

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	7	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	0,1
	168	Каша «Дружба»	180/5	5,4	6,9	28,1	196,1	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	180	2,5	2,6	13,6	87,8	0,5
		Хлеб пшенич. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	415	13,3	12,8	62,5	418,4	1,1
Завтрак II		Печенье	30	2,2	3	22,9	127,4	0
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
		Итого:	180	8,3	7,8	31,8	230,6	0,9
Обед	ТТК	Свекла с соленым огурцом и маслом	60	0,8	3,7	4,8	55,7	2,3
	82	Суп картоф. с макарон. изделиями и мясом птицы	200/ 10	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
				2,7	0,5	0	15,3	0
	322	Котлеты из птицы	90	15,4	2,5	13,1	136,5	0
	ТТК	Рагу овощное	150	2,5	5,1	14,2	112,7	2,5
	376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	19,9	81,2	0,1
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	740	26,8	14,4	90,1	597,2	10,3
Полдник	468	Ватрушка с джемом	50	3,1	1,6	31,3	152	0,1
	213	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0
		Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	10,9	51,1	0
	ТТК	Чай с лимоном	180/6	0,2	0	8,4	34,4	1
		Итого:	301	9,3	5,9	50,9	293,9	1,1
		Всего:	1636	57,7	40,9	235,3	1540,1	13,4

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	6	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	168	Каша овсяная с маслом	180/5	5,2	7,6	20,4	170,8	0,5
	ТТК	Какао с молоком	180	2,7	2,8	12,2	84,8	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	410	11	14,9	53,4	391,7	1
Завтрак II	399	Сок фруктовый	180	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	180	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,9	15
	67	Щи из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/15/9	1,6	4,4	6,9	73,6	9,6
				4	1,4	0	28,6	0
	277	Гуляш из говядины	50/50	14,1	7,1	3,4	133,9	0,7
	321	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	20	136,5	10,4
	ТТК	Кисель	180	0	0	18,3	73,2	0
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	764	26,4	18,4	73,8	566,4	35,7
Полдник	ТТК	Пирожки печеные с капустой	50	3,2	2,3	18,5	107,5	3,7
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
	368	Фрукт свежий	110	0,4	0,4	10,8	48,4	11
		Итого:	310	9,7	7,5	38,2	259,1	15,6
		Всего:	1664	48,1	40,8	183,6	1294	56,3

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	6	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	168	Каша манная с маслом	180/5	5,2	6,6	25,3	181,4	0,5
	ТТК	Изюм	20	0,2	0	6,5	26,8	0
	ТТК	Кофейный напиток	180	2,5	2,6	13,6	87,8	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	430	11	13,7	66,2	432,1	1
Завтрак II		Конфеты	30	0,9	3,2	23	124,4	0
	391	Чай без сахара	180	0,1	0	0	0,4	0
		Итого:	210	1	3,2	23	124,8	0
Обед	ТТК	Огурцы свежие	60	0,4	0,1	1,1	6,9	4,2
	86	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/30	1,6	2	12,7	75,2	5,3
				5,5	0,3	0	24,7	0
	288	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,8	7,4	6	125,8	0
	219	Макароны отварные	75	2,6	2,2	16,8	97,4	0
	354	Капуста тушеная	75	1,6	2,7	6,9	58,3	34
	ТТК	Компот из ягод	180	0,3	0	10,9	44,8	21,6
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	760	23,7	15,2	77,3	540,8	65,1
Полдник	ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	70/15	8,9	10,3	11,3	173,5	0,1
				1,1	1,3	8,4	49,7	0,2
	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
		Итого:	335	16,5	16,8	38,4	370,8	11,2
		Всего:	1735	52,2	48,9	204,9	1468,5	77,3

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	7	Сыр	13	3	3,8	0	46,2	0,2
	215	Омлет натуральный	106	10,4	12,3	1,9	159,9	0,2
	10	Зел. горошек консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	6
	ТТК	Чай с молоком	180	1,4	1,4	12,3	67,4	0,3
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	399	19,8	18	38,9	396,8	6,7
Завтрак II	399	Сок плодовый	180	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	180	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Овощи соленые	60	0,5	0,1	1	6,9	3
	62	Борщ с капустой, с мясом, сметаной	200/15/9	1,6	4,4	9,2	82,8	6
				4	1,4	0	28,6	0
	245	Рыба припущенная	100	18,4	1	0,2	83,4	1
	319	Картофель в молоке	150	3,5	3,9	19,7	127,9	9,3
	ТТК	Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70,4	0,4
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	764	31,4	11,3	70,1	507,7	19,7
Полдник	458	Ватрушка с творогом	50	5,5	2,5	20,8	127,7	0
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
	368	Фрукт свежий	110	0,4	0,4	10,8	48,4	11
		Итого:	310	12	7,7	40,5	279,3	11,9
		Всего:	1653	64,2	37	167,7	1260,6	42,3

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	6	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	168	Каша пшениная	180/5	6,3	7,2	29,8	209,2	0,5
	ТТК	Какао с молоком	180	2,7	2,8	12,2	84,8	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	410	12,1	14,5	62,8	430,1	1
Завтрак II		Зефир	30	0,2	0	23,5	94,8	0
	391	Чай без сахара	180	0,1	0	0	0,4	0
		Итого:	210	0,3	0	23,5	95,2	0
Обед	ТТК	Маринад овощной	100	1,1	8	10,3	117,6	2,2
	81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/15	4,4	3	14,6	103	3,7
				4	1,4	0	28,6	0
	ТТК	Макаронник с печенью	200	21,8	10,2	31,9	306,6	13,5
	ТТК	Кисель	180	0	0	18,3	73,2	0
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	745	34,2	23,1	98	736,7	19,4
Полдник	238	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	100/20	8,4	11,6	22,2	226,8	0,6
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
		Итого:	270	15,9	18,1	42,3	395,7	1,7
		Всего:	1635	62,5	55,7	226,6	1657,7	22,1

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	6	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	100	Суп молочный с макаронными изд.	180	4,7	5	15,8	127	0,7
	ТТК	Кофейный напиток	180	2,5	2,6	13,6	87,8	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	405	10,3	12,1	50,2	350,9	1,2
Завтрак II	399	Сок плодовый	180	1	0	18,2	76,8	4
	368	Фрукт свежий	110	0,4	0,4	10,8	48,4	11
		Итого:	290	1,4	0,4	29	125,2	15
Обед	ТТК	Свекла с маслом	60	0,8	3,7	4,8	55,7	2,3
	76	Рассольник Ленинградский с мясом сметаной	200/15/9	1,9	4,6	12,8	100,2	5,4
				4	1,4	0	28,6	0
	258	Шницель рыбный натуральный	100	14,8	4,8	9	138,4	1,5
	ТТК	Картофель тушеный	150	2,9	8,7	20,1	170,3	9,9
	ТТК	Компот из св. плодов	180	0,1	0,1	12,3	50,5	1,4
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	764	27,4	23,8	81,9	651,4	20,5
Полдник	213	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0
		Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	10,9	51,1	0
	452	Булочка домашняя	50	3,6	5,4	27,7	173,8	0
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
		Итого:	265	15,7	14,5	47,8	384,5	0,9
		Всего:	1724	54,8	50,8	208,9	1512	37,6

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	6	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	216	Омлет с сыром	100	11,8	14,7	1,6	185,9	0,2
	10	Зел. горошек консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	6
	ТТК	Чай с молоком	180	1,4	1,4	12,3	67,4	0,3
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	385	18,2	20,7	38,6	413,5	6,5
Завтрак II		Печенье	30	2,2	3	22,9	127,4	0
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
		Итого:	180	8,3	7,8	31,8	230,6	0,9
Обед	ТТК	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	1	6,9	3
	ТТК	Суп «Крестьянский» с птицей и сметаной	200/ 10/9	1,8	4,5	11	91,7	6,4
				2,7	0,5	0	15,3	0
	ТТК	Плов из птицы	240	22,8	6,2	25,6	249,4	0,9
	ТТК	Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70,4	0,4
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	749	31,2	11,8	77,6	541,4	10,7
Полдник	449	Оладьи с джемом	100/ 20	7,5	6,9	39,9	251,7	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	399	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,2	85,2	4,4
		Итого:	320	10	8,6	71,3	402,6	4,9
		Всего:	1634	67,7	48,9	219,3	1588,1	23

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	6	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	ТТК	Каша гречневая с маслом	180/5	6,7	7,1	28,4	204,3	0,5
	ТТК	Какао с молоком	180	2,7	2,8	12,2	84,8	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	410	12,5	14,4	61,4	425,2	1
Завтрак II	399	Сок фруктовый	180	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	180	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,9	15
	77	Суп картофельный с рыбой	200/30	1,4	2,1	10,9	68,1	5,8
				5,5	0,3	0	24,7	0
	299	Биточки рубленые	90	13,7	9,6	13,5	195,2	0,1
	ТТК	Рагу овощное	150	2,5	5,1	14,2	112,7	2,5
	ТТК	Компот из ягод	180	0,3	0	12,6	51,6	21,6
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	760	27	17,7	76,4	572,9	45
Полдник	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	12	11,4	15,8	213,8	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
	368	Фрукт свежий	110	0,4	0,4	10,8	48,4	11
		Итого:	380	19,9	18,3	46,7	431,1	12,3
		Всего:	1730	60,4	50,4	202,7	1506	62,3

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак I	7	Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	0,1
	168	Каша рисовая с маслом	180/5	4,1	6,3	25,9	176,7	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	180	2,5	2,6	13,6	87,8	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	415	12	12,2	60,3	399	1
Завтрак II		Печенье	30	2,2	3	22,9	127,4	0
	ТТК	Чай с лимоном	180/6	0,2	0	8,4	34,4	1
		Итого:	216	2,4	3	31,3	161,8	1
Обед	ТТК	Икра кабачковая или баклажановая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	81	Рассольник Домашний мясом, сметаной	200/15/9	2	4,5	11,3	93,7	8,4
				4	1,4	0	28,6	0
	ТТК	Жаркое по-домашнему	240	24,3	11,7	20,4	284,1	10,9
	376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	19,9	81,2	0,1
		Хлеб пшенич. (батон)	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	754	34,8	23,5	79,6	669,1	23,6
Полдник	468	Ватрушка с джемом	50	3,1	1,6	31,3	152	0,1
	213	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0
		Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	10,9	51,1	0
	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
		Итого:	265	15,2	10,7	51,4	362,7	1
		Всего:	1650	64,4	49,4	222,6	1592,6	26,6

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	6	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	168	Каша манная с маслом	180/5	5,2	6,6	25,3	181,4	0,5
	ТТК	Чай с молоком	180	1,4	1,4	12,3	67,4	0,3
		Хлеб пшен. (батон)	40	3,1	0,4	20,8	99,2	0
		Итого:	410	9,7	12,5	58,4	384,9	0,8
Завтрак II	401	Йогурт	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
		Итого:	150	6,1	4,8	8,9	103,2	0,9
Обед	ТТК	Огурцы свежие	60	0,4	0,1	1,1	6,9	4,2
	ТТК	Суп-пюре овощной с гречками	200/15	4,3	6,2	17,6	143,4	10,7
				1,8	0,2	11,4	54,6	0
	ТТК	Печень в сметанном соусе	60/30	15,5	7,6	2,1	138,8	10,9
	315	Рис отварной	100	2,3	2,6	22,8	123,8	0
	354	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,6	39	22,7
	ТТК	Кисель	180	0	0	18,3	73,2	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	12,5	58,3	0
		Итого:	725	26,8	18,8	90,4	638	48,5
Полдник	ТТК	Сырники из творога и молоком сгущенным	70/15	8,9	10,3	11,3	173,5	0,1
				1,1	1,3	8,4	49,7	0,2
	399	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,2	85,2	4,4
	368	Фрукт свежий	110	0,4	0,4	10,8	48,4	11
		Итого:	395	11,5	12	50,7	356,8	15,7
		Всего:	1680	54,1	48,1	208,4	1482,9	65,9