



20 октября

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	
Ежики мясные	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 с зеленым горошком	90,0	6,35	5,75	0,35	168	
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	



21 октября

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Первый завтрак						
Вареники ленивые (Сырники жаренные) 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						
Банан	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 мясной	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	



22 октября

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						
Суп гороховый с курицей	200,0	15,92	0,75	11,53	181,8	
Плов с мясом	160	2,3	2,4	24,4	163,9	
Салат из вареной свёклы	60	1,3	6,3	8,0	92	
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	



23 октября

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
Рассольник с курицей со сметаной	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 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	



24 октября

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	