3005,00** **82,23** **110,01** **345,02** **2963,50**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
День 5 Завтрак	Каша жидкая на молоке из хлопьев овсянных	250,00	7,51	11,72	37,05	285,00
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	119,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		580,00	21,55	28,72	88,44	689,00
Обед	Суп рыбный из консервов	300,00	2,81	3,39	20,25	237,00
	Томаты свежие	100,00	0,88	0,16	3,40	19,00
	Голубцы с мясом и рисом тушеные	300,00	20,40	22,50	33,00	417,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1020,00	32,29	27,85	128,95	987,00
Полдник	Молоко сгущеное	20,00	0,90	1,44	1,50	22,50
	Запеканка из творога	100,00	25,54	27,80	43,00	422,80
	Молоко витаминизированное	200,00	5,60	6,40	8,20	112,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		505,00	32,78	36,38	70,80	643,80
Ужин 1	Пюре картофельное	115,00	4,75	5,63	11,50	116,25
	Горошек зеленый	115,00	3,50	2,88	5,75	65,00
	Шницель мясной натуральный рубленый	100,00	16,30	24,20	14,32	244,00
	Рыба красная слабосоленая	70,00	4,53	12,03	0,00	127,00
	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	10,20	40,20
	Перец болгарский	100,00	1,30	0,00	5,25	26,90
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
		830,00	37,76	54,00	98,35	916,95

Ужин 2

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Итого:

3115,00 129,60 154,15 392,30 3342,95

День 6
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
Изделие творожное с фруктовым наполнителем	100,00	6,30	9,04	24,10	196,40
Каша жидкая на молоке(гречневая)	250,00	7,51	11,72	37,05	285,00
Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	640,00	18,79	29,62	96,18	763,40

Обед

Огурец свежий	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	300,00	6,05	16,97	27,09	308,00
Грудки куриные тушеные с овощами и томатом	120,00	12,05	10,67	11,91	192,00
Изделия макаронные отварные	200,00	3,82	4,05	21,32	137,00
Компот из плодов свежих	200,00	2,60	0,90	14,40	61,30
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
	1040,00	32,07	34,24	127,77	933,30

Полдник

Пирожок с повидлом	75,00	3,38	1,30	39,20	181,80
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
	460,00	5,12	2,24	77,50	353,30

Сельдь с луком и растит.маслом	70,00	5,06	6,69	1,64	87,00
Томаты свежие	100,00	0,88	0,16	3,40	19,00
Жаркое по-домашнему	330,00	15,28	17,06	15,63	378,00
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	10,20	40,20
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
	830,00	28,60	33,17	82,20	821,80

<i>Ужин 2</i>	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
		180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Итого: **3150,00** **89,80** **106,47** **389,41** **2978,00**

<i>День 7 Завтрак</i>	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
	Каша вязкая на молоке манная	250,00	13,00	10,30	23,53	223,90
	Изделие мясное деликатесное	40,00	9,04	8,36	0,00	112,00
	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,80	3,20	14,80	100,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		580,00	29,72	30,72	71,86	657,90

<i>Обед</i>	Рассольник на мясном бульоне	300,00	6,92	17,45	41,07	268,00
	Мясо тушеное с овощами	100,00	15,20	15,50	3,90	218,00
	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	6,35	8,51	21,86	187,00
	Икра овощная	100,00	44958,00	8,88	7,68	119,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1020,00	44994,67	52,14	146,81	1106,00

<i>Полдник</i>	Пряник Тульский	100,00	5,80	71,60	6,50	364,00
	Напиток лимонный	200,00	0,10	0,00	20,50	190,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		485,00	6,64	72,34	45,10	640,50

<i>Ужин 1</i>	Огурец свежий	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00
	Сыр порционный	30,00	7,38	9,48	0,00	115,00
	Свекла тушеная	115,00	1,89	0,77	9,25	52,00
	Картофель отварной	115,00	2,16	3,31	17,60	109,00
	Рыба (филе) запеченая в омлете	120,00	6,31	6,20	8,93	217,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00

Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
	810,00	25,37	29,07	89,56	856,60

Ужин 2

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Итого:

3075,00 45061,62 191,47 359,09 3367,20

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
Омлет с зеленым горошком	120,00	14,30	9,60	1,02	112,00
Каша вязкая на молоке пшеничная с изюмом	250,00	7,51	11,72	37,05	285,00
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	119,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00

День 8

660,00 30,77 33,72 52,13 738,00

Томаты свежие	100,00	0,88	0,16	3,40	19,00
Суп вермишелевый	300,00	4,33	6,80	14,15	205,00
Птица тушеная в томатном соусе	120,00	12,25	10,10	2,68	150,00
Рис отварной	200,00	4,80	7,80	37,80	240,00
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
	1040,00	30,46	26,66	130,33	928,00

Полдник

Варенье вишневое	20,00	0,16	19,90	0,04	78,00
Запеканка из творога	100,00	10,23	7,74	18,60	189,00
Молоко витаминизированное	200,00	5,60	6,40	8,20	112,00
Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
	505,00	16,73	34,78	44,94	465,50

Ужин 1

Рыба тушеная в томате с овощами	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00
Пюре овощное	230,00	8,74	10,35	21,16	213,00
Винегрет овощной с маслом растительным	100,00	1,30	10,04	7,29	125,00
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00

Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
	780,00	29,02	35,59	85,84	821,60

Ужин 2

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Итого:

2985,00 112,20 137,95 319,00 3059,30

День 9

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
Каша из пшена и риса на молоке "Дружба"	250,00	7,18	5,70	27,47	189,58
Изделие творожное с фруктовым наполнителем	100,00	6,30	9,04	24,10	196,40
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Чай с сахаром	200,00	5,60	6,40	0,20	112,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	640,00	23,96	30,00	85,30	719,98

Обед

Салат из отварной свеклы с чесноком	100,00	0,30	0,11	1,00	5,20
Суп из овощей с фасолью на мясном бульоне	300,00	23468,00	4,70	11,43	129,23
Изделия макаронные отварные	200,00	8,50	8,51	45,22	297,25
Суфле мясное	100,00	18,10	19,20	5,60	269,20
Соус сметанный с томатом	20,00	0,50	1,50	2,10	20,00
Напиток из плодов шиповника и изюма	200,00	0,68	0,28	20,76	88,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
	1040,00	23503,28	35,90	138,21	1037,88

Полдник

Печенье витаминизированное	50,00	2,25	2,90	22,12	125,00
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
	435,00	3,99	3,84	60,42	296,50

Ужин 1

Рыба красная слабосоленая	70,00	4,53	12,03	0,09	127,00
Перец болгарский	100,00	1,30	0,00	5,25	26,90
Тефтели рыбные	120,00	29,20	2,90	0,64	107,10
Картофель отварной	230,00	6,00	14,72	31,80	257,80
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00

Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	10,20	40,20
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
	850,00	48,41	38,91	99,31	856,60

Ужин 2

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Итого: **3145,00 23584,86 115,85 389,00 3017,16**

День 10

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
Сыр порционный	30,00	7,38	9,48	0,00	115,00
Каша жидкая на молоке из хлопьев овсянных	250,00	7,51	11,72	37,05	285,00
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Напиток кофейный на молоке	200,00	2,80	3,20	14,80	100,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	570,00	22,57	33,26	85,38	722,00

Перец болгарский	100,00	1,30	0,00	5,25	26,90
Суп из овощей на мясном бульоне	300,00	1,90	5,98	10,98	214,00
Говядина тушеная с черносливом	100,00	15,20	17,38	2,36	225,00
Каша гречневая рассыпчатая	200,00	6,35	8,51	21,86	187,00
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
	1020,00	32,95	33,67	112,75	966,90

Полдник

Мороженное сливочное	100,00	3,20	15,00	20,80	22,70
Печенье витаминизированное	30,00	2,25	2,94	25,10	125,00
Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,00
Свежие фрукты	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
	515,00	6,87	18,96	84,76	322,20

Ужин 1

Огурец свежий	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00
Сельдь с луком и растит.маслом	70,00	5,06	6,69	1,64	87,00
Картофель и овощи, тушеные в соусе	230,00	5,00	19,30	34,74	331,00
Котлеты рубленые из птицы	120,00	12,51	14,78	15,02	243,00

Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
	850,00	30,20	50,08	105,18	1024,60

Ужин 2

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
Итого:	3135,00	97,81	143,17	393,83	3141,90

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
Завтрак	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	Макароны с сыром	250,00	15,40	16,60	37,80	363,30
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	119,00
День 11	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		580,00	29,44	33,60	89,19	767,30

Обед	Икра из кабачков	100,00	2,33	8,88	7,68	119,00
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	300,00	4,27	6,14	17,00	153,00
	Бефстроганов из мяса отварного	100,00	14,44	12,25	3,78	181,00
	Рис отварной	200,00	4,80	7,80	37,80	240,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1020,00	34,04	36,87	138,56	1007,00

Полдник	Молоко сгущеное	20,00	0,90	1,44	1,50	22,50
	Запеканка из творога	100,00	10,23	7,74	18,60	189,00
	Молоко витаминизированное	200,00	5,60	6,40	8,20	112,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		505,00	17,47	16,32	46,40	410,00

Томаты свежие	100,00	0,88	0,16	3,40	19,00
Изделие мясное деликатесное	40,00	9,04	8,36	0,00	112,00
Шницель рыбный с томатным соусом	120,00	10,95	8,31	9,29	156,00

Ужин 1	Пюре картофельное	115,00	4,75	5,63	11,50	116,25
	Горошек зеленый	115,00	3,50	2,88	5,75	65,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
		820,00	36,40	34,60	82,77	825,85

Ужин 2	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
		180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
Итого:		3105,00	122,57	128,59	362,68	3116,35

Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
	Изделие творожное с фруктовым наполнителем	100,00	6,30	9,04	24,10	196,40
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250,00	14032,00	13,40	41,76	314,00
День 12	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		640,00	14043,28	31,30	100,89	792,40

Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100,00	1,08	6,08	3,43	73,00
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300,00	2,63	3,30	18,46	227,00
	Птица тушеная в соусе	120,00	12,36	10,67	11,91	192,00
	Пюре овощное	200,00	4,25	8,50	18,00	165,00
	Компот из плодов свежих	200,00	0,20	0,20	17,90	72,50
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1040,00	27,72	30,35	121,80	958,50

Полдник	Пицца Детская	100,00	10,09	11,10	28,26	253,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		485,00	11,83	12,04	66,56	424,50

	Огурец свежий	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00
	Сыр порционный	30,00	7,38	9,48	0,00	115,00
	Рулет с луком и яйцом мясной	110,00	13,72	11,34	11,06	199,00

Ужин 1	Макаронные изделия отварные	230,00	8,46	6,92	40,55	258,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,00	10,20	40,20
	Хлеб пшеничный (обогащ. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обогащ. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
		800,00	37,29	37,05	114,09	915,80

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Ужин 2

Итого:	3145,00	14125,34	117,94	409,10	3197,40
---------------	----------------	-----------------	---------------	---------------	----------------

День 13 Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
	Вермишель отварная в молоке жидкая	250,00	7,66	6,64	25,14	210,00
	Омлет с сыром	120,00	7,17	11,77	1,02	139,00
	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,80	3,20	14,80	100,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный (обогащ. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
		660,00	22,51	30,47	74,49	671,00

Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с раст.маслом	100,00	1,40	6,00	8,20	92,00
	Щи из свежей капусты с кабачком	300,00	6,00	17,00	27,08	308,00
	Азу из мяса отварного	100,00	15,30	16,50	5,90	233,00
	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	6,35	8,51	21,86	187,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обогащ. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обогащ. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1020,00	37,25	49,81	135,34	1134,00

Полдник	Ватрушка с творогом	100,00	12,29	7,31	38,91	269,00
	Напиток лимонный	200,00	0,10	0,00	20,50	190,00
	Фрукты свежие	185,00	0,40	0,40	9,80	32,00
		485,00	12,79	7,71	69,21	491,00

Перец болгарский	100,00	1,30	0,00	5,25	26,90
Сельдь с луком и растит.маслом	70,00	5,06	6,69	1,64	92,00

Ужин 1	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	120,00	12,51	14,78	15,02	243,00
	Пюре картофельное	230,00	4,80	11,70	13,80	245,20
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60
		850,00	30,95	42,43	88,54	964,70

Ужин 2	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
		180,00	5,22	7,20	5,76	106,20

Итого: **3195,00** **108,72** **137,62** **373,34** **3366,90**

День 14 Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн./ц
	Каша вязкая на молоке манная	250,00	6,11	10,72	32,38	251,00
	Сыр порционный	30,00	7,38	9,48	0,00	115,00
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	119,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	80,00	4,80	1,60	33,40	156,00
Обед		570,00	22,45	32,60	51,11	707,00

Полдник	Соус сметанный с томатом	30,00	0,50	44317,00	2,10	24,00
	Огурец свежий	100,00	0,35	0,05	0,95	6,00
	Рассольник на мясном бульоне	300,00	6,92	17,45	41,07	268,00
	Суфле мясное	100,00	18,10	19,20	5,60	269,20
	Рис отварной	150,00	3,60	5,85	28,35	180,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	85,00
	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00
		1000,00	37,67	44361,35	150,37	1061,20

Ужин 1						
	Пирожное "Чокопай"	30,00	5,33	6,95	35,50	228,30
	Молоко витаминизированное	200,00	5,60	6,40	8,20	112,00
	Фрукты свежие	185,00	0,74	0,74	18,10	86,50
		415,00	11,67	14,09	61,80	426,80

Винегрет овощной с маслом растительным	100,00	1,40	10,04	7,29	125,00
Грудки куриные тушеные с овощами и томатом	110,00	11,05	9,78	10,92	176,00
Картофель отварной	230,00	4,32	6,62	36,28	218,00
Масло сливочное	10,00	0,08	7,26	0,13	66,00
Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	1,50	60,00
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	40,00	2,40	0,80	16,70	78,00
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	80,00	4,80	0,80	35,40	151,00

Ужин 2

770,00 24,15 35,30 108,22 874,00

Кисломолочный напиток	180,00	5,22	7,20	5,76	106,20
	<i>180,00</i>	<i>5,22</i>	<i>7,20</i>	<i>5,76</i>	<i>106,20</i>

Итого:

2935,00 101,16 44450,54 377,26 3175,20

Каша вязкая на молоке (рисовая)	Кисломолочный продукт обогащенный
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	Вермишель отварная в молоке жидкая
Масло сливочное фасованное	Масло сливочное фасованное
Напиток кофейный на молоке	Какао с молоком
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой

Салат из капусты белокачанной витаминный	Огурец свежий
Суп гороховый на мясном бульоне	Борщ с мелкошинкованными овощами на курином бульоне
Тефтели с рисом в томатном соусе	Рис отварной
Изделия макаронные отварные	Птица тушеная с овощами
Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

	Соус молочный
Слойка с джемом	Запеканка из творога
Компот из смеси сухофруктов	Кисель витаминизированный
Плоды или ягоды свежие	Плоды или ягоды свежие

Томаты свежие	Омлет с горошком зеленым запеченным
Колбаса пк	Гуляш из мяса отварного
Рыба (филе) припущенная с молочным соусом	Капуста тушеная
Пюре картофельное	Масло сливочное фасованное
Масло сливочное фасованное	Чай с сахаром
Чай с лимоном	Перец болгарский
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток
-----------------------	-----------------------

Каша жидкая на молоке из хлопьев овсянных	Изделие творожное с фруктовым наполнителем
Яйцо куриное вареное вкрутую	Каша вязкая на молоке(гречневая)
Масло сливочное фасованное	Чай с сахаром
Какао с молоком	Масло сливочное фасованное
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой

Суп рыбный из консервов	Огурец свежий
Томаты свежие	Щи из свежей капусты со сметаной
Голубцы с мясом и рисом тушеные	Грудки куриные тушеные с овощами и томатом
Сок фруктовый или овощной	Изделия макаронные отварные
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Компот из плодов свежих
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

Соус молочный	
Запеканка из творога	Булочка свердловская
Кисель витаминизированный	Сок фруктовый или овощной
Плоды или ягоды свежие	Плоды или ягоды свежие

Перец болгарский	Сельдь с луком и растит.маслом
Пюре картофельное	Томаты свежие
Ветчина	Жаркое по домашнему
Шницель мясной натуральный рубленый	Масло сливочное фасованное
Чай с сахаром	Чай с сахаром
Масло сливочное фасованное	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	

	Кисломолочный напиток
Кисломолочный напиток	

Каша из пшена и риса на молоке "Дружба"	Кисломолочный продукт обогащенный
Изделие творожное с фруктовым наполнителем	Каша жидкая на молоке из хлопьев овсянных
Масло сливочное фасованное	Масло сливочное фасованное
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой

Салат из отварной свеклы с чесноком	Огурец свежий
Суп из овощей с фасолью на мясном бульоне	Суп картофельный с фрикадельками
Рис отварной	Грудки куриные тушеные с овощами и томатом
Суфле мясное с томатным соусом	Каша гречневая рассыпчатая
Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктовый или овощной
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

Кекс столичный	Мороженное
Сок фруктовый или овощной	Печенье витаминизированное
Плоды или ягоды свежие	Отвар шиповника
	Плоды или ягоды свежие

Сыр порционный	
Перец болгарский	Салат из капусты белокачанной витаминный
Запеканка картофельная	Ветчина
Масло сливочное фасованное	Жаркое по домашнему
Чай с лимоном	Масло сливочное фасованное
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

Кисломолочный напиток	
	Кисломолочный напиток

Вермишель отварная в молоке жидкая	Каша вязкая на молоке манная
------------------------------------	------------------------------

Яйцо куриное диетическое вареное в крутую	Кисломолочный продукт обогащенный
Напиток кофейный на молоке	Какао с молоком
Масло сливочное фасованное	Масло сливочное фасованное
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой

Салат из отварной свеклы с чесноком с раст.маслом	Огурец свежий
Рассольник на мясном бульоне	Суп из цветной капусты на мясном бульоне
Котлета рубленая из птицы	Азу из мяса отварного
Каша гречневая рассыпчатая	Рис отварной
Сок фруктовый или овощной	Компот из плодов свежих
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

Слойка свердловская	Пирожное "Чокопай"
Отвар лимонный	Сок фруктовый или овощной
Плоды или ягоды свежие	Плоды или ягоды свежие

Перец болгарский	Сыр порционный
Колбаса пк	Колбаски детские (сосиски)отварные
Запеканка картофельная	Картофель отварной рубленный
Масло сливочное фасованное	Томаты свежие
Чай с лимоном	Масло сливочное фасованное
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

Кисломолочный напиток	
	Кисломолочный напиток

Каша из пшена и риса молочная(" Дружба")	Колбаски детские (сосиски)отварные
Изделие творожное с фруктовым наполнителем	Каша вязкаяна молоке пшенная с изюмом
Масло сливочное фасованное	Масло сливочное фасованное
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой

Икра кабачковая	Огурец свежий
Суп из цветной капусты на мясном бульоне	Суп картофельный с фрикадельками
Бефстроганов из мяса отварного	Плов из говядины
Каша гречневая рассыпчатая	Сок фруктовый или овощной
Сок фруктовый или овощной	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	

	Печенье витаминизированное
Пирожное "Чокопай"	Кисель витаминизированный
Компот из плодов свежих	Плоды или ягоды свежие
Плоды или ягоды свежие	

	Винегрет овощной смаслом растительным
Сыр порционный	Суфле рыбное
Котлеты рубленые из птицы	Картофель отварной рубленый
Пюре овощное	Масло сливочное фасованное
Чай с сахаром	Чай с лимоном
Масло сливочное фасованное	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Томаты свежие	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	
	Кисломолочный напиток

Кисломолочный напиток

Каша вязкая на молоке манная	Омлет с сыром
Кисломолочный продукт обогащенный	Каша вязкая на молоке (рисовая)
Напиток кофейный на молоке	Масло сливочное фасованное
Масло	Какао с молоком
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой

Рассольник на мясном бульоне	Томаты свежие
Мясо тушеные с овощами	Суп вермишелевый
Каша гречневая рассыпчатая	Котлеты рубленые из птицы
Салат из капусты белокочанной витаминный	Рис отварной
Сок фруктовый или овощной	Сок фруктовый или овощной
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

	Соус молочный
Вафли витаминизированные	Запеканка из творога
Отвар лимонный	Молоко витаминизированное
Плоды или ягоды свежие	Плоды или ягоды свежие

Икра кабачковая	Огурец свежий
Колбаса пк	Сосиски отварные
Картофель отварной рубленый	Пюре овощное
Тефтели рыбные	Сыр порционный
Масло сливочное фасованное	Масло сливочное фасованное
Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обог. микронутриентами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами	Хлеб ржано-пшеничный , обог. микронутриентами

Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток
-----------------------	-----------------------

Яйцо куриное диетическое вареное	Изделие творожное с фруктовым наполнителем
Каша вязкая на молоке рисовая	Каша вязкая пшеничная с изюмом
Какао с молоком	Чай с сахаром
Масло	Масло сливочное фасованное
Хлеб пшеничный (обогащенный микроэлементами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обогащенный микроэлементами) или зерновой

Томаты свежие	Огурец свежий
Суп гороховый на мясном бульоне	Борщ на курином бульоне
Азу из мяса отварного	Птица тушеная с овощами
Рис отварной	Пюре овощное
Сок фруктовый или овощной	Компот из плодов свежих
Хлеб пшеничный (обогащенный микроэлементами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обогащенный микроэлементами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обогащенный микроэлементами	Хлеб ржано-пшеничный , обогащенный микроэлементами

Запеканка творожная	Печенье витаминизированное
Молоко витаминизированное	Сок фруктовый или овощной
Плоды или ягоды свежие	Плоды или ягоды свежие

Икра кабачковая	Томаты свежие
Колбаса пк	Сыр порционный
Пюре картофельное и фасоль стручковая	Рулет с яйцом мясной
Рыба (филе) припущенная с молочным соусом	Изделия макаронные отварные
Масло сливочное фасованное	Масло сливочное фасованное
Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный (обогащенный микроэлементами) или зерновой	Хлеб пшеничный (обогащенный микроэлементами) или зерновой
Хлеб ржано-пшеничный , обогащенный микроэлементами	Хлеб ржано-пшеничный , обогащенный микроэлементами

Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток
-----------------------	-----------------------