

Согласовано:

НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА  
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
ПО ПРИМОРСКОМУ КРАЮ  
в г. ЛЕСОЗАВОДСКЕ

И.Г. ДЗИЗЕНКО

2017 г.

Утверждаю:

директор КГКУ «Центр содействия  
семейному устройству с. Преображенка  
Мажара Н.И. Мажара

«10» 12. 2017 г.

## 14 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**КГКУ «Центр содействия семейному устройству с. Преображенка»  
на весенне-летний период**

**Понедельник 1 день**

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
Каша манная молочная	200	250	300	5.97	7.2	9	10.8	6.85	8.22	17.08	21.35	25.62	141.6	177	212	0.91	1.14	1.37	94
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Хлеб пшеничный	50	100	100	0.7	1.4	1.4	0.1	0.2	0.2	27.6	55	55	70.5	141	141	0	0	0	48
Сыр	10	10	15	2.28	2.28	4.56	2.9	2.9	5.88	0	0	0	35.9	35.9	51.95	0	0	0	14
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Кофейный напиток	200	200	200	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3	1.3	11.8	11.8	11.8	65.2	65.2	65.2	0.3	0.3	0.3	432
<b>I Завтрак:</b>																			
Печенье	40	50	50	2.4	4.8	4.8	4.32	8.64	8.64	16.3	32.6	32.6	120	240	240	0	0	0	483
Сок фруктовый	200	200	200	1	1	1	0.2	0.2	0.2	19.8	19.8	19.8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
Салат из свеклы	60	80	100	0.85	1.1	1.41	3.05	4.06	5.08	5.41	7.2	9.02	87.4	69.9	87.4	7.5	8.2	9.4	43
Рассольник Ленинградский	200	300	300	6.08	9.12	9.12	7.28	10.92	10.92	13.12	19.68	19.68	147.4	221.16	221.16	5.5	8.28	8.28	91
Гороховое пюре	120	140	150	2.29	2.67	2.86	3.46	4.04	4.32	18.4	21.46	23.01	113.88	132.86	142	16.8	20	21	634
Котлета мясная	60	70	80	12.44	15.55	15.55	9.24	11.55	11.55	12.56	15.7	15.7	183	228.75	228.75	0.12	0.15	0.15	608
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	50	100	150	0.6	3.1	4.3	0.08	0.4	0.5	32.4	41.4	85	45	213	234	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Пирожное	100	100	100	8.5	8.5	8.5	5.4	5.4	5.4	83	83	83	314	314	314	0	0	0	
Чай	200	200	200	0.20	0.20	0.20	0	0	0	14	14	14	28	28	28	0	0	0	943
<b>Ужин</b>																			
Огурчик нарезной	60	100	100	0.46	0.76	0.76	3.65	6.09	6.09	1.43	2.38	2.38	40.38	67.3	67.3	5.7	9.5	9.5	13
Голубцы ленивые	250	300	300	4.5	5.4	5.4	8.75	10.5	10.5	20.63	24.76	24.76	195	254	254	5	11	11	306
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	2.2	2.2	2.2	0.4	0.4	0.4	42.8	42.8	42.8	162	162	162	10	10	10	847
<b>I Ужин:</b>																			
Кефир(йогурт)	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	1	1	1	435
<b>Итого:</b>				62	84	96	63	82	95	224	351	398	2056	2470	3120	57	65	73	

Вторник 2 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
<b>молочный с пшеничной крупой</b>	200	300	350	4.68	6.24	7.8	4.58	6.10	7.6	14.78	19.70	24.6	118.98	158.64	198.25	0.81	1.09	1.36	94
Хлеб пшеничный	50	80	100	0.7	1.1	1.4	0.1	0.16	0.2	27.6	44	55	70.5	112.8	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Сыр	10	20	20	2.28	4.56	4.56	2.9	5.88	5.88	0	0	0	35.9	71.95	71.95	0	0	0	14
Кофейный напиток	200	200	200	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3	1.3	11.8	11.8	11.8	65.2	65.2	65.2	0.3	0.3	0.3	432
<b>II Завтрак:</b>																			
Бутерброд с сайрой	40	50	60	0.6	1	1	2.1	3.5	3.5	24.6	41	41	119.7	200	200	0	0	0	29
Чай	200	200	200	1	1	1	0	0	0	19.8	19.8	19.8	86	86	86	0	0	0	430
<b>Обед:</b>																			
Суп вермишелевый	250	300	350	5.83	7.28	8.74	4.53	5.70	6.84	13.59	16.99	20.38	118.8	148.5	178.2	9.87	12.34	14.8	208
Солянка со св.капусты со свиной	200	220	250	3.7	4.6	4.6	8.64	11	11	46.03	58	58	284.7	356	356	1	1	1	263
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Кисель	200	200	200	1	1	1	0	0	0	19.8	19.8	19.8	86	86	86	2	2	2	411
Творожные биточки со сущ. мол.	70	80	100	10.6	12.11	15.14	7.69	8.78	10.98	12.24	16.27	20.34	168.53	192.6	240.76	0.17	0.20	0.25	219
<b>Ужин</b>																			
Рисовая каша рассыпчатая	150	220	250	4.08	6	6	6.40	9.6	9.6	27.26	41	41	183	275	275	24.22	36	36	694
Рыба туш. в томатном соусе	100	130	150	6.6	7.9	8.8	5.7	6.8	7.6	37	45	50	229	275	306	0	0	0	679
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	0.80	0.80	0.80	0.60	0.60	0.60	20.60	20.60	20.60	94	94	94	10	10	10	847
<b>II Ужин:</b>																			
Йогурт, кефир	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
Кондит. изделие	30	65	70	1.8	3.9	4.2	1.35	2.9	3.15	22.5	48	52.5	109.5	237	256	0	0	0	51
<b>Итого:</b>				71	93	104	73	101	113	414	545	636	2051	2976	3124	32	59	68	

Среда 3 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
Завтрак:Каша геркулесовая	200	250	300	3,61	4,82	6,03	0,76	1,02	1,28	12,6	16,83	21,04	99,3	132,4	165,5	0,45	0,74	0,9	93
Хлеб пшеничный	50	80	100	0,7	1,1	1,4	0,1	0,16	0,2	27,6	44	55	70,5	112,8	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0,1	0,15	0,2	8,3	12,4	16,6	0,1	0,15	0,2	75	112	150	0	0	0	13
Яйцо отварное	40	80	80	5,10	10,2	10,2	4,6	9,2	9,2	0,30	0,60	0,60	63	126	126	0	0	0	424
Сыр	10	15	20	2,28	4,56	4	2,9	3	5,88	0	0	0	35,9	71,95	71,95	0	0	0	14
Кофейный напиток	200	200	200	1,8	1,8	1,8	1,3	1,3	1,3	11,8	11,8	11,8	65,2	65,2	65,2	0,3	0,3	0,3	432
<b>II Завтрак:</b>																			
Конд. изд(вафли, печенье и др)	50	60	60	6,4	7,7	7,7	5,5	6,6	6,6	0,37	0,45	0,45	98	117,7	117,7	0,08	0,09	0,09	654,51,192,41
Сок	200	200	200	1	1	1	0,2	0,2	0,2	19,8	19,8	19,8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
<b>Огурчик нарезной</b>	60	80	100	0,59	0,78	0,98	3,69	4,92	6,15	2,24	2,98	3,73	44,52	59,36	74,20	20,97	28,34	34,95	
Суп гороховый	250	300	350	2,15	2,69	3,22	2,27	2,84	3,4	13,71	17,14	20,56	83,80	104,75	125,7	6,03	7,54	8,21	99
Ёжики мясные с рисом	120	150	200	8,95	9,9	9,9	6,73	7,4	7,4	43	48	48	276,53	307	307				279
Компот из сухофруктов	200	200	200	0,04	0,04	0,04	0	0	0	24,76	24,76	24,76	94,2	94,2	94,2	1,08	1,08	1,08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1,12	1,4		0,16	0,2	0,3	44,16	55,2	82,8	112	141	211,5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Ватрушка	100	120	120	6,96	8,35	8,35	6,23	7,48	7,48	32,42	51	51	253,8	305	305				458
Какао	200	200	200	3,5	3,5	3,5	2,8	2,8	2,8	12,8	12,8	12,8	91,2	91,2	91,2	0,5	0,5	0,5	433
Конфеты	60	60	80	1,2	1,6	1,6	4,2	5,6	5,6	49,2	66	66	239,4	239,4	319,	0	0	0	654
<b>Ужин</b>																			
Гуляш	75	80	100	19	22	23	17	19	26	4,76	5	5,74	168,20	169	203	1,28	1,31	1,54	591
Гречка отварная	150	180	200	3,2	3,6	3,96	6,3	7	7,7	14,85	16,5	18,15	179,63	195	273	0	0	0	679
Чай	150	200	200	0,15	0,20	0,20	0	0	0	10,5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1,12	1,4	2,0	0,16	0,2	0,3	44,16	55,2	82,8	112	141	211,5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	19,6	19,6	19,6	94	94	94	20	20	20	847
<b>II Ужин:</b>																			
Йогурт, кефир	200	200	200	6	6	6	0,2	0,2	0,2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				84,00	116	118	81	115	124	423	536	619	2184	3210	3421	68	72	64	

Четверг 4 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
<b>Завтрак:Каша янтарная</b>	200	250	300	6.33	7.91	9.49	8.90	11.12	13.35	25.49	31.86	38.24	207.38	259.22	311.07	0.45	0.56	0.68	187
Хлеб пшеничный	50	80	100	0.7	1.1	1.4	0.1	0.16	0.2	27.6	44	55	70.5	112.8	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Сыр	10	15	20	2.28	3.8	4.56	2.9	5.88	5.88	0	0	0	35.9	71.95	71.95	0	0	0	14
Коф.напиток с молоком сгущённым	200	200	200	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3	1.3	11.8	11.8	11.8	65.2	65.2	65.2	0.3	0.3	0.3	432
<b>II Завтрак:</b>																			
Конд.изделия	35	80	90	2.4	4.8	5.4	3.8	8.64	43	14.28	32.64	36.7	105	240	270	0	0	0	483
Сок фруктовый	200	200	200	1	1	1	0.2	0.2	0.2	19.8	19.8	19.8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
<b>Салат из свеклы</b>	60	80	100	0.86	1.45	1.43	3.65	4.86	6.09	5.02	6.69	8.36	56.34	75.12	93.9	5.70	7.6	9.50	33
Суп с фрикадельками	250	300	350	6.56	8.2	9.84	7.52	9.4	11.28	12.96	16.2	19.44	151.04	188.8	226.56	2.56	3.2	3.84	97
Птица тушёная	75	80	100	15,83	16,88	21,10	10,20	10,88	13,60	0	0	0	155	165	206	0	0	0	637
Каша перловая рассыпчатая	150	180	200	6	8	10	3.7	4.6	4.6	0	0	0	39.2	49	49	0	0	0	679
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Конфеты	30	50	50	0.6	1	1	2.1	3.5	3.5	24.6	41	41	119.7	199.5	199.5	0	0	0	654
Печенье	60	80	100	4.5	3.75	7.5	6	5	10	44.7	60	74.5	250	333	417	0	0	0	48
Молоко кипячёное	200	200	200	5.8	5.8	5.8	5	5	5	9.6	9.6	9.6	108	108	108	2.6	2.6	2.6	965
<b>Ужин:</b>																			
Икра кабачковая	60	80	100	0.54	0.72	0.91	2.82	3.76	4.70	3.55	4.74	5.92	41.76	55.68	69.6	3.3	4.4	5.5	53
<b>Картофельное пюре</b>	150	180	200	3,06	3,67	4,08	4,80	5,76	6,40	20,45	24,53	27,26	137,25	164,70	183	18	21	24	694
Гуляш со свининой	40	100	100	9.86	24.66	24.66	8.94	20	20	2.38	6	6	84.1	203	203	0.64	1.5	1.5	591
Сельдь с луком	80	100	120	3.05	3.82	4.58	14.66	18.33	22	19.25	24.06	28.88	221	276.6	332	0	0	0	60
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200		2.2	2.2	0.4	0.4	0.4	42.8	42.8	42.8	162	162	162	20	20	20	847
<b>II Ужин:</b>																			
Кефир, йогурт	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				52	70	81	79	110	162	412	511	650	2357	3170	3420	62	70	81	

Пятница 5 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
<b>Завтрак: Омлет</b>																			
натуральный	150	200	200	14.27	19	19	22.16	30	30	2.65	4	4	268	357	357	0.28	0.3	0.3	438
Сосиска отварная	60,00	100	100	6.24	5.2	6.24	12	10	12	12.72	10.6	12.72	134.4	224	224	0	0	0	536
Хлеб пшеничный	50	80	100	0.7	1.1	1.4	0.1	0.16	0.2	27.6	44	55	70.5	112.8	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Сыр	10	20	20	2.28	4.56	4.56	2.9	5.88	5.88	0	0	0	35.9	71.95	71.95	0	0	0	14
Кофейный напиток	200	200	200	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3	1.3	11.8	11.8	11.8	65.2	65.2	65.2	0.3	0.3	0.3	432
<b>I Завтрак:</b>																			
Конд. изделие	30	80	80	1.8	4.8	4.8	1.35	3.6	3.6	22.5	60	60	109.8	293	293	0	0	0	51
Сок фруктовый	200	200	200	1	1	1	0.2	0.2	0.2	19.8	19.8	19.8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
Салат из зел.горошка	60	80	100	0.68	0.91	1.13	3.71	4.94	6.19	2.83	3.77	4.72	47.46	63.28	79.1	70	90	11	10
Суп рыбный	200	250	300	6.89	8.61	10.33	6.72	8.40	10.08	11.47	14.34	17.21	133.80	167.25	200.64	7.29	9.11	10.93	87
Пшеничка отв.гуляш	150	180	200	5.52	6.62	7.36	4.52	5.42	6.02	26.45	31.73	35.26	168.45	202.14	224.60	0	0	0	688
Гуляш со свининой	40	100	100	9.86	24.66	24.66	8.94	20	20	2.38	6	6	84.1	203	203	0.64	1.5	1.5	591
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100		1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Кондитер. изделие	70	80	100	5.56	6.61	8.35	4.99	5.92	7.48	33.93	40.30	50.01	203	241	304.61	0	0	0	
Чай с молоком	150	200	200	1.05	1.4	1.4	1.2	1.6	1.6	12.3	16.4	16.4	64.5	86	86	0	0	0	945
<b>Ужин</b>																			
Плов рисовый	200	220	250	22.94	28.68	34.42	6.85	7.78	9.34	20.12	22.86	27.44	242.92	518.2	569.1	1	1.1	1.3	304
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	0.80	0.80	0.80	0.60	0.60	0.60	20.60	20.60	20.60	94	94	94	10	10	10	847
<b>II Ужин</b>																			
Йогурт, кефир	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				90	126	139	90	124	138	360	466	556	2324	3209.2	3716	44	52	67	

Суббота 6 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
Завтрак:Лапша отв.с бульоном	150	200	250	3.72	4.97	6.21	3.8	5.1	6.38	12.37	16.5	20.63	98.85	131.8	164.75	0	0	0	688
Хлеб пшеничный	50	80	100	0.7	1.1	1.4	0.1	0.16	0.2	27.6	44	55	70.5	112.8	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Сыр	10	20	20	2.28	4.56	4.56	2.9	5.88	5.88	0	0	0	35.9	71.95	71.95	0	0	0	14
Кофейный напиток	200	200	200	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3	1.3	11.8	11.8	11.8	65.2	65.2	65.2	0.3	0.3	0.3	432
<b>I Завтрак:</b>																			
Кондит.изделие	40	60	70	1.2	1.8	2.1	1.4	2.1	2.5	31	47	54	141.1	212	247	0	0	0	
Сок фруктовый	200	200	200	1	1	1	0.2	0.2	0.2	19.8	19.8	19.8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
<b>Салат из</b>																			
св.капусты(припущ)	60	80	100	0.86	1.45	1.43	3.65	4.86	6.09	5.02	6.69	8.36	56.34	75.12	93.9	5.70	7.6	9.50	43
Свекольник	250	300	350	4.39	5.49	6.58	4.22	5.28	6.33	13.06	16.33	19.59	107.8	134	168	4.65	5.81	6.97	58
Пшёная каша	150	180	200	6.6	7.9	8.8	5.7	6.8	7.6	37	45	50	229	275	306	1.12	1.13	1.4	679
Туляш	70	80	100	17	19	23	15	17	19	3	4	5	154	168	203	0.9	1.2	1.5	591
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Толдник</b>																			
Рулет	80	100	110	10	12	13	4	5	6	29	36	37	121	145	182	0	0	0	
Конфеты	30	50	50	0.6	1	1	2.1	3.5	3.5	24.6	41	41	119.7	200	200	0	0	0	654
Какао с молоком сгущ.	150	200	200	2.59	3.46	3.46	2.63	3.51	3.51	19.5	26	26	111.75	149	149	0	0	0	383
<b>Ужин</b>																			
Ленивые голубцы"	200	250	300	2.11	2.8	3.6	3	5	7	11	13	16	124	132	156	0	0	0	679
Най	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	12	18	24	306
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12		2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	0.80	0.80	0.80	0.80	0.80	0.80	19.60	19.60	19.60	94	94	94	20	20	20	847
<b>I Ужин:</b>																			
Теченье	55	80	80	4	5.25	6	6	7	8	41	52	59.6	228	333	333	0	0	0	48
Йогурт,кефир	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				78	105	115	82	109	126	438	555	661	2386	3209	3523	44	49	54	

Воскресенье 7 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
Завтрак:Рис молочный	200	250	300	6.33	7.91	9.49	8.90	11.12	13.35	25.49	31.86	38.24	207.38	259.22	311.07	0.45	0.56	0.68	94
Хлеб пшеничный	50	100	100	0.7	1.4	1.4	0.08	0.2	0.2	27.6	55	55	70.5	141	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Сыр	10	20	20	2.28	4.56	4.56	2.9	5.88	5.88	0	0	0	35.9	71.95	71.95	0	0	0	14
Коп. напиток с молоком сгущ ённым	200	200	200	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3	1.3	11.8	11.8	11.8	65.2	65.2	65.2	0.3	0.3	0.3	432
<b>II Завтрак:</b>																			
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Кондит.изделие	35	80	90	2.4	4.8	5.4	3.8	8.64	43	14.28	32.64	36.7	105	240	270	0	0	0	483
<b>Обед:</b>																			
Икра овощная	60	80	100	0.68	0.9	1.1	3.71	4.9	6.19	2.83	3.77	4.72	47.46	63	79	12.25	16	20.42	
Борщ	200	300	350	6.56	8.2	9.84	7.52	9.4	11.28	12.96	16.2	19.44	151.04	188.8	226.56	2.56	3.2	3.84	79
Птица тушёная в соусе	70	80	100	15.1	17.65	22.06	12.4	14.58	18.23	2.6	4.7	5.88	198	221	276	0.01	0.02	0.03	301
Макароны отварные	150	180	200	5.52	6.62	7.36	4.52	5.42	6.02	26.45	31.73	35.26	168	202	224	0	0	0	688
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Блины с джемом	100	130	130	7	9	9	6	8	8	49	55	55	290	332	332	0.3	0.5	0.5	512
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
<b>Ужин:</b>																			
Салат из моркови с яблоками	60	100	100	0.7	1	1	0.09	0.18	0.18	6.2	8.62	8.62	35	40	40	4	6	6	38
Гречка отварная	150	180	200	4.6	4.8	5	7.6	8.7	9	28	30	33	210	220	230	0	0	0	171
Шницель рыбный	75	80	100	11	12	15	3	4	5	7	8	10	108	116	145	2	2.6	3.2	511
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	2.2	2.2	2.2	0.4	0.4	0.4	42.8	42.8	42.8	162	162	162	20	20	20	847
<b>II Ужин:</b>																			
Конд. изделие	30	50	60	1.8	3	4.2	1.35	2.25	3.15	22.5	37	52.5	109.5	183	256	0	0	0	51
Йогурт, кефир	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				52	70	81	79	110	162	412	511	650	2924	3226	3624.7	57	61	68	



**Понедельник 8 день**

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
Макароны запечённые с сыром	150	180	200	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	421
Сосиска отварная.	80	100	100	8.32	10.40	10.40	16	20	20	16.96	21.20	21.20	179.2	224	224	0	0	0	536
Хлеб пшеничный	50	80	100	0.7	1.1	1.4	0.1	0.16	0.2	27.6	44	55	70.5	112.8	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Коф.напиток с молоком сгущ ённым	200	200	200	3.46	3.46	3.46	3.51	3.51	3.51	26	26	26	149	149	149	0	0	0	380
<b>II Завтрак:</b>																			
Кондит.изделие	50	60	60	6.4	7.7	7.7	5.5	6.6	6.6	0.37	0.45	0.45	98	117.7	117.7	0.08	0.09	0.09	29
Молоко	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	2	3	3	434
<b>Обед:</b>																			
<b>Салат из зел.горошка</b>	80	100	100	0.86	1.45	1.43	3.65	4.86	6.09	5.02	6.69	8.36	56.34	75.12	93.9	5.70	9.50	9.50	10
Суп спшеном(кулеш)	200	250	300	1.45	1.81	2.17	3.93	4.91	5.89	100	125	150	82	102.5	123	8.23	10.29	12.3	110
Соус основной	70	80	80	12.9	16.64	18.49	7.32	9.42	10.47	6.09	7.84	8.71	140	180	200	3.13	4.02	4.47	833
Рис отварной	150	180	200	4.82	5.78	6.43	8.71	11.6	17.42	30.66	40.88	61.32	220.35	294	441	0	0	0	679
Тефтеля мясная	60	80	80	11.2	28	28	2.4	6	6	2.4	6	6	80	200	200	0	0	0	286
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник:</b>																			
Ворожная запеканка со сгущ.молоком	120/40	150/50	150/50	10.08	12.6	12.6	4.56	5.7	5.7	29.04	36.3	36.3	197	246	246	0.08	0.1	0.1	469
Чай	200	200	200	0.20	0.20	0.20	0	0	0	14	14	14	28	28	28	0	0	0	943
<b>Ужин</b>																			
Огурчик нарезной	80	100	100	0.46	0.76	0.76	3.65	6.09	6.09	1.43	2.38	2.38	40.38	67.3	67.3	2	3	3	
Каша гречневая	150	180	200	12.9	16.64	18.49	7.32	9.42	10.47	6.09	7.84	8.71	140	180	200	3.13	4.02	4.47	679
Птица тушёная	80	100	100	3.67	5.09	6.1	5.76	8	9.6	24.53	34	41	164.70	228.75	275	0.01	0.02	0.02	301
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	2.2	2.2	2.2	0.4	0.4	0.4	42.8	42.8	42.8	162	162	162	20	20	20	89
<b>II Ужин:</b>																			
Кондит.изделие	40	70	80	3	5.25	6		7	8	30	52	59.6	166	292	333	0	0	0	48
Йогурт,кефир	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				83	119	128	83	116	133	499	631	717	2618	3221	3427	48	56	61	

9 день Вторник

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			Номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
Завтрак Суп молочный с макаронами	200	250	300	5.7	7.19	3.38	5.21	6.51	8.36	18.84	23.55	26.84	145.20	181.50	213.64	0.91	1.14	2.54	93
Хлеб пшеничный	50	100	100	0.7	1.4	1.4	0.1	0.2	0.2	27.6	55	55	70.5	141	141	0	0	0	48
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Косейный напиток с молоком сгуц.	200	200	200	1.8	1.8	1.8	1.3	1.3	1.3	11.8	11.8	11.8	65.2	65.2	65.2	0.3	0.3	0.3	380
<b>II Завтрак:</b>																			
Кондитерское изделие	40	90	100	3	3.75	4.5	4	5	6	29.8	37.2	44.7	166	208	250	0	0	0	48
Сок фруктовый	200	200	200	1	1	1	0.2	0.2	0.2	19.8	19.8	19.8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
Огурец нарезной	60	80	100	0.54	0.72	0.91	2.82	3.76	4.70	3.55	4.74	5.92	41.76	55.68	69.6	3.3	4.4	5.5	21
Суп с бобовыми	250	300	350	1.68	2.10	2.01	5.98	7.48	8.97	9.35	11.69	14.03	98.37	122.96	147.55	6.80	8.50	10.2	99
Солянка со св.капустой с мясом	180	220	250	6.60	7.92	8.80	5.72	6.86	7.62	37.88	45.45	50.50	229.50	275.40	306	17	19	23	263
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Колбаса(сосиска)в тесте	100	120	150	10.6	19	23	7.69	13	16	12.24	21	26	168.53	289	361	0.17	0.3	0.36	236
Молоко цельное	200	200	200	6	6	6	5	5	5	10	10	10	113	113	113	3	3	3	434
<b>Ужин</b>																			
Икра овощная	60	80	100	0.65	0.86	1.08	0.11	0.14	0.18	5.17	6.89	8.62	24.24	32.32	40.40	3.75	5	6.25	38
Плов рисовый	60	95	120	9.06	10.57	12.08	2.94	3.43	3.92	6.16	7.18	8.21	87	101.5	116	1.96	2.29	2.62	511
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	0.80	0.80	0.80	0.60	0.60	0.60	20.60	20.60	20.60	94	94	94	10	10	10	847
<b>II Ужин:</b>																			
Коржи молочные,рулет	40	80	90	2.4	4.8	5.4	4.32	8.64	9.7	16.3	32.6	37	120	240	270	0	0	0	483
Кефир (йогурт)	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				68	103	104	68	104	119	435	525	669	2374	3212	3524	62	40	44	

Среда 10 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
<b>Завтрак: Омлет яичный</b>	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	438
Колбаса отварная	80	100	100	8.32	10.40	10.40	16	20	20	16.96	21.20	21.20	179.2	224	224	0	0	0	536
Хлеб пшеничный	50	80	100	0.7	1.1	1.4	0.1	0.16	0.2	27.6	44	55	70.5	112.8	141	0	0	0	48
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Коф. напиток с молоком сгущ ённым	200	200	200	3.46	3.46	3.46	3.51	3.51	3.51	26	26	26	149	149	149	0	0	0	380
<b>II Завтрак:</b>																			
Кондит. изделие	50	60	60	6.4	7.7	7.7	5.5	6.6	6.6	0.37	0.45	0.45	98	117.7	117.7	0.08	0.09	0.09	29
Сок	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	3	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
<b>Кукурузы</b>	80	100	100	0.86	1.45	1.43	3.65	4.86	6.09	5.02	6.69	8.36	56.34	75.12	93.9	5.70	9.50	9.50	12
Суп гречневый	200	250	300	1.45	1.81	2.17	3.93	4.91	5.89	100	125	150	82	102.5	123	8.23	10.29	12.3	204
Каша пшеничная	150	180	200	4.82	5.78	6.43	8.71	11.6	17.42	30.66	40.88	61.32	220.35	294	441	0	0	0	679
Уляш	60	80	80	11.2	28	28	2.4	6	6	2.4	6	6	80	200	200	0	0	0	591
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Затрушка	80	100	110	10.08	12.6	12.6	4.56	5.7	5.7	29.04	36.3	36.3	197	246	246	0.08	0.1	0.1	458
Какао с молоком	200	200	200	0.20	0.20	0.20	0	0	0	14	14	14	28	28	28	0	0	0	433
<b>Ужин</b>																			
Ккра овощная	80	100	100	0.46	0.76	0.76	3.65	6.09	6.09	1.43	2.38	2.38	40.38	67.3	67.3	5.7	9.5	9.5	
Щицель рыбный	80	100	100	12.9	16.64	18.49	7.32	9.42	10.47	6.09	7.84	8.71	140	180	200	1	2	2	241
Макароньы отварные	180	200	250	3.67	5.09	6.1	5.76	8	9.6	24.53	34	41	164.70	228.75	275	0	0	0	688
Соус	50	70	70	10	12	12	6	4.5	4.5	7.2	8.6	8.6	121	146	146	2.1	3.4	3.4	833
Най	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	2.2	2.2	2.2	0.4	0.4	0.4	42.8	42.8	42.8	162	162	162	20	20	20	847
<b>Ужин:</b>																			
Кондит. изделие	40	70	80	3	5.25	6		7	8	30	52	59.6	166	292	333	0	0	0	48
Кефир, йогурт	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				83	119	128	83	116	133	499	631	717	2393	3211	3512	58	62	68	

Четверг 11 день

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
<b>Завтрак: каша гречневая молочная</b>	200	250	300	6.24	7.8	9.36	6.1	7.6	9.12	19.7	24.4	29.52	158.64	198.25	238	1.09	1.36	1.6	390
Хлеб пшеничный	50	100	100	0.7	1.1	1.4	0.1	0.16	0.2	27.6	44	55	70.5	112.8	141	0	0	0	48
Сыр	10	20	20	2.28	4.56	4.56	2.9	5.88	5.88	0	0	0	35.9	71.95	71.95	0	0	0	14
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3	12.4	16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Коф напиток с молоком сгущённым	200	200	200	3.46	3.46	3.46	3.51	3.51	3.51	26	26	26	149	149	149	0	0	0	380
<b>II Завтрак:</b>																			
Кондит.изделие	30	40	50	0.9	1.2	1.5	1.05	1.4	1.75	23.25	31	38.75	106.2	141.1	177	0	0	0	192
Сок фруктовый	200	200	200	1	1	1	0.2	0.2	0.2	19.8	19.8	19.8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
Салат из моркови с яблоком	80	100	100	0.86	1.08	1.08	0.14	0.18	0.18	6.89	8.62	8.62	32.32	40.40	40.40	5	6.25	6.25	
Суп овощной "Ессентукский"	250	300	400	2.05	2.45	2.45	5	6	6	14.1	16.92	16.92	110	131.7	131.7	8.8	10.54	10.54	202
Плов перловый	150	200	220	15.04	18.79	18.79	16.9	18.59	21.13	23.65	26	29.56	306.57	337.23	383.22	4.52	5.08	5.78	267
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	50	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Пирожок с джемом	70	80	100	1.8	4.8	6	1.35	3.6	4.5	22.5	60	75	109.8	293	366	0	0	0	51
Кисель	150	200	200	0.07	0.1	0.1	0.07	0.1	0.1	20.9	27.9	27.9	84.75	113	113	1.5	2	2	411
<b>Ужин</b>																			
Бигус	150	200	220	14.5	19.3	21.26	12	16	17.8	25.4	33.9	37.38	269	359	394	0.7	0.9	1.05	304
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	430
Хлеб пшеничный	50	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>II Ужин:</b>																			
Йогурт	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				56	81	95	48	61	80	264	338	385	1830	2402	2810	42	48	50	

**Пятница 12 день**

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			рецептур ы
	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	3-7	7-11	12-23	
<b>Завтрак:Рожки отв.молочные</b>	200	250	300	5.75	7.19	8.63	5.21	6.51	7.81	18.84	23.55	28.26	145.2	181.5	217.8	0.91	1.14	1.36	93
Хлеб пшеничный	50	100	100	0.7	1.4	1.4	0.1	0.2	0.2	27.6	55	55	70.5	141	141	0	0	0	48
Сыр	10	10	15	2.28	2,28	4.56	2.9	2,9	5.88	0	0	0	35.9	35,9	51,95	0	0	0	14
Яйцо отварное	40	80	80	5.10	10.2	10.2	4.6	9.2	9.2	0.30	0.60	0.60	63	126	126	0	0	0	424
Масло сливочное	10	15	20	0.1	0.15	0.2	8.3		16.6	0.1	0.15	0.2	75	112	150	0	0	0	13
Коф.напиток с молоком сгущ ённым	200	200	200	3.46	3.46	3.46	3.51	3.51	3.51	26	26	26	149	149	149	0	0	0	380
<b>II Завтрак:</b>																			
Рулет бисквитный	40	50	50	2.4	3	3	1.8	2.25	2,25	30	37	37	146	183	183	0	0	0	51
Сок фруктовый	150	150	150	1	1	1	0,2	0.2	0.2	17	17	17	76	76	76	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
св.капустой(припущ)	60	80	100	0.85	1.1	1.41	3.05	4.06	5.08	5.41	7.2	9.02	87.4	69.9	87.4	19.47	25.9	32.45	43
Суп с бобовыми	200	300	300	4.39	6.58	6.58	4.22	6.33	6.33	13.06	19.59	19.59	107.8	161.7	161.7	4.65	6.97	6.97	206
Тефтеля мясная	80	70	80	9.86	20	21	8.94	18	19	2.38	4.76	5	84.2	168	169	0.64	1.3	1,4	
Каша гречневая с соусом основным	120	150	180	4.82	5.42	6.02	8.71	9.79	10.88	30.66	34.49	38.32	220.35	247.49	275.43	0	0	0	171
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.04	0.04	0.04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	868
Хлеб пшеничный	50	100	150	0.7	1.4	2.1	0.1	0.2	0.3	22.6	55.2	82.8	70	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
Колоаса(сосиска)в тесте	100	120	150	10.6	19	23	7.69	13	16	12.24	21	26	168.53	289	361	0.17	0.3	0.36	236
Конфеты	30	50	50	0.6	1	1	2.1	3.5	3.5	24.6	41	41	119.7	200	200	0	0	0	654
Чай	200	200	200	0.20	0.20	0.20	0	0	0	14	14	14	28.	28	28	0	0	0	943
<b>Ужин</b>																			
Каша рисовая рассыпчатая	180	200	250	3.67	4.08	5.1	5.76	6.40	8	24.53	27.26	34.07	164.70	183	228.75	1.8	4.22	6.3	694
Огурчик солёный	60	100	100	0.46	0.76	0.76	3.65	6.09	6.09	1.43	2.38	2.38	40.38	67.3	67.3	5.7	9.5	9.5	13
Рыба тушёная в соусе	80	100	120	8.1		13.5	7.68	10.24	12.8	1.98	2.64	3.3	109	146	182.4	2.4	3.2	4	60
Чай	150	200	200	0.15	0.20	0.20	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	80	100	150	1.12	1.4	2.1	0.16	0.2	0.3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Яблоко	200	200	200	0.80	0.80	0.80	0.80	0.80	0.80	19.60	19.60	19.60	94	94	94	20	20	20	847
<b>II Ужин:</b>																			
Йогурт(кефир)	200	200	200				0.2		0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого</b>				67	84	107	68	84	96	268	341	396	1920	2380	2920	51	63	75	

**Суббота 13 День**

Наименование блюда	Выход гр			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С			номер рецептур ы
	3-6	7-11	12-23	3-6	7-11	12-23	3-6	7-11	12-23	3-6	7-11	12-23	3-6	7-11	12-23	3-6	7-11	12-23	
<b>Завтрак: Каша рисовая рассыпчатая с фруктами</b>	200	250	250	7.43	9.29	9.29	12.57	15.71	15.71	57.59	71.98	71.98	373.32	466.65	466.65	1.67	2.08	2.08	
Хлеб пшеничный	50,00	80	100	0,6	1	1,2	0,1	0,1	0,2	27	44	55	71	113	141	0	0	0	11
Масло сливочное	10	15	20	0,1	0,15	0,2	8,3	12	16	0,1	0,15	0,2	75	112	150	0	0	0	13
Сыр	10	10	15	2,30	2,3	3,4	2,9	2,9	4,4	0	0	0	35,97	35,97	53,96	0	0	0	14
Кофейный напиток	150	200	200	1,35	1,8	1,8	0,97	1,3	1,3	8,85	11,8	11,8	48,9	65,2	65,2	0,2	0,3	0,3	432
<b>II Завтрак:</b>																			
Кондит. изделие	40	50	50	1.8	4.8	4.8	1.35	3.6	3.6	22.5	60	60	109.8	293	293	0	0	0	51
Сок фруктовый	200	200	200	1	1	1	0.2	0.2	0.2	19.8	19.8	19.8	86	86	86	4	4	4	442
<b>Обед:</b>																			
Суп с пшеном	200	250	300	1.74	2.18	3.27	2.27	2.84	3.41	11.43	14.29	17.15	73.2	91.5	110	6.6	8.2	9.9	204
Пельмени с маслом	150	200	250	14.7	19.6	24.5	15.7	21	26	44	59	73	377	502	628	0	0	0	
Компот из сухофруктов	200	200	200	0,04	0,04	0,04	0	0	0	24.76	24.76	24.76	94.2	94.2	94.2	1.08	1.08	1.08	
Хлеб пшеничный	50	100	150	1,12	1,4		0,16	0,2	0,3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
<b>Полдник</b>																			
<b>Оладьи со сгущ.</b>	80/40	100/50	140/50	5.95	6.18	6.8	2.57	3.21	3.54	44.25	55.31	60.85	220	275	302	0.07	0.08	0.09	403
Чай	150	200	200	0,15	0,20	0,2	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
<b>Ужин</b>																			
<b>Икра овощная</b>	60	80	100	0.54	0.72	0.91	2.82	3.76	4.7	3.55	4.74	5.92	41.76	55.68	69.6	3.3	4.4	5.5	50
Макароны отварные	150	180	200	5.52	6.62	7.36	4.52	5.42	6.02	26.45	31.73	35.26	168.45	202.14	224.60	0	0	0	688
Хлеб с сайрой	40	50	60	0.6	1	1	2.1	3.5	3.5	24.6	41	41	119.7	200	200	0	0	0	29
Чай	150	200	200	0,15	0,20	0,2	0	0	0	10.5	14	14	21	28	28	0	0	0	943
Хлеб пшеничный	50	100	150	1,12	1,4		0,16	0,2	0,3	44.16	55.2	82.8	112	141	211.5	0	0	0	48
Фрукты	200	200	200	0,80	0,80	0,80	0.80	0.80	0.80	19.6	19.6	19.6	94	94	94	20	20	20	847
<b>II Ужин:</b>																			
Йогурт, кефир	200	200	200	6	6	6	0.2	0.2	0.2	8	8	8	62	62	62	2	2	2	435
<b>Итого:</b>				58	81	90	63	92.4	105	449	582	697		2235	2650	3421	51	62	74

