

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Понедельник 1 неделя								
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
				От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	
завтрак												
Яйцо куриное	42	40	40	6,32	6,32	5,66	5,66	0,3	0,3	62,8	62,8	
<i>Каша гречневая молочная</i>	44	150	200	7,46	9,94	4,81	7,21	15,85	21,13	259,63	346,17	
<i>Чай с сахаром</i>	97	150	200	-	-	-	-	7,49	9,98	29,96	39,9	
Хлеб пшеничный м/с	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4	
Итого за прием				16,38	18,86	15,59	17,99	39,36	47,13	472,79	569,27	
2 завтрак												
<i>фрукты</i>	86	100	100	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58	
Итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58	
обед												
<i>Салат из капусты</i>	4	40	60	0,65	0,98	4,03	6,05	3,82	5,73	54,57	81,86	
<i>Суп рыбный со сметаной</i>	20	180	250	8,57	11,9	3,72	5,17	2,56	3,55	124,2	172,5	
<i>Плов со свининой</i>	65	150	200	18,5	24,2	20,5	27,33	23,29	31,05	345,35	460,47	
<i>Компот с/ф</i>	95	150	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	40,37	53,72	
<i>Хлеб ржаной пшеничный</i>	68	30/20	40/20	5,25	7,0	1,73	2,3	21	28	75	100	
Итого за прием				33,04	44,64	29,98	40,85	71,59	96,22	639,49	868,55	
полдник												
<i>кисель</i>	100	180	200	1,22	1,36	0	0	24,32	27,02	104,57	116,19	
<i>Батон с повидлом</i>	89	45	45	2,52	2,52	6,75	6,75	15,38	15,38	132,81	132,81	
Итого за прием				3,74	3,88	6,75	6,75	42,4	38,09	237,38	249	
Итого за день				53,97	68,19	52,59	65,86	161,59	196,69	1391,24	1728,40	

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Вторник 1 неделя		Жиры		Углеводы		Ккал	
				Белки							
				От 1 до 3	От 3 до 7 л.						
завтрак		От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.
<i>Вареники ленивые со сметанным соусом</i>	49	150	200	11,78	15,7	8,55	11,4	12,83	17,1	176,25	235
<i>Какао на молоке</i>	96	180	200	4,37	4,85	2,74	3,04	13,26	14,73	176,14	195,71
Хлеб пшеничный с м/с	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				18,75	23,15	16,41	19,56	41,81	47,55	472,79	551,11
2 завтрак											
<i>фрукты</i>	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
Итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
<i>Салат из свежих огурцов томатов</i>	10	40	60	0,65	0,98	4,1	6,15	2,49	3,73	49,47	74,2
<i>Борщ на к/б</i>	28	180	200	3,26	3,62	7,43	8,26	6,08	6,76	120,89	134,32
<i>Жаркое по домашнему с курятиной</i>	70	150	200	5,68	6,31	4,89	5,43	8,73	9,7	109,68	121,87
<i>Компот с/ф</i>	95	150	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	40,37	53,72
<i>Хлеб ржаной пшеничный</i>	68	30/20	40/20	5,25	7	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				15,26	18,47	18,15	22,14	59,22	76,08	395,41	484,11
полдник											
<i>Сок фруктовый</i>	93	180	200	0,42	0,56	0	0	20,9	27,89	102,41	113,79
<i>вафли</i>		20	25	1,81	2,52	5,63	7,04	7,86	9,82	22,72	28,4
Итого за прием				2,23	3,08	5,63	7,04	28,76	37,71	125,13	142,19
Итого за день				37,05	45,51	40,46	49,01	140,73	172,28	1034,91	1218,99

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Среда 1 неделя							
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
				От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.
завтрак											
<i>Каша геркулесовая молочная</i>	45	150	200	6,25	8,33	9,68	12,9	19,12	25,49	200,54	267,38
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	101	180	200	1,26	1,4	1,44	1,6	15,62	17,35	80,39	89,32
<i>Хлеб тиеничный м/с</i>	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				10,11	12,33	16,24	19,62	50,46	58,56	401,33	477,1
2 завтрак											
<i>фрукты</i>	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
Итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
<i>Салат с зеленым горошком</i>	9	40	50	3,98	4,98	4,65	5,81	5,59	6,99	59,34	74,17
<i>Рассольник домашний к/б</i>	26	180	200	3,35	3,72	7,33	8,14	6,51	8,68	131,31	145,9
<i>Капуста тушеная с мясом</i>	64	150	200	1,97	2,62	5,6	7,46	10,09	13,45	140,33	187,1
<i>кисель</i>	100	180	200	1,22	1,36	0	0	24,32	27,02	104,57	116,19
<i>Хлеб ржаной, тиеничный</i>	68	30/20	40/20	5,25	7,0	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				15,77	19,68	19,31	23,71	67,51	89,14	510,55	623,36
полдник											
<i>Чай с сахаром</i>	97	150	200	-	-	-	-	7,49	9,98	29,96	39,9
<i>Бутерброды с повидлом</i>	69	45	45	2,52	2,52	6,75	6,75	15,38	15,38	132,81	132,81
Итого за прием				2,52	2,52	6,75	6,75	22,87	25,36	162,77	172,71
итого за день				29,21	35,34	42,57	50,35	151,78	184	1116,23	1314,75

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Четверг 1 неделя		Жиры		Углеводы		Ккал	
		От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.
завтрак											
Маньяе биточки	47	150	200	8,16	10,88	9	11,99	17,28	23,04	92,7	123,6
Какао на молоке	96	180	200	4,37	4,85	2,74	3,04	13,26	14,73	176,14	195,71
Хлеб пшеничный м/с	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				15,13	18,33	16,86	20,15	46,26	53,49	389,24	439,71
2 завтрак											
фрукты	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
Салат из свежих огурцов томатов	10	40	60	0,2	0,29	1,23	1,85	0,75	1,12	14,84	22,26
Свекольник на м/б	30	180	200	4,38	4,87	4,22	4,69	4,58	5,09	172,97	192,19
Макароны м/с	40	120	130	3,4	3,68	3,26	3,53	23,58	25,55	130	140,73
Котлеты рыбные	56	60	70	10,17	11,87	6,56	7,65	4,98	5,81	148,76	173,55
Компот с/ф	95	150	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	40,37	53,72
Хлеб ржаной, пшеничный	68	30/20	40/20	5,25	7	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				19,33	22,59	25,15	30,71	70,53	88,43	613,76	747,67
подник											
кисель	100	180	200	1,22	1,36	0	0	24,32	27,02	104,57	116,19
печенье		10	20	2,48	4,96	0,49	0,98	3,38	6,76	20,4	40,8
Итого за прием				3,7	6,32	0,49	0,98	27,7	33,78	124,97	156,99
Итого за день				43,46	53,73	34,62	41,42	160,71	191,67	1137,65	1320,73

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Пятница 1 неделя		Жиры		Углеводы		Ккал	
		От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.
завтрак											
Каша пшеничная молочная	38	150	200	5,07	6,76	7,82	10,42	19,47	25,96	168,71	224,94
Кофейный напиток на молоке	101	150	200	1,26	1,4	1,44	1,6	15,62	17,35	80,39	89,32
хлеб пшеничный м/с	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				8,93	10,76	14,38	17,14	50,81	59,03	369,5	434,66
2 завтрак											
фрукты	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
Салат витаминный	11	40	50	0,46	0,57	4,03	5,04	2,95	3,69	53,31	66,64
Щи на м/б со сметаной	21	150	200	2,78	3,7	5,49	7,32	3,77	5,02	84,59	112,78
Картофельное пюре	60	120	150	4,33	5,41	4,74	5,92	16,3	20,38	141,15	176,44
Котлеты мясные	66	60	70	17,08	19,93	17,78	20,74	9,03	10,54	185,4	216,3
Компот с/ф	95	150	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	40,37	53,72
Хлеб ржаной, пшеничный	68	30/20	40/20	5,25	7,0	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				30,32	37,17	33,77	41,32	73,97	95,52	579,82	725,88
полдник											
Чай с сахаром	97	150	200	-	-	-	-	7,49	9,98	29,93	399
Пироги с повидлом	87	40	60	2,91	4,37	4,71	7,07	17,87	26,8	152,13	228,2
Итого за прием				2,36	3,54	2	3	22,47	47,42	150,73	583,2
Итого за день				42,42	52,28	50,15	61,73	158,19	212,91	1141,63	1785,32

			Понедельник 2 неделя									
Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	
завтрак												
Яйцо куриное	42	50	50	5,1	5,1	5,5	5,5	0	0	62,8	62,8	
Макароны м/с	40	100	150	2,83	4,25	2,71	4,07	16,32	24,48	108,25	162,38	
Чай с сахаром	97	150	200					12,88	14,31	55,46	61,62	
Хлеб пшеничный м/с	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4	
Итого за прием				10,53	11,95	13,33	14,69	57,8	54,51	346,91	407,2	
2 завтрак												
фрукты	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58	
Итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58	
обед												
Салат витаминный	2	40	60	0,53	0,79	2,43	3,65	0,7	1,04	50,43	75,65	
Суп гороховый м/б	24	150	200	4,2	5,6	4,58	6,11	7,40	9,87	134,27	179,03	
Капуста тушеная с мясом	64	150	200	1,97	2,62	5,60	7,46	10,09	13,45	140,33	187,1	
Сок фруктовый	93	180	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	102,41	113,79	
Хлеб ржаной пшеничный	68	30/20	40/20	5,25	7,0	1,73	2,3	21	28	75	100	
Итого за прием				12,37	16,57	14,34	19,52	60,1	80,25	502,44	655,57	
полдник												
йогурт		125	125	3,63	3,63	1,25	1,25	16,13	16,13	90	90	
Бутерброды с повидлом	69	20/10	30/15	1,6	2,4	0,13	0,2	9,54	14,31	46	69	
Итого за прием				5,23	6,03	1,38	1,45	25,67	30,44	136	159	
Итого за день				28,94	35,36	29,32	35,93	154,51	176,14	1026,93	12,63,35	

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Вторник 2 неделя							
				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
				От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.
завтрак											
<i>Запеканка творожная со сметанным соусом</i>	43	150	200	12,17	16,22	6,83	9,11	21,83	29,1	256,67	342,23
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	101	180	200	1,26	1,4	1,44	1,6	15,62	17,35	80,39	89,32
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	88	40,10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				16,03	20,22	13,39	15,83	53,17	62,17	457,46	551,95
2 завтрак											
<i>Фрукты свежие</i>	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
Итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
<i>Салат из огурцов томатов</i>	10	40	60	0,2	0,29	1,23	1,85	0,75	1,12	14,84	22,26
<i>Суп с клецками на м/б</i>	25	180	200	2,3	2,55	0,77	0,86	7,61	8,45	49,61	55,12
<i>Жаркое по домашнему с курятиной</i>	70	150	200	5,68	6,31	4,89	5,43	8,73	9,7	109,68	121,87
<i>Компот с/ф</i>	95	150	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	40,37	53,72
<i>Хлеб ржаной пшеничный</i>	68	30/20	40/20	5,25	7,0	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				13,43	16,71	8,64	10,47	59,01	75,16	289,50	352,97
полдник											
<i>Чай с сахаром</i>	97	150	200	-	-	-	-	7,49	9,98	29,96	39,9
<i>печенье</i>		20	40	2,48	4,96	0,49	0,98	3,38	6,76	20,40	40,8
Итого за прием				2,48	4,96	0,49	0,98	10,87	16,74	50,36	80,7
Итого за день				32,75	42,7	22,79	27,55	133,99	165,01	838,9	1027,2

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		среда, 2 неделя		Жиры		Углеводы		Ккал	
				Белки							
				От 1 до 3	От 3 до 7 л.						
завтрак											
Каши гречневая молочная	44	150	200	7,46	9,94	5,41	7,21	15,85	21,13	346,17	346,17
Какао на молоке	96	180	200	4,37	4,85	2,74	3,04	13,26	14,73	176,14	195,71
Хлеб пшеничный м/с	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				14,43	17,39	13,27	15,37	44,83	51,58	642,71	662,28
2 завтрак											
фрукты	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
итого за прием		90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
Салат из свежих огурцов томатов	10	40	60	0,65	0,98	4,1	6,15	2,49	3,73	49,47	74,2
Свекольник на к/б со сметаной	30	180	200	4,38	4,87	4,22	4,69	4,58	5,09	172,97	192,19
Рыба тушеная с овощами	62	60	70	10,17	11,87	6,56	7,65	4,98	5,81	148,76	173,55
Каши рисовая м/с	63	120	150	6,07	7,59	10,71	13,39	21,48	26,85	124,10	155,12
кисель	100	180	200	1,22	1,36	0	0	24,32	27,02	104,57	116,19
Хлеб ржаной пшеничный	68	30/20	40/20	5,25	7,0	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				27,74	33,67	27,32	34,18	78,85	96,5	550,77	656,13
полдник											
Чай с сахаром	97	150	200	-	-	-	-	7,49	9,98	29,96	39,9
Батон с повидлом	69	45	45	2,52	2,52	6,75	6,75	15,38	15,38	132,81	132,81
Итого за прием				2,52	2,52	6,75	6,75	22,87	25,36	162,77	172,71
Итого за день				45,5	54,39	47,61	56,57	157,49	148,52	1397,83	1532,7

Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Четверг 2 неделя		Жиры		Углеводы		Ккал	
		От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7 л.	От 1 до 3	От 3 до 7	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.	От 1 до 3 л.	От 3 до 7 л.
завтрак											
<i>Манье биточки с киселем</i>	47	150	200	8,16	10,88	9	11,99	17,28	23,04	92,70	123,6
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	101	180	200	1,26	1,4	1,44	1,6	15,62	17,35	80,39	89,32
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				12,02	14,88	15,56	18,71	48,62	56,11	293,49	333,32
2 завтрак											
<i>фрукты</i>	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
Итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
<i>Салат витаминный</i>	2	40	50	0,46	0,57	4,03	5,04	2,95	3,69	53,31	66,64
<i>Суп рыбный со сметаной</i>	20	180	250	8,57	11,9	3,72	5,17	2,56	3,55	124,2	172,5
<i>Гречка рассыпчатая м/сл</i>	71	120	150	6,7	8,37	6,74	8,42	29,65	37,07	206,98	258,72
<i>тефтели из свинины</i>	58	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,54	150,5
<i>Компот с/ф</i>	95	180	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	40,37	53,72
<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	68	30./20	40/20	5,25	7,0	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				27,81	37,38	23,0	30,42	82,3	107,51	607,4	802,08
ПОЛДНИК											
<i>Сок фруктовый</i>	93	180	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	102,41	113,79
<i>печенье</i>		20	40	2,48	4,96	0,49	0,98	3,38	6,76	20,4	40,8
Итого за прием				2,9	5,52	0,49	0,98	24,3	34,65	122,81	154,59
Итого за день				43,54	58,59	39,32	50,38	166,16	209,21	1065,28	1331,57

				пятница 2 неделя							
Наименование блюда	№ тех карты	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		От 1 до 3	От 3 до 7 д.	От 1 до 3	От 3 до 7 д.	От 1 до 3	От 3 до 7	От 1 до 3 д.	От 3 до 7 д.	От 1 до 3 д.	От 3 до 7 д.
завтрак											
Каша рисовая молочная	36	150	200	2,25	3,0	2,18	2,9	16,43	21,9	93	124
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	101	180	200	1,26	1,4	1,44	1,6	15,62	17,35	80,39	89,32
<i>Булка м/с</i>	88	40/10	40/10	2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
Итого за прием				2,6	2,6	5,12	5,12	15,72	15,72	120,4	120,4
2 завтрак											
<i>фрукты</i>	86	90	90	0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
Итого за прием				0,81	0,81	0,27	0,27	10,94	10,94	41,58	41,58
обед											
<i>Салат из огурцов томатов</i>	10	40	60	0,2	0,29	1,23	1,85	0,75	1,12	14,84	22,26
<i>Щи на м/б со сметаной</i>	21	150	200	2,78	3,7	5,49	7,32	5,02	12,87	84,59	112,78
<i>Картофельное пюре м/с</i>	60	120	150	4,33	5,41	4,74	5,92	16,3	20,38	141,15	176,44
<i>Котлеты мясные</i>	59	60	70	12,67	14,78	15	17,51	5,07	5,91	175,99	205,32
<i>Компот с/ф</i>	95	150	200	0,42	0,56	0	0	20,92	27,89	40,37	53,72
<i>Хлеб пшеничный ржаной</i>	68	30/20	40/20	5,25	7	1,73	2,3	21	28	75	100
Итого за прием				25,65	31,74	28,19	34,9	67,81	88,32	531,94	670,52
полдник											
<i>Чай с сахаром</i>	97	150	200	-	-	-	-	7,49	9,98	29,96	39,9
<i>Оладьи с повидлом</i>	81	60	60	7,25	7,25	4,95	4,95	23,77	23,77	201,05	201,05
Итого за прием				7,25	7,25	4,95	4,95	31,26	33,75	223,49	230,98
Итого за день				39,82	46,8	42,15	49,74	157,78	187,98	1098,32	1286,77