

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав			
					Б	Ж	У	У
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	10,82	259	8,1	10,2	35,4	
	Какао на молоке	200	8,63	60	2,9	3,2	4,7	
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака								
2 завтрак	Кефир с сахаром	200/10	15,71	573	20,7	23,3	72,7	
	Салат из моркови с яблоками	60	5,17	40	0,5	2,1	5	
Обед	Рассолыльник "Ленинградский" со сметаной	200/8	5,25	96	1,7	4,2	12,3	
	Тушенная капуста с мясом говядины	200	41,88	97,8	2,77	4,84	10,79	
	Компот из сухофруктов	200	2,7	69	0,2	0,1	17,2	
	Хлеб ржаной	45	2,83	85	1,97	0,44	30	
Энергетическая и пищевая ценность обеда								
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	120	29,47	478,8	12,74	11,78	91,69	
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	3,8	
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	9,1	
	Фрукты свежие	160	22,65	70	1,44	0,32	20	
	ИТОГО		157,46				15	
Энергетическая и пищевая ценность полдника								
			343		21,81	9,85	47,9	
Энергетическая и пищевая ценность за день								
			1394,80		55,25	44,93	212,29	

1 неделя

ВТОРНИК

1 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Химический состав			
				Ккал	Б	Ж	У
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,51	120	4,4	4,1	17,4
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	24,2
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				301	8,5	8,73	50,7
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5
	Свекла отварная кусочками	60	1,15	71	2,3	5,5	3,1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	4,01	73	1,4	4,5	6,8
	Тефтели из говядины с подливой	80/20	31,21	248	10,8	17	12,9
	Картофельное пюре	150	7,86	137	3,1	4,6	20,1
	Кисель	200	2,26	62,22	0,02	0,02	15,64
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				746,22	19,9	32,22
Полдник	Пирожки печенные с начинкой (с повидлом)	70	7,42	159	4,6	5,3	23,1
	Фрукты свежие	160	22,65	70	1,44	0,32	15
	Молоко	200	12,4	59	1,4	1,1	12,9
	ИТОГО		110,56				
Энергетическая и пищевая ценность полдника				288	7,44	6,72	51
Энергетическая и пищевая ценность за день				1335,22	35,84	47,67	207,74

1 неделя ЧЕТВЕРГ

Применение пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цена	Ккал	Химический состав			
					Б	Ж	У	У
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	10,01	245	7	7,6	36,7	
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	93,33	3,12	2,67	14,17	
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				592,33	19,82	20,17	83,47	
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5	
	Салат из белокочанной капусты	60	1,62	54	1,3	2,7	6,2	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	200	5,68	77	2,1	3,4	9,3	
	Перловка с мясом говядины	200	47,25	205	7	6,5	6,36	
	Компот из сухофруктов	200	2,7	69	0,2	0,1	17,2	
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				560	12,88	13,3	86,56	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	21,84	272	11,6	7,2	38,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	9,28	93,33	3,12	2,67	4,17	
	ИТОГО		114,5					
Энергетическая и пищевая ценность полдника				365,33	14,72	9,87	42,97	
Энергетическая и пищевая ценность за день				1517,66	47,42	43,34	213,00	

		1 неделя		ПЯТНИЦА					
Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Химический состав		У			
				Ккал	Б		Ж		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	10,99	232	6,3	8,1	33,5		
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1		
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	24,2		
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				413	10,4	12,73	66,8		
2 завтрак	Молоко	200	12,4	106	5,5	5,6	10,2		
	Кондитерское изделие (вафли)	30	4,13	150	2,4	3	25		
Обед	Салат луковый	30	0,8	34	0,4	2,7	2,1		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	200/8	4,41	79	1,4	4,1	9,4		
	Плов из курицы	200	31,26	406	21,47	19,69	35,69		
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6		
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25		
Энергетическая и пищевая ценность обеда				944	33,71	35,52	127,99		
Полдник	Котлеты рыбные	75	28	168	12,1	8,6	10,3		
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5,37	87	1,9	6	6,1		
	Чай с молоком с сахаром	200	7,24	59	1,4	1,1	12,9		
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20		
	Фрукты	120	16,98	60	0,48	0,48	11,76		
ИТОГО			134,12						
Энергетическая и пищевая ценность полдника				449	17,25	16,48	61,06		
Энергетическая и пищевая ценность за день				1806,00	61,36	64,73	255,85		

2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Химический состав			
				Ккал	Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	11,92	261	9,7	10,9	31,12
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				361	14,37	15,23	90,22
Обед	Сок	100	4,71	75	0,64	0,22	22,5
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,82	100	1,6	2	15
	Салат из белокочанной капусты	60	1,62	54	1,3	2,7	6,2
	Суп с рисом	200	2,54	99	1,7	5,3	12,8
	Макаронные изделия отварные	150	4,82	171	5,68	4,36	27,25
	Сосиски <i>Дружественные котлет</i>	150	14,64	30	7,7	16,73	0,28
	Кисель	200	2,26	76	0	0	20
	Хлеб ржаной	50	3,15	90	2,3	0,4	35
Энергетическая и пищевая ценность обеда				847	20,92	31,71	139,03
Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	150/20	58,95	431	27,5	19,8	35,1
	Чай с молоком с сахаром	200	7,24	59	1,4	1,1	12,9
ИТОГО			119,01	490	28,9	20,9	48
Энергетическая и пищевая ценность полдника				1698,00	84,61	86,85	278,39
Энергетическая и пищевая ценность за день							

2 неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав				
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	10,75	109	4,1	4,6	12,9		
	Какао на молоке	200	8,63	60	2,9	3,2	4,7		
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6		
Энергетическая и пищевая ценность завтрака									
2 завтрак	Раженка с сахаром	200/10	18,09	456	17,9	17,56	55,7		
	Морковь тертая с сахаром	60	1,43	106	5,5	5,6	10,2		
	Суп гороховый с гречками	200	4,87	20	0,8	0,06	4,1		
Обед	Жаркое по домашнему из говядины	200	39,36	153	6,1	3,5	23,8		
	Компот из сухофруктов	200	2,7	375	22,2	22,7	20,3		
		200	2,7	89	0,9	0,05	20,6		
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,48	25		
Энергетическая и пищевая ценность обеда									
Полдник	Рыбные тефтели с подливкой, овощами	80/30	27,85	823	37,14	32,39	104		
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	108	6,76	4,24	10,59		
	Хлеб пшеничный	30	1,89	59	1,4	1,1	12,9		
	Фрукты	160	22,65	75	1,37	0,3	20		
	ИТОГО			151,2	70	1,44	0,32	15	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				312	10,97	5,96	58,49		
Энергетическая и пищевая ценность за день				1469,75	60,66	44,45	219,12		

2 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Химический состав				
				Ккал	Б	Ж	У	Y
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	10,71	122	4,5	4,4	16,1	
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1	
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	25,5	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				303	8,6	9,03	50,7	
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	2,75	150	2,4	3	25	
	Салат из зеленого горошка с луком	60	8,06	71	2,3	5,5	3,1	
	Свекольник со сметаной	200/8	4,77	87	1,6	4,1	11,9	
	Рис отварной	150	6,25	209,7	3,64	5,37	36,69	
	Гуляш из говядины	80	28,87	125	10,31	8,15	2,62	
	Кисель	200	2,26	76	0	0	20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				873,7	22,53	26,72	146,81	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				165	7,74	13,8	4,2	
Омлет натуральный				90	20,94			
Какао на молоке				200	8,63	60	2,9	3,2
Хлеб пшеничный				30	1,89	75	1,37	0,3
Фрукты				160	22,65	70	1,44	0,32
ИТОГО					128,87			
Энергетическая и пищевая ценность полдника				370	13,45	17,62	43,9	
Энергетическая и пищевая ценность за день				1546,70	44,58	53,37	241,41	

2 неделя ЧЕТВЕРГ

Принем пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав			
					Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	11,36	253	5,7	7,8	39,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	9,28	93,33	3,12	2,67	14,17	
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака								
2 завтрак	Ряженка с сахаром	200/10	18,09	600,33	18,52	20,37	86,57	
	Салат "Здоровье"	60	2,85	91	5,6	0,1	18,4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	2,59	77	2,1	3,4	9,3	
Обед	Курица порционная	50	20,24	253,01	21,5	18,52	0,25	
	Гороховое пюре	150	5,04	255	14,1	6,86	35,03	
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6	
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25	
Энергетическая и пищевая ценность обеда								
Полдник	Треугольник с картофелем	140	12,95	905,01	46,74	33,81	112,58	
	Молоко	200	12,4	305	6,2	6	31,3	
	Фрукты	140	19,82	59	1,4	1,1	12,9	
	ИТОГО		129,51	70	0,56	0,56	17,5	
Энергетическая и пищевая ценность полдника								
			434	8,16	7,66	61,7		
Энергетическая и пищевая ценность за день								
			1939,34	73,42	61,84	260,85		

2 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав				
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10,17	224,94	6,76	10,41	25,86		
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1		
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	25,5		
Энергетическая и пищевая ценность завтрака									
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5		
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,74	150	2,4	3	25		
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	2,76	65	1	5	3,8		
Обед	Суп с пшенной крупой на к/б со сметаной	200/8	3,89	90	1,7	4,8	9,9		
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	160	24,25	311	17,93	11,73	33,34		
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6		
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25		
Энергетическая и пищевая ценность обеда									
Полдник	Огурец соленый	40	4,07	860	26,21	25,18	140,14		
	Картофель отварной с маслом	120	6,02	4,98	2,4	1,4	2,8		
	Чай с молоком с сахаром	200	7,24	107,2	2,4	2,64	18		
	Хлеб пшеничный	30	1,89	59	1,4	1,1	12,9		
			76,82	75	1,37	0,3	20		
Энергетическая и пищевая ценность полдника				246,18	7,57	5,44	53,7		
Энергетическая и пищевая ценность за день				1512,12	44,64	45,66	254,30		