



02 марта

Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
		белки	жир ы	углевод ы		
Первый завтрак						
Каша пшённая молочная, №2	180,0	6,78	6,78	25,99	191,92	2
Чай сладкий, №83	170,0	0,36	0,0	0,072	50,4	83
Хлеб пшеничный с маслом, №84	25,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0	84
Второй завтрак						
Сок фруктовый, №79	140,0	0,5	0,0	10,1	42,22	79
Обед						
Лапша молочная	200,0	2,84	5,38	20,16	325,7	
Котлета мясная	80,0	3,08	6,67	4,14	96,0	
Рагу овощное	140,0	2,97	6,27	6,51	161,72	
Компот из сухофруктов	180,0	1,04	-	26,96	107,44	
Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	17,73	75,6	
Полдник						
Омлет	90,0	6,35	5,75	0,35	168	
Кукуруза консерв.						
Какао на молоке	180,0	3,61	4,05	24,94	155,0	
Хлеб пшеничный	25,0	3,32	0,52	19,24	90,8	
Итого за день					1714,84	



03 марта

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Вареники ленивые со сметаной	100,0 25,0	12,77	18,62	7,73	277,17	
Кофе на молоке	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	300,0	5,25	1,75	73,5	302,5	
Обед						
Суп «Харчо» с курицей	200,0	7,0	13,3	24,1	244,0	
Гуляш из сердца	90,0	3,08	6,67	4,14	129,28	
Картофельное пюре	140,0	2,38	3,43	5,9	90,86	
Чай сладкий	170,0/25,0	0,0/0,4	0,0/0,0	0,0/32,6	0,0/124,0	
Свежий огурец (помидор)	60/40гг	2,38	3,43	5,9	90,86	
Хлеб ржаной	30,0	2,64	0,48	13,68	72,4	
Полдник						
Пирожок/ рогалик с повидлом	120,0	6,3	5,01	43,7	238,8	
Кефир (ряженка, снежок)	170,0	4,93	4,25	6,8	85,0	
Итого за день					1822,23	



04 марта

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша «Дружба»	180,0	6,76	10,42	25,86	324,94	
Какао на молоке	170,0	3,61	4,05	24,94	155,0	
Хлеб пшеничный с маслом	25,0 7,0	4,19	7,25	24,12	173,34	
Второй завтрак						
Сок яблочный	140,0	0,75	0,0	15,15	64,0	
Обед						
Рассольник с курицей со сметаной	200,0	15,92	0,75	11,53	181,8	
Плов с мясом	160	2,3	2,4	24,4	163,9	
Компот из сухофруктов	180,0	0,16	-	17,43	68,5	
Хлеб ржаной	30,0	2,64	0,48	13,68	72,4	
Полдник						
Рыба под омлетом	120,0	11,98	5,93	8,11	165,61	
Чай сладкий	170,0	0,2	0,04	15,0	56,8	
Хлеб пшеничный	30,0					
Итого за день					1789,43	



05 марта

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Каша «Геркулес» молочная	180,0	10,83	10,53	33,16	168,91	7
Чай с сахаром	170,0	0,36	-	0,072	50,4	83
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25,0 7,0 25,0	5,06	7,0	14,62	145,0	85
Второй завтрак						
Сок	140,0	0,75	0,0	15,15	0,75	79
Обед						
Оладьи из печени	90,0	13,94	4,18	5,22	114,29	47
Суп гороховый с курицей	200	4,42	6,5	13,77	236,87	38
Картофельное пюре	135,0	4,69	8,69	29,5	213,09	44
Компот из сухофруктов	170,0	0,5	-	21,15	86,6	76
Хлеб ржаной	30,0	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Салат из квашеной капусты	40/30	0,82	5,04	4,45	18,78	15
Полдник						
Сочень (ватрушка) с творогом	100,0	6,3	7,9	21,35	160,0	89
Йогурт	160,0	4,8	3,68	7,2	105,2	82
Итого за день					1728,93	



06 марта

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Котлета манная с киселём	150,0 70,0	7,68/0	5,78/0	40,84/7,0	246,0/26,6	62
Кофейный напиток на молоке	180,0	2,85	2,41	14,36	91,00	75
Хлеб пшеничный с маслом	30,0 7,0	2,3	4,36	14,62	108,0	84
Второй завтрак						
Яблоко	200,0	1,28	0,96	32,96		79
Обед						
Икра кабачковая	60,0	0,82	5,04	4,45	66,43	19
Борщ с мясом со сметаной	200,0	4,42	6,5	13,77	145,08	24
Биточки рыбные в соусе	80,0	10,59	6,47	4,17	117,0	
Макароны отварные	150,0	3,4	53,35	20,52	152,5	43
Чай сладкий	180,0	0,36	0,0	0,072	50,4	83
Хлеб ржаной	30,0	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Полдник						
Молоко кипячёное	190,0	5,78	5,0	9,92	107,6	77
Пряник/ Вафли/ Печенье	50,0	2,95	2,4	45,87	109,8	94
Итого за день					1716,42	