

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 1



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная «Геркулес»	200	7,83	9,14	24,46	210,39
Хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Помидоры свежие в нарезке	60	0, 66	0,6	2,28	14,40
Суп с рыбными консервами	250	11,46	3,80	18,61	155,08
«Ёжики» мясные в томатно-сметанным соусом	70\30	10,32	9,97	10,27	166,55
Макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Крендель с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
Кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Сложный гарнир (картофель с капустой)	180	3,99	8,04	18,95	164,06
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
Соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 2



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	130	12,69	14,12	2,54	203,20
Сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99

Фрукты свежие (банан)	250	3,75	0,25	48,12	222,50
-----------------------	-----	------	------	-------	--------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Рассольник со сметаной	250\8	2,15	4,44	14,44	106,50
Капуста тушеная с курами	150\80	14,25	14,87	10,11	278,66
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Ватрушка с повидлом	70	4,83	5,74	41,60	234,59
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная рисовая	200	15,63	5,88	1,14	120,11
Чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71
Пшеничный хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,80
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 3



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Плов фруктовый	200	4,05	7,07	56,32	301,75
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Второй завтрак



Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	14,40
Борщ со сметаной	250\10	2,00	4,56	8,93	84,44
Шницель рыбный с соусом красным	80\20	9,96	4,76	2,48	104,08
Картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Вафли	70	2,24	1,96	56,07	239,40
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная «Дружба»	200	7,29	7,76	30,86	221,39
Батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
Сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
Какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



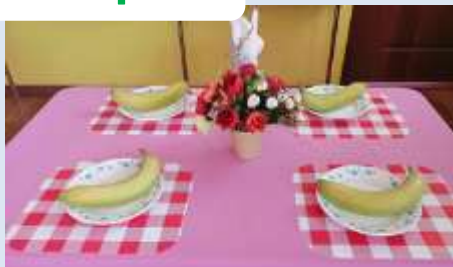
МЕНЮ

День 4



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша пшенная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59
Хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
Чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71

Второй завтрак



Фрукты свежие (банан)	250	3,75	0,25	48,12	222,50
-----------------------	-----	------	------	-------	--------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Суп с вермишелью	250	2,60	3,29	19,17	117,59
Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	200	14,43	16,59	15,41	262,14
Коммпот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Коржик	70	4,48	7,74	40,3	238,1
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Картофель тушеный	180	2,58	7,66	28,51	197,32
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
Кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55
соль за весь день	5				



МЕНЮ

День 5

ЗАВТРАК



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	14,40
Суп с бобовыми и гренками (фасоль)	250\20	8,24	3,76	35,19	204,62
Запеканка картофельная с мясом с том.-смет. соусом	180\30	15,76	20,29	29,81	357,02
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Котлеты рыбные с красным соусом	60\20	7,58	3,44	2,04	78,14
Макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
Кисель	200	0,00	0,00	23,00	92,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 6



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная «Дружба»	200	7,29	7,76	30,86	221,39
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Второй завтрак



Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Помидоры в нарезке	60	0, 66	0,6	2,28	14,40
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/8	2,63	4,50	18,00	123,35
Жаркое по-домашнему из мяса кур	200	12,65	11,08	21,56	256,31
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Пирожок с повидлом	70	5,14	6,61	40,89	240,79
Какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Макароны отварные с маслом и сахаром	100/6	3,64	4,02	24,91	154,37
Чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71
батон	30	2,28	0,27	14,91	67,80
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК

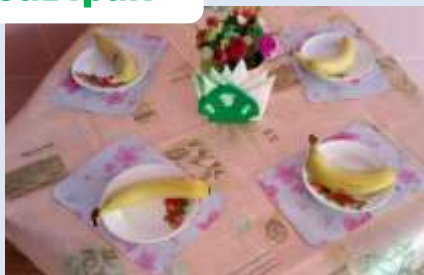


МЕНЮ

День 7



Второй завтрак



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Омлет с зеленым горошком	130	10,91	11,57	7,74	191,57
Сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
Хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23

Фрукты свежие (банан)	250	3,75	0,25	48,00	222,50
-----------------------	-----	------	------	-------	--------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежие огурцы в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,14	4,59	9,56	88,01
Биточки мясные с красным соусом	70/20	12,36	10,99	7,87	170,37
Макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
Коммпот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб белый	20	1,52	0,18	9,94	45,20

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Булочка с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
Кисель	180	0,00	0,00	6,59	25,76

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Картофель тушеный с печенью	180	10,02	8,71	21,99	216,24
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91
Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 8



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
Хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08
Сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
Чай на молоке	180	5,04	4,50	18,44	131,51

Второй завтрак



Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Помидоры свежие в нарезке	60	0, 66	0,6	2,28	14,40
Суп «Бабушкин»	250	7,44	7,19	13,94	147,30
Тефтели рыбные в томат-смет. соусе	80/20	9,37	3,86	10,00	122,73
Картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
Коммпот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Печенье	70	5,25	8,26	52,08	291,90
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша сборная молочная	80/20	14,71	8,38	3,54	142,82
Хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08
Какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 9



Второй завтрак



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная «Дружба»	200	7,29	7,76	30,86	221,39
Хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Фрукты свежие (яблоко)	250	1,00	1,00	24,50	95,00
------------------------	-----	------	------	-------	-------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,14	4,59	9,56	88,01
Плов из мяса	200	18,49	15,41	32,03	332,16
Кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Булочка с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
Чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Овощное рагу	180	2,95	5,34	16,82	126,31
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91
Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 10



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Каша гречневая	150	4,42	5,41	30,39	191,00	0,00
Яйцо отварное	1 шт.		6,65	5,75	0,35	78,50
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,18	9,94	45,20
Чай с молоком	180		2,52	2,25	12,21	77,71

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежие помидоры в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	14,40
Суп «Кудрявый» со смет.	250\8	5,11	6,64	19,62	158,60
Мясо тушеное с соусом	60/20	13,72	13,10	2,01	170,97
Гороховое пюре	150	9,41	5,50	34,71	254,94
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Батон с маслом и сыром	50\5\50	6,19	8,03	25,21	198,55
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Кулебяка с капустой	100	6,28	8,79	29,86	223,91
Кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 11



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59
Хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Суп с рисовой крупой и сметаной	250\8	2,73	4,52	21,33	137,55
Суфле из кур	80	15,30	13,48	3,03	229,16
Овощное рагу	150	2,47	4,29	14,09	104,06
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Пирожок с морковью и повидлом	70	5,41	8,81	33,42	233,63
Какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Мясо тушеное с соусом	60\20	13,72	13,10	2,01	170,97
Макаронны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	23,00	92,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 12



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	130	12,69	14,12	2,54	203,20
Сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99

Фрукты свежие (банан)	250	3,75	0,25	48,12	222,50
-----------------------	-----	------	------	-------	--------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	14,40
Суп овощной со сметаной	250\8	2,83	4,43	14,58	109,44
Курник с мясным фаршем и картофелем	180	16,49	13,64	52,21	392,94
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Пряники	70	3,36	1,96	54,39	245,00
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Тефтели рыбные в томатно-сметанном соусе	60\20	7,02	3,06	7,52	93,63
Макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92
Кисель	200	0,00	0,00	23,00	92,00
Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК

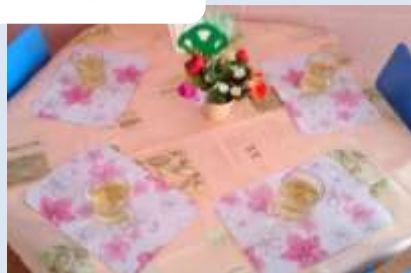


МЕНЮ

День 13



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Плов фруктовый с изюмом	200	6,34	7,30	23,19	182,99
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежий огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Свекольник со сметаной	250\8	2,38	4,36	14,86	107,33
Котлета рыбная в томатно-сметанном соусе	80/30	10,25	5,49	3,29	115,25
Рис отварной с овощами	150	3,27	4,78	31,07	187,86
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Крендель с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
Кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная кукурузная	70\20	10,35	12,87	10,33	192,99
Сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
Батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
Кисель	200	0,00	0,00	23,00	92,00
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 14



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная «Геркулес»	200	7,83	9,14	24,46	210,39
Хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
Чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13

Второй завтрак



Фрукты свежие (яблоко)	250	1,00	1,00	24,50	95,00
------------------------	-----	------	------	-------	-------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежий помидор в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	14,40
Суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82
"Ёжики" мясные с томатно-сметанным соусом	70\30	10,35	12,87	10,33	192,99
Капуста тушеная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Коржик	70	4,48	7,74	40,3	238,1
Кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Картофель тушеный в молоке	180	4,18	4,42	24,10	152,86
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	23,00	92,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 15



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. цен-ность
		Б	Ж	У	
Вермишель отварная	120	3,64	4,02	24,91	154,37
Яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,31

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. цен-ность
		Б	Ж	У	
Свежий огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Суп с бобовыми и гречками (горох)	250\20	8,38	3,74	35,83	206,82
Рыба с овощами	80\20	15,63	5,88	1,14	120,11
Картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Сложный гарнир (картофель с капустой)	180	3,99	8,04	18,95	164,06
Кисель	200	0,00	0,00	23,00	92,00
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
соль за весь день	5				



МЕНЮ

День 16

ЗАВТРАК



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша пшенная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59
Хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежий помидор в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	14,40
Суп с гречневой крупой со сметаной	250\8	2,38	4,65	20,78	237,45
Котлета мясная	70	12,21	10,57	6,98	162,46
Капуста тушеная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Пирожок с повидлом	70	5,14	6,61	40,89	240,79
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Жаркое по-домашнему из мяса кур	180	11,38	0,36	19,57	231,50
Кисель	200	0,00	0,00	23,00	92,00
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 17



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Омлет с сыром	130	14,71	16,70	2,35	237,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57

Фрукты (яблоко)	250	1,00	1,00	24,50	95,00
-----------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежий огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Рассольник «домашний» со сметаной	250\8	2,70	4,45	16,08	115,47
Биточки мясные с красным соусом	70\20	10,35	12,87	10,33	192,99
Макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Печенье	70	5,25	8,26	52,08	291,90
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша гречневая	150	4,42	5,41	30,39	191,00
Батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	103,60
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 18



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Плов фруктовый	200	6,34	7,30	23,19	182,99
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	45,20
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,31

Второй завтрак



Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежий помидор в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	14,40
Суп с мясными фрикадельками	250\15	5,73	5,21	18,11	139,78
Котлета куриная с красным соусом	80/20	17,77	16,31	7,69	231,03
Картофель тушеный	150	2,99	6,55	23,79	166,06
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Булочка с присыпкой	70	4,93	5,79	33,31	204,26
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79
Сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
Какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	45,20
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 19



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша молочная «Дружба»	200	7,29	7,76	30,86	221,39
Хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81

Второй завтрак



Фрукты свежие (банан)	250	3,75	0,25	48,12	222,50
-----------------------	-----	------	------	-------	--------

ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Свежий огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Суп с зеленым горошком	250	2,58	3,63	13,53	104,90
Плов из мяса кур	210	16,39	15,41	27,43	351,68
Кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
Чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Биточки мясные	60	10,71	8,55	5,85	134,93
Овощное рагу	120	1,96	3,73	11,17	85,49
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91
Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	12,83	76,00
соль за весь день	5				

ЗАВТРАК



МЕНЮ

День 20



Второй завтрак



ОБЕД



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99
Яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	7,80
Суп с рыбными фрикадельками	250\15	4,61	2,98	18,11	120,23
Жаркое по-домашнему из мяса	200	15,50	15,04	22,48	277,98
Кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00

Полдник



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Вафли	70	2,24	1,96	56,07	239,40
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,98	37,91

Ужин



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
Кулебяка с капустой	100	6,28	8,79	29,86	233,91
Компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85
соль за весь день	5				