

1 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	5,56	7,77	22,22	180,00	1,76
20	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	6,18	8,63	24,69	200,00	1,96
		190	4,59	4,90	31,26	220,00	0,00
51	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3.5	0,12	0,02	8,67	34,85	2,41
		180/10/7	0,10	0,02	10,20	41,00	2,83
9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,08	0,52	0,79	8,19	0,69
Итого в завтрак :		группа 1-3	11,86	16,42	55,58	423,04	6,12
		группа 3-7	10,25	12,69	63,68	449,19	4,59
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
62	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,3	0,04	1,1	5,6	0
10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160	1,45	3,93	10,2	192	8,23
		200	1,82	4,91	12,7	152,5	10,3
25	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	10,45	1,42	0,16	109	0,2
		85	14,03	1,9	0,25	128	0,28
41	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	139,8	14,53
		150	3,06	4,8	20,44	167,2	18,16
47	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,332	0,01494	20,9492	85,2576	0,2988
		180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	16,422	9,60494	61,2392	591,0576	23,4588
		группа 3-7	21,41	12,118	75,33	630,27	29,3
Полдник							
56	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0	18,18	76	3,6
		180	1,08	0	21,816	91,2	4,32
60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	26,96	99	0
		80	5,82	10,01	43,13	186,4	0
Итого в полдник:		группа 1-3	4,54	6,26	45,14	175	3,6
		группа 3-7	6,9	10,01	64,946	277,6	4,32
Ужин							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,3	0	1,9	7	0
21	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,29	10,01	22,71	118	0,14
		200	11,17	10,28	31,78	144	0,14
44	СОУС МОЛОЧНЫЙ	15	0,29	0,67	1,99	5,22	0,048
		30	0,58	1,35	3,97	10,45	0,097
48	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	13,66	11,32	71,5	353,97	0,748
		группа 3-7	16,88	12,46	93,64	443,54	0,957
Итого за день:		группа 1-3	47,68	44,11	242,96	1633,07	43,93
		группа 3-7	56,64	47,78	307,10	1890,60	49,17

2 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	137	0,07
		60	6,68	8,45	19,39	178	0,11
20	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	3,46	4,57	24,7	152	0
		190	4,59	4,9	31,26	185	0
52	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/7/3.5	2,65	2,33	11,31	76	1,19
		180/10/7	2,67	2,34	14,31	88	1,2
Итого в завтрак :		группа 1-3	10,84	13,78	50,57	365	1,26
		группа 3-7	13,94	15,69	64,96	451	1,31
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
62	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,3	0	1,9	7	0
14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ	140/10/20	6,84	4,46	11,71	168	3,86
		160/10/30	8,6	5,6	14,6	198	4,8
32	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	125	8,91	6,59	20,43	197	1,78
		165	12,13	9,5	25,7	259	3,8
55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,23	61	75
		180	0,61	0,25	18,67	91	90
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	18	11,62	60,75	492,4	80,84
		группа 3-7	23,44	15,8	76,47	629,25	98,8
Полдник							
57	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
24	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65	8,88	6,05	9,19	84	0,12
		130	17,76	12,1	18,37	168	0,24
Итого в полдник:		группа 1-3	13,46	10,13	16,77	169	2,17
		группа 3-7	23,24	16,98	27,44	270	2,7
Ужин							
26	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,81	3,15	1,75	55	0,13
		80	13,07	4,37	2,57	77	1,02
40	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	3,45	18,41	63,88	16,8
		150	2,86	4,32	23,01	92,35	21
48	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	15,87	7,24	65,06	342,63	17,49
		группа 3-7	20,76	9,52	81,57	451,44	22,74
Итого за день:		группа 1-3	59,37	43,27	202,65	1459,03	111,76
		группа 3-7	82,58	58,49	259,94	1891,69	135,55

3 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
4	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0	0	0	0	0	0
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1
23	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	5,75	10,3	1,15	168,05	0,11
		190	7,52	13,46	1,51	203	0,15
53	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2	10,63	70	0,98
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Итого в завтрак :		группа 1-3	8,09	12,3	11,78	238,05	1,09
		группа 3-7	12,86	19,8	43,43	450	1,42
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,28	0,05	1,8	8	0
11	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	170	6,66	15,86	56,81	80,00	46,68
		190	8,32	19,83	71,01	100	58,35
30	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	15,42	12,41	3,96	139	0,6
		75	20,63	16,3	5,24	200	1,11
38	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	6,88	4,87	30,91	145	0
		150	8,6	6,09	38,64	203,75	0
50	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150 / 10	0,09	0,01	7,81	32	0,08
		180 / 15	0,12	0,02	9,76	40	0,11
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	30,766	33,564	113,768	463,4	47,56
		группа 3-7	39,75	42,74	142,05	626	59,77
Полдник							
61	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК	100	4	4,3	26,4	163	0
48	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
Итого в полдник:		группа 1-3	4,33	4,31	47,22	247,75	0,3
		группа 3-7	4,39	4,32	51,39	264,7	0,36
Ужин							
34	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,61	6,81	15,04	134	15,03
		160	14,12	9,04	20,26	185	20,03
48	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,43	0,04	22,65	72,7	0,82
		180	0,52	0,05	27,18	91,24	0,98
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,9	0,45	0,9	70	10
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	13,95	7,57	50,19	356,3	25,91
		группа 3-7	18,18	9,9	63,74	452,38	31,17
Итого за день:		группа 1-3	58,336	58,244	232,458	1395,5	84,86
		группа 3-7	76,38	77,26	310,11	1883,08	102,72

4 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	-
20	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	3,46	4,57	24,7	164	0
		190	4,59	4,9	31,26	197	0
54	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,084	0,522	0,786	8,19	0,693
Итого в завтрак :		группа 1-3	9,144	15,362	53,066	397,19	1,893
		группа 3-7	10,794	16,162	62,486	448,19	2,123
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
7	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22
12	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/5	1,296	4,05	10,45	183,4	6,03
		170/15/5	1,62	5,0625	13,0625	204,25	7,5375
27	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8,25	2,69	6,68	114	2,12
		80	11,16	3,9	9,04	146	3,06
42	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й ВАРИАНТ)	120	2,72	2,38	10,99	96,2	9,82
		150	3,4	2,97	13,74	115,25	12,27
50	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,02	0,01	6,99	28	0,02
		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	14,43	12,03	52,09	524,7	34,41
		группа 3-7	18,744	14,9425	65,9325	623,45	39,3175
Полдник							
59	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,54	6,57	27,87	105	0
		80	5,66	10,51	44,59	186	0
56	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0	18,18	76	3,6
		180	1,08	0	21,816	91,2	4,32
Итого в полдник:		группа 1-3	4,44	6,57	46,05	181	3,6
		группа 3-7	6,74	10,51	66,406	277,2	4,32
Ужин							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,3	0	1,9	7	0
31	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,32	7,07	9,64	119	0,09
		80	12,44	9,24	12,56	131	0,12
41	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	139,8	14,53
		150	3,06	4,8	20,44	167,2	18,16
51	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3.5	0,12	0,02	8,67	34,85	2,4055
		180/10/7	0,102	0,017	10,2	41	2,83
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	14,2	11,2	48,16	380,25	17,0855
		группа 3-7	18,542	14,417	60,5	452,34	21,27
Итого за день:		группа 1-3	43,414	45,662	208,866	1573,14	66,9885
		группа 3-7	56,02	56,5315	264,8245	1891,18	77,0305

5 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	124	0,07
		60	6,68	8,45	19,39	165	0,11
19	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	140	5,83	7,99	27,18	190,5	1,76
		200	6,48	8,88	30,20	211,66	1,96
52	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/7/3.5	2,65	2,33	11,31	64	1,19
		180/10/7	2,67	2,34	14,31	73	1,2
Итого в завтрак :		группа 1-3	13,21	17,2	53,05	378,5	3,02
		группа 3-7	15,827713	19,667689	63,899698	449,66455	3,265536
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
22	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,54	2,3	0,14	31,5	0
14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	130/20	6,98	4,63	9,92	120	7,37
		160/30	8,7	5,8	12,4	150	9,2
35	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24
8	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8
		60	0,85	3,65	5	56,33	5,69
48	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	20,94	16,2	63,15	494,15	19,01
		группа 3-7	26,22	20,86	79,01	622,78	24,69
Полдник							
58	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	35	2,23	1,49	22,06	121	0,04
		50	3,2	2,13	31,51	168,6	0,06
47	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,332	0,01494	20,9492	85,2576	0,2988
		180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
Итого в полдник:		группа 1-3	2,562	1,50494	43,0092	206,2576	0,3388
		группа 3-7	3,6	2,148	56,75	271,32	0,42
Ужин							
24	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	8,88	6,05	9,19	107	0,12
		190	17,76	12,1	18,37	173	0,24
57	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	16,91			377,15	
		группа 3-7	27,68	17,79	58,44	455,39	3,06
Итого за день:		группа 1-3	54,822	35,40494	168,7092	1546,0576	32,3688
		группа 3-7	74,527713	60,965689	267,599698	1889,15455	41,435536

6 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
4	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0	0	0	0	0	0
		55	2,49	3,93	27,56	149	0,1
20	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,44	8,8	35,2	189,6	0,54
		220	8,184	9,68	38,72	208,56	0,594
53	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2	10,63	70	0,98
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Итого в завтрак :		группа 1-3	9,78	10,8	45,83	259,6	1,52
		группа 3-7	13,524	16,02	80,64	448,56	1,864
II Завтрак							
56	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,08	0	21,816	91,2	4,32
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,08	0	21,816	91,2	4,32
Обед							
62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,28	0,05	1,8	8	0
10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	165 / 10 / 5	5,26	5,95	10,36	86,12	8,23
		170/15 / 5	6,59	7,43	12,9	115,15	10,3
28	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	60	8,06	4	9,03	74	1,37
		80	10,77	5,32	12,1	109	1,82
38	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	6,88	4,87	30,91	165	0
		150	8,6	6,09	38,64	213,75	0
48	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,43	0,04	22,65	72,7	0,82
		180	0,52	0,05	27,18	91,24	0,98
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	22,35	15,27	87,23	465,22	10,62
		группа 3-7	33,54	25,29	116,78	689,51	21,53
Полдник							
61	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	4	4,3	26,4	173	0
50	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150 / 10	0,09	0,01	7,81	32	0,08
		180 / 15	0,12	0,02	9,76	40	0,11
Итого в полдник:		группа 1-3	4,09	4,31	34,21	205	0,08
		группа 3-7	4,12	4,32	36,16	213	0,11
Ужин							
36	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,59	5,81	26,76	179	0,41
55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,23	61	75
		180	0,61	0,25	18,67	91	90
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	20,55	6,65	65,07	379	75,67
		группа 3-7	21,64	6,87	76,43	450,39	90,77
Итого за день:		группа 1-3	57,85	37,03	254,156	1400,02	92,21
		группа 3-7	73,904	52,5	331,826	1892,66	118,594

7 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	-
20	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	140	3,46	4,57	24,7	224	0
		190	4,59	4,9	31,26	266	0
50	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,02	0,01	6,99	28	0,02
		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,084	0,522	0,786	8,19	0,693
Итого в завтрак :		группа 1-3	5,93	12,13	46,31	396,19	0,02
		группа 3-7	7,1	12,47	55,87	450,19	0,03
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
6	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31
13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	170	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
		190	2,39	6,13	20,3	146,1	9,04
37	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,32	7,07	9,64	129	0,09
		80	12,44	9,24	12,56	173	0,12
39	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,6	4,43	9	67,3	8,24
		150	3,2	5,5	11,5	98	10,3
48	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	15,96	18,72	71,48	489,5	18,67
		группа 3-7	20,5	23,08	87,57	620,35	22,33
Полдник							
58	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0	18,18	76	3,6
		180	1,08	0	21,816	91,2	4,32
60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	26,96	99	0
		80	5,82	10,01	43,13	186,4	0
Итого в полдник:		группа 1-3	4,54	6,26	45,14	175	3,6
		группа 3-7	6,9	10,01	64,946	277,6	4,32
Ужин							
25	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	10,45	1,42	0,16	55	0,2
		85	14,03	1,9	0,25	71	0,28
42	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	120	2,72	2,38	10,99	76,2	9,82
		150	3,4	2,97	13,74	92,25	12,27
54	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	19,77	7,15	48,19	359,2	11,48
		группа 3-7	25,54	8,87	60,81	450,64	14,34
Итого за день:		группа 1-3	47,4	44,76	220,62	1509,89	43,77
		группа 3-7	61,24	54,93	278,696	1888,78	51,02

8 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	0,1
		60	6,7	8,5	19,4	180,0	0,1
20	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180	5,6	7,7	23,1	177,0	1,8
		200	6,2	8,6	25,7	196,7	2,0
52	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/7/3.5	2,65	2,33	11,31	64	1,19
		180/10/7	2,67	2,34	14,31	73	1,2
Итого в завтрак :		группа 1-3	13,0	16,9	49,0	380,0	3,0
		группа 3-7	15,6	19,4	59,4	449,7	3,3
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
62	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,3	0,04	1,1	5,6	0
16	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	170	2.35 / 0.78	2.29 / 0.65	13.8 / 3.83	92.8 / 44.3	6.6 / 0
		190	2.35 / 0.98	2.29 / 0.81	13.8 / 4.78	126,1 / 69,87	6.6 / 0
27	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8,25	2,69	6,68	114	2,12
		80	11,16	3,9	9,04	146	3,06
41	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	139,8	14,53
		150	3,06	4,8	20,44	167,2	18,16
51	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3.5	0,12	0,02	8,67	34,85	2,4055
		180/10/7	0,102	0,017	10,2	41	2,83
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	15,69	9,89	62,91	464,55	19,2555
		группа 3-7	19,752	12,307	74,96	630,02	24,25
Полдник							
56	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0	18,18	76	3,6
		180	1,08	0	21,816	91,2	4,32
59	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,54	6,57	27,87	105	0
		80	5,66	10,51	44,59	186	0
Итого в полдник:		группа 1-3	4,44	6,57	46,05	181	3,6
		группа 3-7	6,74	10,51	66,406	277,2	4,32
Ужин							
29	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	18,3	4,7	16,3	121	6,4
		170	20,8	5,3	18,5	145	7,26
45	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,21	0,75	0,88	11,1	0,006
		30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,011
48	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	22,29	6,09	62,08	355,85	6,966
		группа 3-7	26,05	7,63	76,25	449,29	7,991
Итого за день:		группа 1-3	56,6	40,0	229,5	1471,4	42,8
		группа 3-7	69,3	50,3	286,5	1896,2	49,8

9 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
4	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	0	0	0	0	0	0
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1
20	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	2,12	3,89	26,86	171	0
		190	2,17	3,89	27,45	204	0
53	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2	10,63	70	0,98
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Итого в завтрак :		группа 1-3	4,46	5,89	37,49	241	0,98
		группа 3-7	7,51	10,23	69,37	451	1,27
II Завтрак							
56	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,08	0	21,816	91,2	4,32
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,08	0	21,816	91,2	4,32
Обед							
62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,28	0,05	1,8	8	0
14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	155/10/5	1,874	2,264	13,308	101	9,6
		170/15/5	2,3425	2,83	16,635	121,25	12
33	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	7,3	8,23	12,28	172	5,51
		160	9,78	11,66	16,41	230	7,37
43	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	2,24	5,13	12	123,08	9,96
		150	2,8	6,41	15	148,85	12,45
55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,23	61	75
		180	0,61	0,25	18,67	91	90
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
Итого в обед:		группа 1-3	13,644	16,244	66,098	524,48	100,27
		группа 3-7	17,6125	21,65	84,115	673,35	122,02
Полдник							
61	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	4	4,3	26,4	173	0
48	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
Итого в полдник:		группа 1-3	4,33	4,31	47,22	257,75	0,3
		группа 3-7	4,39	4,32	51,39	274,7	0,36
Ужин							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,28	0,05	1,8	8	0
24	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	8,88	6,05	9,19	107	0,12
		190	17,76	12,1	18,37	173	0,24
50	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150 / 10	0,09	0,01	7,81	32	0,08
		180 / 15	0,12	0,02	9,76	40	0,11
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	12,7	6,74	42,88	286	0,46
		группа 3-7	22,6	12,98	60,93	401,39	0,71
Итого за день:		группа 1-3	36,214	33,184	215,504	1400,43	106,33
		группа 3-7	53,1925	49,18	287,621	1891,64	128,68

10 день							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак							
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	-
23	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,75	10,3	1,15	168,05	0,11
		150	7,52	13,46	1,51	203	0,15
54	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,084	0,522	0,786	8,19	0,693
Итого в завтрак :		группа 1-3	11,35	20,57	28,73	393,05	1,31
		группа 3-7	13,64	24,2	31,95	446	1,58
II Завтрак							
46	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	1,2	0,5	9,5	90	10
Итого во II завтрак :		группа 1-7	1,2	0,5	9,5	90	10
Обед							
22	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,54	2,3	0,14	31,5	0
15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	155/15	11,07	9,85	40,46	105,03	10,46
		170/20	12,73	10,99	47,49	120,04	11,62
32	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78
		165	12,13	9,5	25,7	237	3,8
48	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
8	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8
		60	0,85	3,65	5	56,33	5,69
Итого в обед:		группа 1-3	24,85	21,51	97,63	495,18	16,54
		группа 3-7	30,44	26,91	118,92	620,82	21,67
Полдник							
50	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,02	0,01	6,99	28	0,02
		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
58	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	35	2,23	1,49	22,06	121	0,04
		50	3,2	2,13	31,51	168,6	0,06
Итого в полдник:		группа 1-3	2,25	1,5	29,05	149	0,06
		группа 3-7	3,26	2,15	41,5	208,6	0,09
Ужин							
5	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
		15	3,48	4,43	0	54	0,11
34	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,61	6,81	15,04	134	15,03
		160	14,12	9,04	20,26	185	20,03
57	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,2
		50	1,8	0,45	15,6	74,25	0,2
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,27	11,6	79,6	0,06
		40	2,64	0,36	15,4	106,14	0,16
Итого в ужин:		группа 1-3	20,96	14,47	46,7	394	17,41
		группа 3-7	27,52	19,16	60,33	521,39	22,96
Итого за день:		группа 1-3	60,61	58,55	211,61	1521,23	45,32
		группа 3-7	76,06	72,92	262,2	1886,81	56,3