



Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды			
1 день							
ЗАВТРАК							
Каша Дружба молочная с маслом	200/3	10	10	24,5	228	0,2	183/11
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	383,4	0,4	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,9	0,08	22	91	11	№418 Дели 2016
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	50	0,8	2,5	4,6	45	5,7	№21 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,8	15,24	133	4,0	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	0,4	350/21
Каша гречневая вязкая	130/3	6,2	5,8	38	229		№182 Дели2016
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	15,68	62,66	1,80	№631,сбшк2004
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	690,3	19,01	21,52	94,14	682,66	29,8	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Булочка домашняя	50	4,9	5	38	217,00	1,0	542/21
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6	9,5	8	141,50		№315 Дели 2016
Катык	110	3,77	2,75	5,00	62,10	1,0	№401 Дели2010
Кисель	200			20,00	80,00		484/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	581,10	19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1738,5	48,51	52,97	240,07	1738,16		
2 день							
ЗАВТРАК							
Каша полтавская молочная с маслом	200/3	5,25	5,83	25,26	173,82	0,5	177/11
Какао с молоком	200	2,68	2,80	15,88	98,14	0,40	462/11
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,20	№3 Дели2010
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	417,96	0,8	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№368 Дели2010
ОБЕД							
Салат из свеклы	50	0,70	3,05	3,80	45,50	4,20	26/2021
Суп из овощей с курицей со сметаной	200/15/6	6,2	5,25	29	188,00	4,8	116/2021
Ёжики мясные паровые	70	6,2	10,8	6	170,00	0,7	№102 Поляковский, 2011г
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	134,00		№339 Дели 2016
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,12	27,45	113,22	0,40	№376Дели2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110,00		
Итого:	683,5	18,35	21,04	87,75	760,72	8,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32	168,00		
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51,00		№419 Дели 2016
Пудинг рыбный с соусом	80/20	11,60	7,20	8,60	145,60		№286 Дели2016
Салат из горошка зеленого консервированного с луком	50	2,98	2,91	6,99	65,17		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,48	3,10	459/2021
Хлеб пшеничный	35	2,73	0,41	19,46	80,50		
Итого:	500	17	18,8	82,14	555,75		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1701,5	48,17	54,56	232,03	1787,63		
3 день							

ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,7	7,5	22	182,3	0,21	169/11
Чай с молоком, сахаром	200	3,40	2,60	15,80	100,00	1,60	№394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	438	11,21	14,15	49,19	393,3	4,2 Р	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	418 Дели2016
Итого:	125	0,9	0,06	22	91	3,8	
ОБЕД							
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,5	37	1,6	21/2021
Суп с рисовой крупой и картофелем, с мясными фрикадельками	200/10	5	9	3,4	104	4,0	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	10,1	6,8	17	170	0,3	138/18
Макароны отварные	130	4,8	3,6	29,4	169		256/2021
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	15,68	62,66	1,80	№631,сбшк2004
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	710	18,73	23,95	88,16	652,66	13,5	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59	1	470/2021
Плюшка Новомосковская	50	3,55	5,91	30,1	188	0	286/2021
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63		№227 Дели 2016
Картофель тушеный	130	3,25	5,3	25,3	162		171/2021
Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,74	87,8	100	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
ИТОГО	543	17,21	19,02	76,66	640,3		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1768,5	49,88	53,26	236,41	1777,26		
4 день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	9	9	37	266	0,5	236/2021
Кофейный напиток с молоком	200	1,35	1,49	13,27	72,22	0,20	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,20	№3 Дели2010
Итого:	418	15,15	17,69	65,67	484,22	0,7	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№368 Дели2016
Итого:	100	0,4	0,4	12	53,2	10	
ОБЕД							
Салат Пёстрый	50	0,75	0,9	8,5	45,10	1	28/11
Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	4,6	8	23,8	186,00	7,2	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему с фаршем	160	5,31	9,24	28,62	314,00	2,3	№292 Дели 2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110,00		
Итого:	632,5	13,27	18,66	95,85	699,50	15,9	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия Вафли	30	1,44	3,48	23,28	106,80		580/2021
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51,00	8	№419 Дели 2016
Запеканка из творога	130	9,5	9,8	27	234,20		№250 Дели 2016
Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,74	87,8	100	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,50		
Итого:	486	16,84	16,72	94,48	560,30	108	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1636,5	46,87	55,67	231,48	1797,22	121,08	
5 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	195,00	0,2	225/2021
Какао с молоком	200	2,68	2,80	15,88	98,14	0,40	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	413	12,98	13,9	57,28	404,14	0,6	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	418 Дели2016
Итого:	125	0,3	0	10	40	9,3	
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоками	50	0,35	0,1	0,95	10,00	16,7	22/21
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/10/6	3,8	5,4	18,6	138,00	1,2	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330,00	6,4	141/2018
Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	27,45	113,22	0,40	№376 Дели2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	633,5	18,05	19,95	88,25	701,22	12,5	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерское изделие крекер	10	3	3,6	20	150,00	0,5	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	0,6	470/2021

Рагу с курицей	25/120	10,6	12,65	33	288,00	0,2	376/2021
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,48	3,10	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,50		
Итого:	355	20,15	19,425	88,73	631,98	4,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1631,5	49,5	53,275	234,36	1777,34		
6 день							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,7	7,5	22	182,3	0,2 Р	169/11
Чай с молоком, сахаром	200	3,40	2,60	15,80	100,00	1,60	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели 2010
Итого:	423	12,4	14,6	53,2	393,3	1,4	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	12	53,2	10	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	50	0,8	2,5	4,6	45	1,9	1/21
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	200/15/5	3,56	4,5	23,6	149	4,2	№82 Дели 2016
Биточки куриные «Солнышко»	70	8	10,5	6,2	152	8,4	138/18
Макаронные отварные	130	4,8	3,6	29,4	169		№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	27,45	113,22	0,40	№376 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	687,5	20,58	21,65	115,07	738,22	14,9	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00		470/2021
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148,00	0,0	№257 Партнер 2014 г. Уфа
Гречка с фаршем и овощами	130	7,3	10	33,2	252,00	16,3	139/2021
Кисель	200			20,00	80,00		484/21
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,50		
Итого:	490	17,02	17,96	99,58	619,5	16,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1685,5	50,4	54,61	279,85	1804,22	42,6	
7 день							
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,5	8,8	20,1	198	0,4	227/2021
Кофейный напиток с молоком	200	1,35	1,49	13,27	72,22	0,20	465/2021
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели 2010
Итого:	413	13,15	14,79	48,77	381,22	0,6	
II ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	418 Дели 2016
Итого:	125	0,6	0,06	22	91	1,9	
ОБЕД							
Свекла отварная	50	0,6	2,5	4,2	41,7	3,3	26/21
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/10/10	3,8	3,5	20,5	129	2,6	87/2016
Биточки рубленые из говядины с соусом	70/20	12,6	14	36	320		№291 Дели 2010
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	155		
Компот из свежих яблок	200	0,92	0,05	27,45	113,22	0,40	№376 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	657,5	24,12	24,99	136,97	868,92	6,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия Печенье	10	3	4	26,2	146		
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51		№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9	10,4	28,3	242	2,2	№250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,48	3,10	459/2021
Хлеб пшеничный	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
Итого:	480	17,37	17,575	89,16	564,98	5,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1675,5	55,24	57,415	296,9	1906,12	59,6	
8 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	200	8,9	8,4	32,9	243	0,2	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели 2010
Итого:	420	11,31	12,92	59,41	398,4	0,2	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	12	53,2	10	
ОБЕД							
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,5	37	1,0	21/2021
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3	7,9	18,8	158	7,3	№63 Дели 2016
Плов гречневый с фаршем	160	13,5	12,2	35	303	0,1	№108 Партнер 2014

Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	27,45	113,22	0,40	№376/Дели2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	632,5	20,67	20,71	113,57	721,22	8,8	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Пирожок печеный с повидлом	50	1	2	43,5	196	0,1	535/2021
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1		№401 Дели 2010
Рагу с курицей	25/120	10,6	12,65	33	288,00	0,2	№54-10М, Москва
Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,74	87,8	100	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
Итого:	510	18,77	18,09	121,7	714,4	100,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1647,5	51,15	52,12	306,68	1887,22	29,8	
9 день							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	200/3	5,2	5,8	25,2	173,8	0,4	214/2021
Какао с молоком	200	2,68	2,80	15,88	98,14	0,40	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	413	10,18	13,1	56,48	382,94	0,8	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,9	0,06	22	91	3,8	418 Дели2016
Итого:	125	0,6	0,06	21	91	5,6	
ОБЕД							
Салат "Витаминный"	50	0,60	2,55	2,75	36,50	1,90	2/21
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/15	4,96	3,60	14,44	109,80	5,30	№86/Дели2010
Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,2	27	217	3,8	81/2011
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	155		№137 Партнер 2014
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	682,5	20,62	19,31	104,12	672,70	11,0	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68	0,55	№401 Дели2010
Кондитерские изделия крекер	10	1,5	2,9	38	182		
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9	12,5	24	245		284/2021
Кисель	200			20,00	80,00		484/21
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
Итого:	495	16,91	18,56	106,53	655,5	0,55	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,31	51,03	288,13	1802,14	18,0	
10 день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8	6,9	27	202,1	0,4	236/2021
Кофейный напиток с молоком	200	1,35	1,49	13,27	72,22	0,20	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,20	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	420,32	0,4	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10	№386/Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	12	53,2	10	
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	50	1,33	0,16	7,16	35	0,6	27/21
Суп крестьянский со сметаной	200/7	5,8	6,50	11,50	127,50	4,80	118/2021
Гуляш из куриной грудки	45/45	14	17	7	168,00	2,02	260 Дели 2015
Каша гречневая вязкая	130/3	6,2	5,8	38	229		№182 Дели2016
Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	27,45	113,22	0,40	№376/Дели2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110,00		
Итого:	693,5	30,75	30,01	114,93	782,72	7,82	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51	0,4	№419/Дели 2016
Ватрушка с творогом	50	4	5,6	44	237,6		531/2021
Омлет натуральный	130	9,7	9,9	15,54	190	0,2	268/2021
Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,74	87,8	100	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	35	2,73	0,41	19,46	80,5		
Итого:	510	19,6	18,94	103,74	646,9	100,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1706,5	63,97	63,29	281,44	1903,14		
Итого за 10 дней							
		49,97	53,18	254,24	1793,15		