

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
1 неделя						
1 день						
Завтрак						
1	Мясо (говядина) отварное с соусом (красный основной или томатный)	90	11,78	7,04	3,41	121,45
2	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95
3	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь, или огурец свежий, или помидор свежий,) (дополнительный гарнир)	30	0,39	0,97	1,94	18,12
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14,00	48,00
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
Итого за завтрак		515	19,14	12,79	76,28	486,47
2 день						
Завтрак						
1	Птица, тушёная в соусе	100	13,30	12,98	2,92	188,00
2	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
3	Овощи натуральные (огурец, помидор,) (дополнительный гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
4	Напиток "Яркое детство" обогащённый	200	0,67	0,10	21,10	105,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
Итого за завтрак		525	20,42	17,92	68,43	540,90
3 день						
Завтрак						
1	Биточки из говядины с соусом(красный основной или томатный)	90	8,39	7,58	10,23	140,72
2	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
3	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь, или огурец свежий, или помидор свежий,) (дополнительный гарнир)	20	0,15	1,20	0,47	13,32
4	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
Итого за завтрак		505	18,32	13,76	82,80	531,44
4 день						
Завтрак						
1	Рыба, тушёная в томате с овощами (минтай с/м, или горбуша с/м)	100	12,02	8,00	4,35	138,00
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
3	Напиток "Здоровье" витаминизированный	200	0,70	0,30	22,43	121,00
4	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	Фрукт свежий (яблоко свежее, или апельсин, или мандарины св)	100	0,40	0,40	9,80	47,00

	Итого за завтрак	575	18,08	13,70	69,32	502,00
	5 день					
	Завтрак					
1	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, или картофель)	60	0,66	5,93	2,50	65,40
2	Котлета рубленые из птицы с соусом (красный основной или томатный)	90	5,00	7,26	6,50	111,39
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50
4	Напиток "Богатырь" витаминизированный	200	0,69	0,29	20,86	100,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого за завтрак	545	14,19	18,94	70,65	521,24
	2 неделя					
	6 день					
	Завтрак					
1	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, или картофель)	60	0,66	3,63	2,27	44,34
2	Плов из мяса птицы	200	15,74	10,07	41,23	344,00
3	Напиток "Полезный" витаминизированный	200	0,13	0,16	15,92	92,00
4	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого за завтрак	505	19,79	14,32	79,68	579,29
	7 день					
	Завтрак					
1	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00
2	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
3	Овощи натуральные (огурец, помидор,) (дополнительный гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,20	59,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого за завтрак	515	22,92	25,85	66,65	594,00
	8 день					
	Завтрак					
1	Котлета Морская с маслом сливочным	95	13,36	17,88	6,50	205,90
2	Картофель и овощи, тушёные в соусе	150	3,18	8,89	23,00	190,80
3	Напиток "Богатырь" витаминизированный	200	0,69	0,29	20,86	100,00
4	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	Фрукт свежий (яблоко свежее, или апельсин, или мандарины св)	100	0,80	0,20	7,50	58,75
	Итого за завтрак	570	19,93	27,46	70,16	614,20
	9 день					
	Завтрак					
1	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, или картофель)	60	0,84	3,61	4,96	55,68

2	Тефтели из мяса птицы в соусе(красный основной или томатный)	90	9,42	9,32	8,46	103,00
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50
4	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого за завтрак	545,00	19,10	18,39	79,60	513,13
	10 день					
	Завтрак					
1	Шницель из говядины с соусом(красный основной или томатный)	100	8,61	10,12	10,90	166,75
2	Пюре картофельное, капуста тушёная	150	3,26	4,49	18,67	129,50
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого за завтрак	500,0	16,19	15,39	73,05	495,15