



13 октября

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша рисовая	200,0	5,28	9,35	22,26	199,0	9
Чай сладкий, №8	170,0	0,36	0,0	0,072	50,4	8
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0	84
Второй завтрак						
Сок	150,0	0,75	0,0	15,15	0,75	79
Обед						
Суп картофельный с лапшой куриный	200,0	3,68	7,07	62,58	396,80	33
Котлета мясная	70/60	14,14	11,4	3,63	115/36	55
Овощное рагу	160/140	8,0	7,0	14,62	263/25	
Компот из сухофруктов	170,0	0,5	-	21,15	86,6	76
Хлеб ржаной	30,0	1,92	0,36	9,72	50,75	86
Полдник						
Омлет	90,0	14,01	17,01	1,86	207,48	68
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,87	15,15	77,43	87
Какао на молоке	180,0	3,67	3,19	17,28	118,66	82
Итого за день					1786,56	



14 октября

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Запеканка твороженная с морковью с киселем	140,0 30,0	17,54	16,51	12,05	285,23	61
Кофейный напиток на молоке	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	75
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0	84
Второй завтрак						
Мандарин	250,0	1,0	1,0	24,5	110,0	
Обед						
Салат из квашенной капусты	40,0	0,69	4,3	2,61	33,33	
Суп куриный сборный	200,0	2,35	2,82	16,63	144,0	
Гречка отварная	120,0	10,93	15,0	20,91	198,37	66
Гуляш из печени	90	2,35	2,82	52	128	
Чай сладкий	170,0/150,0	12,0	3,06	58,2	56,8	
Хлеб ржаной	30,0	2,64	0,48	13,68	75,4	86
Полдник						
Булочка/ плюшка сладкая дрожжевая	100,0	7,76	5,6	52,3	333,20	88
Кефир/ снежок	150,0	5,8	6,4	13,96	119,0	80
Итого за день					1797,89	



15 октября

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша кукурузная	180,0	7,44	4,65	32,47	201,5	5
Какао на молоке	170,0	4,2	3,62	17,28	118,66	82
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0	84
Второй завтрак						
Сок	160,0	0,75	0,0	15,15	64,0	79
Обед						
Суп рыбный с пшеном	200,0	5,37	6,08	17,47	166,08	35
Голубцы ленивые с подливой	120,0/70,0	14,18	13,19	3,49	195,83	
Компот из сухофруктов	170,0	0,5	-	21,15	86,6	76
Хлеб ржаной	30,0	2,4	0,4	17,73	75,4	86
Салат из вареной свеклы	110,0	1,1	5,8	9,8	118,0	10
Яйцо вареное	55	12,6	10,6	1,1	87	
Чай сладкий, №83	170,0	0,36	-	0,072	50,4	83
Хлеб пшеничный, №87	30,0	2,25	0,87	15,15	77,43	87
Итого за день					1780,85	



16 октября

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша манная молочная	180,0	6,0	8,2	29,3	215,0	
Чай сладкий	170,0	0,2	0,04	15,0	56,8	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25,0 7,0 25,0	8,85	12,16	28,1	226,1	
Второй завтрак						
Сок яблочный	160,0	0,75	0,0	15,15	64,0	
Обед						
Щи с курицей со сметаной	200,0	9,9	7,28	13,73	245,0	
Бефстроганов из субпродуктов	120,0	9,47	4,97	4,41	150,04	
Макароны отварные	110,0	4,22	0,61	22,76	213,74	
Компот из с/фр	170,0	12,0	3,06	13,0	49,28	
Икра кабачковая	40/30	1,1	5,8	9,8	35,08	
Хлеб ржаной	30,0	2,64	0,48	13,68	72,4	
Полдник						
Блины со сгущенкой	80,0/30,0	3,2	2,4	45,87	167,24	
Кисель	180,0	2,34	2,43	13,28	81,96	
Итого за день					1783,78	



17 октября

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Крупеник твороженный с джемом	120,0/30,0	12,98	12,18	6,48	349,69	
Кофейный напиток	180,0	3,12	3,49	28,89	143,0	
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	4,19	7,25	24,12	173,34	
Второй завтрак						
Яблоко	250,0	1,0	1,0	24,5	110,0	
Обед						
Свекольник с мясом со сметаной	200,0	8,85	6,25	12037	238,87	
Салат из зеленого горошка с луком	60,0	1,5	0	0	56,3	
Котлета рыбная	60,0	7,69	8,14	14,55	142,8	
Картофельное пюре	150,0	3,25	4,68	8,04	163,9	
Чай сладкий	200,0	0,16	-	17,43	68,5	
Хлеб ржаной	30,0	2,51	0,46	13,0	68,78	
Полдник						
Йогурт	150,0	4,5	3,45	6,75	108,0	
Вафли/ печенье/ пряник	90,0/25,0	11,09	11,4	22,76	300,19	
Итого за день					1820,45	