

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с маслом сахаром.	150/200	5,85	5,81	19,99	155	№39
	Чай с сахаром и лимоном.	150/180	0	0	11,98	47	№13
	Пряник.	1шт				134,32	
II-ой завтрак	СОК	200			23,00	92	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми ,с мясом птицы.	200/250	8,74	5,24	23,96	178,47	№34
	Картофельное пюре.	120/150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Колбаса отварная.	65/70	7,42	9,33	2,58	106	№48
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,48	0	23,8	90	№9
	Хлеб.	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт.	140/150	4,35	4,8	6	88,5	№21
УЖИН	Рагу из овощей.	150/180	2,67	4,82	12,19	104	№90
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Хлеб.	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
	Вафля	20/30	11,63	24,74	26,76	381,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,4	40,31	271,87	1878,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная.	150/200	7,01	8,09	28,39	213	№45
	Чай сладкий с лимоном.	150/200	0,22	3,06	13,3	52,58	№13
	Бутерброд с маслом	20/30	1,54	3,46	9,75	78	№1
II-Завтрак	Чай с сахаром. Пряник.	150/180	0	0	11,98	43	№13
ОБЕД	Суп картофельный с клецками , с мясом птицы.	200/250	5,16	7,05	18,95	196,8	№57
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,9	4,1	20,84	139,25	№29
	Гуляш.	60/80	6	7,6	2,47	164,8	№35
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,48	0	23,8	90	№9
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150/200	0,24	0,10	18,33	100	№97
УЖИН	Суп молочный с крупой.(гречка)	150/200	5,76	6,63	18,28	156	№43
	Вафля.	20/30	11,63	24,74	26,76	381,17	
	Чай с сахаром	150/180	0	0	11,98	43	№13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,04	65,93	251,23	1886,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150/200	5,76	6,63	18,28	156	№1
	Чай с сахаром	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Пряник	15	1,72	1,73	11,92	70	
II- ЗАВТРАК	Чай. Булочка	150/180	0	0	11,98	43	№13
ОБЕД	Суп - уха	200/250	5,3	6,5	25,3	150,3	№67
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	№29
	Рыба ,тушенная с овощами	70/80	7,66	3,97	34,65	81	№58
	Компот из сухофруктов	180/200	0,48	0	23,8	90	№241
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	Кисель	150/200	0	0	18	60	№20
УЖИН	Омлет натуральный с маслом	80/100	9,01	12,51	2,24	156,25	№37
	Чай с сахаром	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,03	37,64	283,77	1488,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	150/200	6,35	8,51	21,86	187	№84
	Чай с сахаром Печенье	150/180 20/40	0 4,5	0 7,08	11,98 44,94	43 250,2	№13 №59
II-ой ЗАВТРАК	СОК	100	0,57	0,11	15,72	66	№93
ОБЕД	Щи из свежей капусты ,с мясом и со сметаной	200/250	3,68	7,07	8,58	118	№34
	Плов с мясом	160/200	14,37	15,98	35,4	344	№142
	Компот из сухофруктов	180/200	0,48	0	23,8	90	№9
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	№51
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	140/150	4,35	4,8	6	88,5	№94
УЖИН	Омлет натуральный с маслом	75/85	9,01	12,51	2,24	156,25	№27
	Хлеб пшеничный	33/43	2,64	0,92	18,0	92,21	№50
		150/180	0	0	11,98	43	№13
	Чай с сахаром						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,48	58,08	246,9	1707,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная.	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	№88
	Чай с лимоном	150/180	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47	№31
	Бутерброд с маслом	20/30	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	№16
II-ой ЗАВТРАК	Чай.	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	№13
	Вафля.	20/30	11,63	24,74	26,76	381,17	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми ,с мясом курицы.	200/250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	№47
	Капуста, тушённая с мясом курицы.	150/180	9/10	7,5/8,2	7,36/10,8	255/280	№24
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	№9
	Хлеб ржаной	37/46	2,44/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№51
ПОЛДНИК	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	№105
УЖИН	Блинчики с повидлом.	75/75	6,24/6,24	8,1/8,1	34,31/34,31	234/234	№66
	Чай с сахаром.	150/180	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	№13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			30,15/47,94	54,24/59,12	190,35/229,92	1534,15/1744,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «Дружба».	150/200	6,21	7,73	27,71	201	№14
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Пряник	15	1,72	1,73	11,92	70	
II-ЗАВТРАК	ФРУКТ	100					
ОБЕД	Суп картофельный с клецками ,с мясом птицы.	200/250	5,16	7,05	18,95	196,8	№57
	Капуста, тушенная с мясом.	200/220	10	8,2	10,8	280	№53
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,48	0	23,8	90	№241
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	Чай. Вафля.	150/180 20/30	0 11,63	0 24,74	11,98 26,76	43 381,17	№13
УЖИН	Макароны отварные с маслом.	100	3,9	4,1	20,84	138,25	№29
	Икра кабачковая.	45/60	0,72	2,83	4,63	46,80	№93
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,02	58,58	274,15	1991,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	№63 №13
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	
	Бутерброд с маслом	20/4	2,3	4,36	14,62	108	№16
II-ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	140/150	4,35	4,8	6	88,5	№21
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями ,с мясом птицы.	200/250	6,45	5,16	21,92	148,87	№52
	Рис отварной.	132/180	2,43	3,58	24,46	139,8	№315 №35
	Гуляш.	60/80	6	7,6	2,47	164,8	
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,48	0	23,8	90	№241
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	Кисель	150/200	0	0	18	60	№20
	Пряник	15	1,72	1,73	11,92	70	
УЖИН	Каша вязкая ячневая молочная.	150/200	6,64	7,59	28,13	204	№23
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Вафля	20/30	11,63	24,74	26,76	381,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,2	65,26	248,74	1833,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Пряник	15	1,72	1,73	11,92	70	№68
	Каша вязкая пшеничная молочная.	150	6,44	7,53	25,38	192	
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	
II-ЗАВТРАК	Яблоко	100					
ОБЕД	Рассольник ленинградский, с мясом и сметаной.	200/250	4,1	7,16	20,93	145	№25
	Жаркое подомашнему.	150/200	7,5	5,3	14,66	227,27	№19
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,48	0	23,8	90	№9
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	СОК	150/200	1	0,2	20,02	92	№2
	Печенье	30	3,43	3,46	23,84	140	
УЖИН	Сырники творожные из творога с молоком сгущенным.	110/150	11,2	12,69	40,2	498,3	№55
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,97	39,17	251,11	1769,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная.	150/200	4,16	5,6	19,56	144	№50
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Вафля	20/30	11,63	24,74	26,76	381,17	
ОБЕД	Суп –уха	200/250	5,3	6,5	25,3	150,3	№1
	Горошница	100/150	46,3	3,5	18,8	170	№96
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70/80	7,8	4,35	28,3	114	№29
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,48	0	23,8	90	№9
	Хлеб	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150/200	0,24	0,10	18,33	100	№97
УЖИН	Суп молочный с крупой.	150/200	5,76	6,63	18,28	156	№1
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Печенье	30	3,43	3,46	23,84	140	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			92,2	55,98	273,33	1760,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150/200	4,16	5,6	19,56	144	№50
	Чай с сахаром .	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Пряник.	15	1,72	1,73	11,92	70	
ОБЕД	Щи из свежей капусты, с курицы/говядины	200/250	3,68	7,07	8,58	118	№67
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,9	4,1	20,84	138,25	№29
	Рыба ,тушенная с овощами.	70/80	7,66	3,97	34,65	81	№58
	Компот из сухофруктов.	180/200	0,48	0	23,8	90	№9
	Хлеб.	100	7,1	1,1	46,4	229	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
	Печенье.	30	3,43	3,46	23,84	140	
УЖИН	Суп молочный с крупой (гречневая).	150/200	5,76	6,63	18,28	156	№1
	Чай с сахаром.	150/180	0	0	11,98	43	№13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,51	33,09	260,53	1327,55	