

№ рецептуры (11 л. и	Название блюда	Понедельник, 1 неделя					
		Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.	
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0	54	
54-1бк-2020	Каша гречневая с сахаром	200	5	5,8	24,1	168,9	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	
Пром.	Булка "Ромашка"	50	4	1	22	104	
	Фрукты (в ассортименте)	100/120	0	0	10	44	
	Итого за Завтрак	465	13	10,8	63,1	397,9	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5	4	9	96	
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	665	18	14,8	72,1	493,9	
	Обед						
54-1зз-2020	Огурец сезонный	60	1	3	4	47	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	6	10	165	
54-12м-2020	Плов с курицей	150	3	5	20	239	
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0	0	10	42	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70	
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	
	Итого за Обед	685	13	14	10	614	

	Вторник, 1 неделя								
	Завтрак								
54-1г-2020	Макароны отварные с сыром	150/15	5	6	24	211			
	Кондитерское изделие	30	3	3	21	124			
54-3гн-2020	Йогурт	200	5	4	13	100			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Фрукты (в ассортименте)	100/120	1	7	18	80			
	Итого за Завтрак	305	18	20	101	636			
	Дополнительное питание:								
	ИТОГО завтрак	305	18	20	101	636			
	Обед								
Пром.	Икра кабачковая	60	2,8	4,4	46,8	0,8			
54-15с-2020	Рассольник домашний	200	17	23	4	293			
54-10м-2020	Каша пшеничная	200	4,9	6,3	48,7	270,1			
	Тефтели в томатном соусе	100	6,96	16,11	11,61	223			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Итого за Обед	835	35,66	49,81	156,11	988,9			

	Среда, 1 неделя								
	Завтрак								
54-203-2020	Горошек зеленый	60	5	0	11	63			
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16	19	5	256			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27			
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100/120	1	7	18	80			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Итого за Завтрак	535	26	26	66	547			
	Дополнительное питание:								
	ИТОГО завтрак	535	26	26	66	547			
	Обед								
54-113-2020	Огурец сезонный	60	1	0,2	3,2	17,8			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,9	7,1	12,7	137,9			
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3			
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1			
Пром.	Напиток лимонный	200	0,4	0	54,4	220			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Итого за Обед	835	29,9	21,1	150,3	915,1			

Понедельник, 2 недели							
Завтрак							
54-6к-2020	каша пшеница с сахаром	200	5	6	24	287	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	27	
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1	0	18	180	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	
	Кондитерское изделие	30	3	3	21	124	
	Итого за Завтрак	30	13	9	95	739	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	230	18,4	13,4	103,8	835,4	
	Обед						
54-16з-2020	Салат из свежей капусты	60	1	8,8	6,8	111,8	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,9	7,1	12,7	137,9	
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	
	Итого за Обед	805	48,8	24,7	99,2	817,9	

	Вторник, 2 недели							
	Завтрак							
54-3-г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	5	6	24	211		
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	100		
	Кондитерское изделие	30	3	3	21	124		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51		
	Итого за Завтрак	455	17	13	83	556		
	Дополнительное питание:							
	ИТОГО завтрак	455	17	13	83	556		
	Обед							
54-8з-2020	огурец сезонный	60	1	4	7	71		
54-3с-2020	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,7	10,2	9,7	135,8		
54-11-г-2020	Картофельное пюре	150	3	7	22	166		
Пром.	Мясо птицы запеченое с овощами	90	19	11	0	175		
	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	81		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51		
	Итого за Обед	775	29,7	32,2	83,7	749,8		

		Среда, 2 недели						
		Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4		0	54	
54-1зк-2020	Каша вязкая молочная манная	200	8	12		38	288	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0		7	27	
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1	7		18	80	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0		15	70	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0		10	51	
	Итого за Завтрак	490	17	23		88	570	
	Дополнительное питание:							
	ИТОГО завтрак	490	17	23		88	570	
	Обед							
54-8з-2020	Икра кабачковая	60	2,8	4,4		46,8	0,8	
54-3с-2020	Рассолы Ленинградский	200	2	5		14	107	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	12	7		6	173	
54-6г-2020	Рис отварной	100	19	7		33	204	
Пром.	Напиток лимонный	200	0,4	0		54,4	220	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0		15	70	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0		10	51	
	Итого за Обед	725	40,2	23,4		179,2	825,8	

Четверг, 2 неделя							
	Завтрак						
54-203-2020	Горошек зеленый	60	1	0	2	11	
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16	19	5	256	
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1	7	18	80	
	Йогурт	200	5	4	13	100	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	
	Итого за Завтрак	535	27	30	63	568	
	Дополнительное питание:						
	ИТОГО завтрак	535	27	30	63	568	
	Обед						
54-18с-2020	Суп пшеничный	200	2,1	4,6	13,1	101,7	
54-10м-2020	Рагу овощное с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4	
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0	0	10	42	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	
	Итого за Обед	675	28,2	26,5	61,3	604,1	

Пятница, 2 недели							
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	26	26		25	348
Пром.	Сухое молоко	20	0,1	0		14,4	57,9
54-2тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0		7	27
Пром.	Кондитерское изделие	30	3	3		21	124
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0		15	70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0		10	51
	Итого за Завтрак	475	33,1	29		92,4	677,9
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0		7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4		8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	685	38,6	33,4		108,5	803,8
	Обед						
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	60	1,2	0,2		3,8	21,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	9,9	4,8		15,6	144,6
54-26м-2020	Каша гречневая	150	8	7		36	189
	Гуляш из отварного мяса	90	14	14		3	239
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0		20	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0		15	70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0		10	51
	Итого за Обед	775	37,1	26		103,4	795,9