



12 января

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
Гороховое пюре	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
Кукуруза конс.	40/30	1,1	5,8	9,8	35,08	
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	



13 января

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Запеканка твороженная со сметаной	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						
яблоко	250,0	1,0	1,0	24,5	110,0	
Обед						
Свежий помидор/огурец	40,0	0,69	4,3	2,61	33,33	
Суп овощной 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/ряженка	150,0	5,8	6,4	13,96	119,0	80
Итого за день					1797,89	



14 января

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
Винегрет	110,0	1,1	5,8	9,8	118,0	10
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	



15 января

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	



16 января

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	
Кофеинный 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						
Апельсин	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	