

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	170	11,9	13,1	5,9	189,4	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	393
	Бутерброд с маслом	30	1,836	5,658	10,962	102	1
Второй завтрак	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Обед	Салат из помидоров и огурцов	50	0,54	3,09	1,78	37,4	54-5
	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,88	9,21	85	67
	Плов	150	14,17	11,96	25,08	264	304
	Компот из апельсинов	200	0,19	0,75	25,49	103,95	374
	Хлеб	30	1,56	0,36	13,29	64,2	2
полдник	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерское изделие	50	0,75	6,1	12,5	154,2	105

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2	ВТОРНИК						
Завтрак	Каша манная	180	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	393
	Бутерброд с маслом	30	1,836	5,658	10,962	102	1
Второй завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	79
Обед	Винегрет с растительным маслом	50	58,5	4,475	3,335	55,95	54-16з
	Лапша домашняя	200	11,71	6,85	9,33	145,9	155
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Рыбная котлета	70	16,0	12,07	8,58	190	104
	Компот из яблок	200	0,35	0,35	0,1	42,36	348
	Хлеб	30	40	1,56	0,36	13,29	2
полдник	Оладьи с сахаром	50	7,6	9,6	41,8	286,0	449
	Кисель	200	0	0	30,6	118,0	332

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	СРЕДА						
Завтрак	Каша молочная пшениная	200	5,67	5,28	32,55	200,0	168
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд со сливочным с маслом	25	1,71	5,28	10,23	95,2	1
Второй завтрак	Груша	100	0,40	0,30	10,3	46	368
Обед	Салат витаминный (из капусты)	50	0,64	2,86	4,82	40,38	20
	свекольник на курином бульоне	200	1,92	6,33	10,05	104,12	79
	Макароны отварные	140	13,16	14,03	86,9	56,43	309
	Оладьи печеночные по- Кунцевски	90	15,68	10,22	14,03	210,7	90
	Компот "Ассорти"	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб	40					
полдник	Гренка молочная	50	5,84	5,26	25,32	165	58
	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	13,73	47,29	208

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4	ЧЕТВЕРГ						
Завтрак	Запеканка из творога с морковью с гущеным молоком	165	15,6	9,2	26,2	249,6	54-31
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд со сливочным маслом	35	25	1,71	5,28	10,23	95,2
Второй завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	79
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Суп рыбный	200	5,16	5,04	8,6	100	84
	Рагу из овощей с куриным мясом	120	3,24	17,36	18,26	242	137
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2
полдник	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	469
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	393

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5	ПЯТНИЦА						
Завтрак	Каша гречневая с молоком и сахаром	200	10,31	7,31	46,37	291	313
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд со сливочным маслом	35	25	1,71	5,28	10,23	95,2
Второй завтрак	апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66	368
Обед	Салат из вареной красной свеклы	50	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Рассольник Ленинградский	200	1,99	5,03	16,92	122	76
	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,62	92	321
	Котлета рыбная любительская	70	11,58	2,45	5,48	88,3	70
	Картофельное пюре	0,44	0,02	27,76	113	376	200
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	2
	Компот из яблок	200	0,35	0,35	0,1	42,36	348
полдник	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	393
	Бутерброд с повидлом	50	2,94	4,64	16,38	184	2