

[illegible]

ОБЕД	салат из моркови	50	0.600	0.400	5.800	26	42
ОБЕД	Суп картофельный на м/б	200	1.870	2.260	13.300	86	83
ОБЕД	суфле из свинины	75	11.300	20.800	15.700	223.5	295
ОБЕД	капуста отварная	130	1.800	2.800	5.000	58.2	138
ОБЕД	Компот из кураги	200	0.440	0.000	27.700	113	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2.280	0.300	14.700	70.3	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	20.000	26.100	92.200	629	
ПОЛДНИК	напиток из шиповника	200	0.200	0.280	16.300	87	417
ПОЛДНИК	макароны отварные запеченные с яйцом	100/5	5.020	4.980	15.500	147.3	222
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305	5.200	5.260	31.800	234.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	44.000	45.900	192.000	1349.0	
норма			40.500	45.000	195.000	1350	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13.500	31.800	58.200		
День 3							
ЗАВТРАК	каша гречневая вязкая	200	6.210	5.280	27.900	203	182
ЗАВТРАК	кофейный напиток с молоком	180	2.700	2.400	14.360	91	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)с маслом	30/6	2.300	4.600	14.800	108.7	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		416	11.200	12.400	57.000	402.7	
10:00	яблоко свежее	130	0.400	0.400	12.700	57.2	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	0.400	0.400	12.700	57.2	
ОБЕД	салат из свежих помидор	50	0.500	3.090	2.400	39.5	14

ОБЕД	щи из свежей капусты со сметаной	200	1.700	4.800	6.690	77	72
ОБЕД	рулет с луком и яйцом	80	8.500	12.200	8.100	185	312
ОБЕД							
ОБЕД	картофельное пюре	130	2.650	4.160	17.700	108.9	339
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0.440	0.020	27.800	101	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2.280	0.300	14.700	70	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.500	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	18.100	22.100	88.300	633	
ПОЛДНИК	вареники ленивые с маслом	105	14.800	10.800	17.100	218	244
ПОЛДНИК	чай с сахаром и лимоном	200	0.100	0.020	11.300	41	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305	14.800	10.800	28.400	259	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531	44.000	45.700	186.400	1351	
норма			40.500	45.000	195.700	1350	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13.000	30.400	55.100		

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.300	5.400	28.400	196.4	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2.700	2.400	14.300	91	414
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	30/4/6	3.700	5.680	14.800	118.5	1/3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	11.700	13.680	57.500	406	
10:00	яблоко св.	130	0.400	0.400	12.700	57.2	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	0.400	0.400	12.700	57.2	
ОБЕД	салат из свежих огурцов	60	0.450	3.650	1.430	40.3	13
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной с капустой	180	7.120	5.230	9.880	115.2	68
ОБЕД	котлета рыбная	80	9.600	3.760	7.670	107	271
ОБЕД	рис рассыпчатый	130	3.200	3.600	33.500	179	179
ОБЕД	витаминизированный напиток "Витошка"	180	0.000	0.000	16.700	56	
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2.310	0.300	13.500	70	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	24.500	16.300	92.700	620	
ПОЛДНИК	снежок	180	4.800	4.500	19.400	135	420
ПОЛДНИК	омлет с овощами	85	5.400	11.200	2.830	135	234
ПОЛДНИК							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	10.200	15.700	22.200	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	46.000	46.000	185.200	1353	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13.500	30.600	54.800		

День 5							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.000	5.300	30.700	209	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2.700	2.400	14.400	91	414
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30/7	4.140	2.730	15.400	102.7	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		417	12.800	10.400	60.500	402.7	
10:00	сок	115	0.400		11.600	49	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		115	0.400	0.000	11.600	49	
ОБЕД	салат из свеклы	50	0.710	3.040	4.180	47	34
ОБЕД	суп из овощей со сметаной с мясом	200	1.400	5.200	9.800	111	14/2
ОБЕД	рыба запеченная в молочном соусе	80	9.540	5.950	3.080	104	265
ОБЕД	Картофель отварной	130	2.530	4.900	19.900	133.7	136
ОБЕД							
ОБЕД	Компот из сухофруктов(яблок,черносл.)	200	0.440	0.020	27.700	113	394
ОБЕД	хлеб пшеничный	30	2.310	0.300	13.500	70.5	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	18.900	19.800	88.200	631	
ПОЛДНИК	рагу из овощей с кабачком с маслом	130	2.000	9.800	11.700	143	148
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	2.600	2.300	14.300	79	11/10
	Хлеб ржаной / вареное яйцо	10/20	3.200	2.400	3.500	48	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7.800	14.500	29.500	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	39.100	45.000	190.100	1352	

Итого за день: белков, жиров, углеводов в %		11.600	30.000	56.200		
--	--	--------	--------	--------	--	--

День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5.390	6.380	27.130	187	182
ЗАВТРАК	чай с молоком	180	2.600	2.340	14.300	89	413
ЗАВТРАК	хлеб с сыром и маслом	30/7/4	4.100	5.100	12.900	110	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		417	12.000	11.800	54.300	386	
10:00	Сок фруктовый	150	0.500	0.000	10.100	64	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.500	0.000	10.100	64	
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	50	0.400	0.005	1.250	7.1	6/н
ОБЕД	суп пюре из картофеля	200	3.800	4.840	18.800	135	106
ОБЕД	котлета мясная в молочном соусе	80	8.850	10.620	12.600	162	299
ОБЕД	макароны отварные	120	4.200	3.400	21.000	132	219
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0.400	0.000	17.400	71	2/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2.310	0.300	13.500	70.5	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.900	0.360	10.200	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	21.000	19.500	95.700	630	
ПОЛДНИК	йогурт 2,5%	180	3.400	4.500	9.900	105	420
ПОЛДНИК	пирожок с морковью и яйцом	75	4.930	4.000	28.600	165	437/497
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	8.400	8.500	38.500	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	41.900	40.000	198.600	1350	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12.400	26.600	58.800		
День 7							
ЗАВТРАК	суфле творожное	120	17.700	14.460	16.700	269	19/5
ЗАВТРАК	соус молочный сладкий	30	0.100	1.350	3.970	30.45	369
ЗАВТРАК	чай с лимоном	180/10/7	0.120	0.020	10.200	41	
ЗАВТРАК	батон	30	1.090	0.240	14.700	56.7	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		377	19.000	16.000	45.600	397.2	
10:00	банан	100	0.500	0.500	21.000	95	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.500	0.000	21.000	95	
ОБЕД	салат из свежих помидор	60	0.560	0.120	2.300	13	14
ОБЕД	борщ с капустой со сметаной	200	1.280	3.870	8.700	96	62
ОБЕД	запеканка картофельная с мясом	160	10.500	15.800	25.700	291	308
ОБЕД	соус сметанный	40	0.420	1.490	2.300	29.6	372
ОБЕД	кисель "Витошка"	180	0.000	0.000	20.700	81	1
ОБЕД	хлеб пшеничный	30	2.310	0.300	13.500	70.5	

ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.640	0.400	13.360	69.5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	17.700	21.900	87.000	650.6	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.400	4.880	9.070	102	419
ПОЛДНИК	морковь, тушеная с яблоками	60	0.710	1.780	6.070	50.3	363
ПОЛДНИК	вареное яйцо	20	2.540	2.300	0.140	31.5	227
ПОЛДНИК	хлеб пшеничный	10	0.790	0.100	4.830	23.5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	9.400	9.060	20.110	207.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	46.000	48.300	178.000	1350	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13.900	32.200	52.700		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на натуральном молоке	200	5.430	6.000	32.000	206	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2.700	2.600	12.000	91	414
ЗАВТРАК	хлеб пшеничный с сыром	30/7	3.900	2.350	13.500	95.7	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		417	12.000	10.600	57.500	392.7	
10:00	груша свежая	130	0.400	0.400	10.300	59.2	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	0.400	0.400	10.300	59.2	
ОБЕД	салат из свежего огурца	60	0.400	4.900	1.900	40.4	13
ОБЕД	суп картофельный с вермишелью	200	2.150	2.270	13.700	122	88
ОБЕД	голубцы ленивые	150	9.000	11.400	20.200	219.2	315
ОБЕД	соус сметанный	40	0.420	2.190	2.300	29.6	372
ОБЕД	компот из кураги	180	0.390	0.010	24.900	101.7	394
ОБЕД	хлеб пшеничный	30	2.310	0.300	13.500	70.5	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.600	0.480	13.400	49.5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	17.200	21.600	89.900	632	

ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	65	8.500	9.100	27.000	212	5/12
---------	---------------------	----	-------	-------	--------	-----	------



ПОЛДНИК	чай с лимоном	200	0.130	0.020	11.300	45.5	418
ПОЛДНИК							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	8.600	9.120	38.300	257.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	38.200	41.700	196.000	1341	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13.600	28.600	57.100		
День 9							
ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	200	3.400	5.200	18.800	146	100
ЗАВТРАК	какао с молоком	180	3.500	3.190	15.800	107	416
ЗАВТРАК	бутерброд с маслом, сыром	40	4.100	6.000	14.800	139	3
ЗАВТРАК							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	11.000	14.300	49.400	392	
10:00	груши свежие	130	0.400	0.300	10.300	59.2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.400	0.300	10.300	59.2	
ОБЕД	салат из свеклы	50	0.700	3.040	4.180	47	34
ОБЕД	суп с рыбными фрикадельками	200	4.300	2.400	12.500	105.3	90
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса свинины	70	8.100	8.500	2.200	126	294
ОБЕД	Картофельное пюре	130	2.650	4.160	17.700	119	339
ОБЕД	Компот из изюма	200	0.390	0.010	27.800	113	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2.310	0.300	13.500	70.5	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	49.5	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	20.400	18.700	88.100	630	
ПОЛДНИК	снежок	180	5.220	5.800	7.400	102.2	420
ПОЛДНИК	пирожок с капустой и яйцом	70	5.000	6.000	26.000	171	19/12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	10.200	11.800	33.400	273.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	42.000	45.100	182.000	1354	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12.700	30.400	54.400		
День 10							
ЗАВТРАК	омлет натуральный	100	8.800	15.800	1.770	184.7	229
ЗАВТРАК	салат из зеленого консервированного горошка	60	1.780	3.100	3.750	50.1	10
ЗАВТРАК	чай с молоком	200	1.400	1.400	15.800	61	413
ЗАВТРАК	батон с джемом	45	2.300	0.240	21.700	100.7	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	14.200	20.500	43.000	396.5	

10:00	Сок фруктовый	200	1.000	0.000	20.200	85.3	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1.000	0.000	20.200	85.3	
ОБЕД	салат из свежих огурцов	60	0.380	0.060	1.600	8.5	14
ОБЕД	щи по уральски с пшеном	200	1.600	7.600	6.100	107.9	78
ОБЕД	рыба, запеченая с морковью	80	8.780	4.090	3.450	86	267
ОБЕД	греча рассыпчатая	130	4.500	5.200	33.500	211	330
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0.140	0.010	24.900	101.7	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2.310	0.300	13.500	70.5	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	49.5	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	19.600	17.700	93.000	635	
ПОЛДНИК	напиток из шиповника	180	0.610	0.250	18.600	79	417
ПОЛДНИК	картофель в сметанном соусе	100	2.410	4.100	13.100	98	163
	икра из свеклы	40	0.900	1.800	4.930	40	55
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	10	0.600	0.120	3.340	17.3	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	4.500	6.300	39.100	234.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	39.300	44.500	195.300	1351	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			11.700	29.600	57.800		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15262	410.000	446.400	1902.800	13502	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1526	41.000	44.600	191.000	1,350.2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			12.1	29.7	56.5		

