

Возрастная категория

Утвердил: должность _____

Левченко Н.И.

data

--	--

МЕСЯЦ

Г. ЗАДОН

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	5	8	20	173	230	21.36
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	13	71	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	12	60	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	10	1	5	0	50	79	10.2
			закуска	Сыр полутвердый	20	2	3	0	36	75	13.963
			итого		610	16.98	23.81	51.42	470		89.143
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые	100	2	0	3	20	53	8.62
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	10	8	160	66	34.48
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по-домашнему	200	21	13	21	270	270	88.92
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	24	100	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	142	573	6.6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	130	574	4.2
			итого		870	40.53	24.97	109.79	822.5		154.31
1	1	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	100	4	4	50	231	295	13.7
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	47.4
			сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	495	3.43
			итого		400	5.4	5.48	77.61	352.5		64.53
1	1	Ужин	гор.блюдо	Биточки из курицы	100	9	7	6	115	372	28.3
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	3	2	19	106	256	3.79
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	42	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	1	13	63	574	2.8
			закуска	Салат из свеклы отварной	100	1	4	5	54	26	9.54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3	0	19	90	573	5.5
			итого		630	19.04	14.04	72.49	470		52.15
1	1	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	41	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		325	5.08	4.23	15.9	118.5		67.49
1	1	Итого за день:			2835	87.03	72.53	327.21	2233.5		427.623
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	20	9	19	220	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	40	1	2	6	43	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	18	93	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	60	2	2	15	83	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		600	25.99	14.8	62.98	470.32		108.89
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	100	2	5	6	76	33	15.44
				Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8	6	18	154	79	19.86
			1 блюдо	Биточки из говядины	100	10	7	8	144	339	64.12
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	150	6	7	26	186	202	9.33
			гарнир								

			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	574	3.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	573	4.4
			и т о г о		880	32.29	26.02	113.68	822.58		128.14
1	2	Полдник	булочное	Оладьи	80	5	3	22	123	526	7.11
				Кисель из концентрата плодового годного *	200	0	0	21	83	484	3.95
			напиток								
			сладкое	Повидло *	25	0	0	16	66	86	3.13
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	19	81	82	47.44
			и т о г о		405	6.35	4.11	78.25	352.5		61.63
1	2	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	100	10	4	7	105	307	22.03
			гарнир	Пюре картофельное	200	5	7	13	123	377	34.94
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	17	63	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	30	4	1	15	78	574	3.5
				Овощи натуральные соленные	100	2	0	3	18	53	20.18
			закуска								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	83	573	4.4
			и т о г о		670	24.14	12.11	74.2	470		86.48
1	2	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	40	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			и т о г о		325	5.08	4.23	15.9	117.5		67.49
1	2	Итого за день:			2880	93.85	61.27	345.01	2232.9		452.63
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	200	4	7	9	120	234	22.2
			кисломол.	Масло сливочное порциями	20	1	11	0	109	79	20.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	19	84	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	50	3	1	19	90	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый	30	2	3	0	36	75	20.9
			и т о г о		600	12.89	24.48	52.26	470		93.99
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			и т о г о		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	5	9	95	30	7.16
				Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	3	15	114	82	9.53
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир	Плов из курицы	200	12	8	27	206	375	58.43
			напиток	Сок фруктовый	200	2	0	21	100	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	573	7.7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	6	1	28	144	574	4.9
			и т о г о		890	32.32	18.39	134.74	822.72		99.21
1	3	Полдник	булочное								
			напиток	Компот из чернослива	200	0	0	27	103	494/2	8.15
			сладкое	кондитерские изделия *	75	3	4	46	209	580	14.87
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	15.8
			и т о г о		375	4.08	4.81	81.1	353		38.82
1	3	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	7	6	7	103	164	36.17
			гарнир	Картофель, тушеный с луком	200	4	8	11	123	172	42.66
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	18	75	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	9	41	574	2.1
			закуска	Салат из морской капусты с луком	100	1	4	2	45	47	41.47
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	83	573	4.4
			и т о г о		670	17.32	20.13	67.23	469.18		129.02
1	3	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	41	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			и т о г о		325	5.08	4.23	15.9	118.5		67.49
1	3	Итого за день:			2860	71.69	72.04	351.23	2233.4		428.53
				кондитерские изделия считаем: конфеты, шоколадные, печенье, зефир,							

				зефир, мармелад, вафли, повидло, варенье, кисель концентрированный							
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	13	13	3	199	268	60.41
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	80	2	0	4	24	157	10.22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	20	103	462	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	55	4	2	20	113	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		635	22.85	16.91	52.83	470.14		100.42
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Зимний	100	2	6	10	96	30	7.04
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	7	10	10	163	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из курицы	100	12	10	7	165	372	28.27
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	4	24	150	202	9.33
			напиток	Кисель из концентрата плодоягодного *	200	0	0	28	112	484	3.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	16	90	574	2.8
			итого		860	30.76	30.02	104.31	822.59		101.14
1	4	Полдник	булочное	Ватрушка с творогом	80	12	5	26	185	531	17.03
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	19	81	82	47.44
			итого		380	13.6	5.67	65.17	352.5		75.96
1	4	Ужин	гор.блюдо	Гёфтели из говядины (паровые)	100	11	4	5	101	348	57.08
			гарнир	Капуста тушеная	200	3	7	9	113	380	18.73
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	51	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	50	4	1	15	93	574	3.5
			закуска	Овощи натуральные свежие	100	1	0	4	18	54	50.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	4.4
			итого		690	22.23	12.37	66.85	469.94		135.81
1	4	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	41	576	6.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		325	5.08	4.23	15.9	118.5		67.49
1	4	Итого за день:			2890	94.52	69.2	305.06	2233.67		480.82
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	3	7	14	128	229	21.21
			кисломол.	Масло сливочное порциями	30	1	8	0	80	79	30.6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	20	88	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	50	2	1	15	80	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	4	5	0	63	75	20.9
			итого		610	13.85	23.81	54.21	470.03		103.2
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	2	6	7	88	47	5.27
			1 блюдо	Суп из овощей	250	7	10	9	158	116	34.62
			2 блюдо	Щицеель натуральный рубленый	100	11	9	8	159	181	72.38
			гарнир	Рис отварной с красным соусом	150	4	5	31	178	385	15.26
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	2.8
			итого		870	30.99	30.83	106.2	822.5		145.12
1	5	Полдник	булочное	Булочка российская	100	6	6	40	220	544	9.99
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	24	92	495	3.43
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	15.8

			итого		400	7.38	7	72.59	352.5		29.22
1	5	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	100	12	1	6	86	165	35
			гарнир	Пюре картофельное	200	5	7	13	123	377	34.95
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	13	47	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	30	4	1	15	78	573	5.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	83	574	3.5
			закуска	Салат из моркови	100	2	1	10	53	21	9.22
			итого		670	25.9	10.13	75.91	469.75		90.39
1	5	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	4	46	470	45.19
			булочное	Булочка с кальцием	50	2	2	5	50	576	22.5
			напиток								
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		350	5.6	5.05	14	127		83.49
1	5	Итого за день:			2900	83.72	76.82	322.91	2241.78		451.42
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Вареники ленивые	200	25	6	21	242	289	54.58
			сладкое	Молоко сгущенное	40	2	3	17	98	471	11.22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	20	97	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	60	4	1	26	130	576	6.6
			фрукты								
			итого		500	32.81	11.3	83.94	568.23		78.5
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	100	2	5	4	72	1	4.92
				Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6	4	15	118	80	23.05
			1 блюдо	Гуляш из рубленного мяса	100	21	14	3	223	171	94.23
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	150	4	3	22	128	256	9.09
			гарнир	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			напиток	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.5
			хлеб черн.								
			итого		880	39.29	27.39	99.52	801.71		149.58
1	6	Полдник	булочное								
			напиток	Молоко кипяченое	200	5	4	9	96	469	18.68
				Кондитерские изделия *	75	5	6	41	240	580	14.87
			сладкое	Фрукт свежий	300	1	1	24	111	82	47.44
			фрукты								
			итого		575	11.71	11.4	74.38	446.94		80.99
1	6	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	12	5	13	145	164	36.17
			гарнир	Рагу из овощей	350	3	10	18	177	102	17.92
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	18	73	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	2.8
			закуска	Икра кабачковая	200	2	9	8	118	150	30.56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			итого		920	23.06	24.76	88.17	665.62		92.18
1	6	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
			итого		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.69
1	6	Итого за день:			3125	116.47	82.9	382.21	2738.2		468.94
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Макароны, запеченные с сыром	200	10	11	38	294	261	23.61
				Закуска порционная горошек зеленый консервированный	80	2	0	5	30	157	10.22
			закуска	Какао с молоком	200	2	1	20	103	462	7.94
			гор.напиток	Батон нарезной йодированный	55	4	2	28	144	576	6.05
			хлеб								
			фрукты								
			итого		535	18.11	14.71	91.98	571.04		47.82
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска	Салат "Школьный"	100	1	4	6	65	39	6.13
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	8	10	14	176	72	34.65

			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	18	17	10	269	333	102.04
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	27	110	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	58	573	2.75
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	0	20	103	574	3.5
			закуска	Соус красный основной	30	1	1	5	30	422	3.4
			и т о г о		855	34.77	32.82	94.96	811.51		155.9
1	7	Полдник	булочное	Булочка дорожная	100	8	18	11	244	543	21.21
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	30	123	494/1	6.44
			фрукты	Фрукт свежий	300	1	1	24	111	82	47.44
			и т о г о		600	9.79	19.485	65.79	478.22		75.09
1	7	Ужин	гор.блюдо	Жаркое подомашнему	200	21	13	21	289	174	88.91
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	4.2
				Овощи натуральные свежие	200	2	0	8	48	54	52
			закуска								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	5.5
			и т о г о		710	32.63	15.26	97.75	663.96		162.1
1	7	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.19
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
			и т о г о		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.69
1	7	Итого за день:			2950	104.9	90.325	386.68	2780.43		508.6
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	4	4	18	132	267	14.33
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	236	14.23
				Кофейный напиток с молоком	200	2	1	16	80	465	9.19
			гор.напиток								
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	80	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
				Масло сливочное порциями	10	0	7	0	60	79	10.2
			закуска	Сыр полутвердый (порциями)	20	2	3	0	36	75	13.93
2	1	Завтрак 2	кисломол.								
			и т о г о		610	15.88	21.87	54.61	470.4		82.08
			и т о г о		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1	5	6	73	2	5.96
				Борщ с капустой и картофелем	250	7	10	10	161	62	47.55
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
				Каша гречневая рассыпчатая	150	5	4	24	159	202	9.33
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	573	4.95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.5
2	1	Полдник									
			и т о г о		895	32.07	26.83	110.34	822.44		146.9
			булочное	Булочка Веснушка	100	6	5	44	231	473	11.42
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	495	3.43
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	47.4
2	1	Ужин									
			и т о г о		400	7.59	5.75	71.51	352.96		62.25
			гор.блюдо	Биточки из курицы	100	9	7	6	115	372	28.3
				Макаронные изделия отварные	150	3	2	19	105	256	9.09
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	42	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	1	13	63	574	3.5
				Салат из морской капусты с луком	100	1	5	3	65	47	41.47
2	1	Ужин 2	закуска								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	80	573	4.4
			и т о г о		620	18.13	15.96	70.79	470		88.98
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46	470	45.19
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	41	576	6.5
			напиток								
2	1	Ужин 2	фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			и т о г о		325	5.08	4.23	15.9	118.5		67.49
2	1	Итого за день:			2850	78.75	74.64	323.15	2234.3		447.7
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	20.60	9.00	19.00	220.00	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	40	0.99	1.70	5.98	43.18	406	5.14

			гор.напиток	Какао с молоком	200	1.97	1.48	20.40	93.14	462	7.94	
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	1.97	1.40	15.27	83.00	576	6.60	
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.80	
			итого		570	26.53	14.58	65.65	470.32		108.89	
2	2	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88	47	5.27	
			1 блюдо	Суп пшенный с яйцом	250	4.58	3.9	24.73	152.43	12	29.67	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	12.86	4.73	10.16	134.59	307	22.03	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3.3	2.7	32.21	166.4	211/1	13.86	
				напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87.6	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	18.22	90.9	573	3.85	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.5	103	574	3.50	
			итого		885	30	18.76	132.62	822.92		89.67	
			2	2	Полдник	булочное						
напиток	Кисель из концентрата плодоягодного *	200				0.38	0	20	83	484	3.95	
	кондитерские изделия *	75				5.31	6	41.08	229	580	14.87	
фрукты	Фрукт свежий	100				1	1	7.80	41	82	47.40	
итого		375				6.69	7	68.88	352.54		66.22	
2	2	Ужин	гор.блюдо	Биточки из говядины	100	8.55	7.11	6.09	122	339	64.11	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4.7	6.79	10	112	377	34.94	
				напиток	Чай с сахаром	200	0.24	0.05	10.17	42	457	1.43
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61	574	2.10	
			закуска	Салат из квашенной капусты	100	0.85	5.44	3.07	63	33	15.44	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.7	70.0	573	3.30
			итого		660	19	20.08	56.06	470		121.32	
			2	2	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46
булочное	Батон нарезной йодированный	25				1	1	8	41	576	6.50	
напиток												
фрукты	Фрукт свежий	100				1	1	5	31	82	15.80	
итого		325				5.08	4.23	15.9	118.5		67.49	
2	2	Итого за день:				2815	87.3	64.65	339.11	2234.28		453.59
2	3	Завтрак	2	гор.блюдо	Каша гречневая молочная жидкая	200	4	8	11	125	127	20.93
				кисломол.	Масло сливочное порциями	20	0	12	0	102	79	20.40
					гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	20	88	465
				хлеб	Батон нарезной йодированный	50	1	1	10	51	576	5.50
				фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.80
				кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	20.90
				итого		600	12.2	29.84	46.51	469.8		92.72
2	3	Завтрак 2		фрукты								
				итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед		закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	6	6	85	31	5.50
				1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6	3	15	118	82	9.53
					2 блюдо							
				гарнир	Рагу из курицы	200	22	17	17	312	376	62.52
				напиток	Сок фруктовый	200	1	2	17	88	501	11.49
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	5.50
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.50
				итого		850	37.77	29.64	100.18	822.67		98.04
				2	3	Полдник		булочное	Пирожок печеный с капустой	100	7	8
напиток	Компот из чернослива	200	0					0	27	103	494	8.15
	фрукты	Фрукт свежий	100					1	1	8	41	82
итого		400	8.06					8.97	67.83	353.08		72.87
2	3	Ужин		гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	7	6	7	103	164	36.17
				гарнир	Картофель, тушенный с луком	200	4	8	11	123	172	42.66
				напиток	Чай с лимоном	200	0	0	18	70	459	2.22

				хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	9	41	574	2.1	
				закуска	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1	5	3	63	25	16.2	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3	
				итого		660	16.64	21.05	63.25	470		102.65	
2	3	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46	470	45.19		
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	41	576	6.5		
			напиток										
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8		
			итого		325	5.08	4.23	15.9	118.5		67.49		
2	3	Итого за день:			2835	79.75	93.73	293.67	2234.05		433.77		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	13	13	3	199	268	60.41		
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый	80	2	0	4	24	157	10.22		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	20	103	462	6.05		
			хлеб	Батон нарезной йодированный	55	4	2	20	113	576	7.94		
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8		
			итого		635	22	17	52	470		100.42		
			2	4	Завтрак 2	фрукты							
						итого		0	0	0	0	0	
2	4	Обед				закуска	Салат из капусты белокочанной	100	1.56	5.43	4.23	74	1
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	250	8	10	11	163	118	25.45		
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	100	10	11	2	146	367	48.72		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4	3	22	128	256	3.79		
			напиток	Кисель из концентрата плодовогогодного *	200	0	0	28	113	484	3.95		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	573	4.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.5		
			итого		890	30.56	30.43	107.23	822		94.76		
			2	4	Полдник	булочное	Сырники из творога запеченные	150	19	5	20	186	286
напиток	Чай с сахаром	200				0	0	18	70	457	1.43		
сладкое	Повидло порциями *	25				0	0	15	56	86	5.67		
фрукты	Фрукт свежий	100				1	1	8	41	82	15.8		
итого		475				20	6	61	353		75.3		
2	4	Ужин	гор.блюдо	Тефтели из говядины с рисом Ежики	100	13	8	8	141	350	55.71		
			гарнир	Рагу из овощей	200	3	7	11	113	102	17.92		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	2	18	87	501	11.49		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	9	41	574	3.5		
			закуска	Овощи натуральные соленые	100	2	0	3	18	53	20.18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	4.95		
			итого		660	23	17	64	470		113.75		
2	4	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	3	46	470	45.19		
			булочное	Батон нарезной йодированный	25	1	1	8	41	576	6.5		
			напиток										
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8		
			итого		325	5.08	4.23	15.9	118.5		67.49		
			2	4	Итого за день:			2985	100.64	74.66	300.13	2233.5	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	15	130	139	18.23		
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	20	88	465	9.19		
			хлеб	Батон нарезной йодированный	60	2	1	16	80	576	6.6		
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8		
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	58	79	10.2		
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	2	3	0	32	75	13.93		
итого		640	18	22	56	470		88.18					
2	5	Завтрак 2	фрукты										
			итого		0	0	0	0	0		0		

2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3	74	19	22.64	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	11	8	18	189	113	31.91	
			2 блюдо	Котлеты домашние	100	9	10	8	165	184	49.88	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	150	6	7	26	186	202	16.95	
				напиток	Сок фруктовый	200	1	2	18	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	10	52	574	1.75	
			хлеб	Гренки из пшеничного хлеба	15	1	0	4	22	143	1.98	
			итого		860	33	33	97	822		138.8	
2	5	Полдник	булочное	Оладьи	80	6	5	22	152	526	7.11	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	90	495	3.43	
			сладкое	Молоко сгущенное	25	2	3	10	70	471	7.01	
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	8	41	82	47.4	
			итого		405	9	9	61	353		64.95	
2	5	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки рыбные	100	12	1	6	86	165	35	
			гарнир	Пюре картофельное	200	5	7	15	150	377	34.94	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	13	47	457	1.43	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	4	1	15	78	574	4.2	
			закуска	Овощи натуральные соленные	100	1	0	5	26	53	14.3	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	83	573	3.5
				итого		670	25	9	73	470		93.37
2	5	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	3	2	4	46	470	45.19	
			булочное	Булочка с кальцием	50	2	2	5	50	576	22.5	
			напиток									
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8	
			итого		350	5.6	5.05	14	127		83.49	
2	5	Итого за день:			2925	90.6	78.05	301	2242		468.79	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	23	11	22	280	279	73.41	
				Повидло порциями *	40	0	0	16	66	86	7.04	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	20	97	460	6.1	
			хлеб	Батон нарезной йодированный	60	4	1	26	130	576	6.6	
			фрукты									
			итого		500	28.47	13.76	83.91	573.03		93.15	
2	6	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	6	Обед	закуска	Винегрет овощной	200	2	6	7	88	47	5.27	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6	4	15	118	80	23.05	
				2 блюдо	Биточки из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
			гарнир	Рис с овощами	150	4	3	36	191	241	13.86	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	4.4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	3.5	
			итого		990	29.39	21.58	125.83	814.5		125.69	
			2	6	Полдник	булочное						
напиток	Молоко кипяченое	200				5	4	9	96	469	18.68	
сладкое	Кондитерские изделия *	75				5	6	41	240	580	14.87	
фрукты	Фрукт свежий	300				1	1	24	111	82	47.44	
итого		575				11.71	11.4	74.38	446.94		80.99	
2	6	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	100	13	5	10	135	307	22.03	
			гарнир	Пюре картофельное с морковью	350	17	10	26	212	378	34.94	
				напиток	Чай с лимоном	200	0	0	18	75	459	2.22
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	2.1	
			закуска	Икра кабачковая	200	2	9	8	118	150	30.56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3	
			итого		910	36.34	24.31	88.92	671.84		95.15	
2	6	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	470	45.16	
			булочное	Булочка с кальцием	50	4	3	28	156	576	22.5	
			напиток									
			фрукты									

			итого		250	9.6	8.05	36.2	255.7		67.66
2	6	Итого за день:			3225	115.51	79.1	409.24	2762.01		462.64
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	3	8	15	144	229	21.21
			кисломол.	Масло сливочное порциями	30	0	14	0	132	79	30.6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	20	103	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	50	3	1	23	117	576	5.5
			фрукты								
			итого		480	8.56	25.29	58.81	497.06		65.25
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат "Студенческий"	200	3	7	10	112	29	7.5
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	5	8	13	143	101	27.85
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе	100	8	8	7	136	189	40.74
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4	3	22	128	256	3.79
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	27	110	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	55	4	1	22	113	574	3.85
			итого		985	26.42	27.36	115.3	812.34		90.46
2	7	Полдник	булочное	Булочка домашняя	100	6	9	37	252	542	21.84
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	30	123	494/1	6.44
			фрукты	Фрукт свежий	300	1	1	24	111	82	47.44
			итого		600	7.22	9.98	91.507	485.8		75.72
2	7	Ужин	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	12	5	13	145	164	36.17
			гарнир	Пюре картофельное	350	5	9	31	221	377	34.94
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	2.8
			закуска	Овощи натуральные свежие	200	2	0	8	48	54	52
				Хлеб пшеничный	35	2	0	17	82	573	3.85
			итого		925	25.83	14.97	105.16	665.12		141.25
2	7	Ужин 2	кисломол.	Кисломолочный напиток	200	5.80	8.00	8.00	100.20	470	45.16
			булочное	Булочка с кальцием	50	3.80	3.05	28.20	155.50	576	22.5
			напиток								
			фрукты								
			итого		250	9.6	11.05	36.2	255.7		67.66
2	7	Итого за день:			3240	77.63	88.65	406.977	2716.02		440.34
		Среднее значение за период:			2951.0714285714	91.597142857143	77.040357142857	342.39907142857	2382.1457142857		455.50807142857

