

День 1/понедельник							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (к/кал)
Каша гречневая молочная жидкая Тех. карта №63			170,0	5,93	8,86	21,25	189,02
Бутерброд с маслом сливочным Тех карта № 2			25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Молоко Тех.карта № 124			180	5,22	4,5	8,64	97,2
Печенье Тех.карта № 171			30	2,25	2,94	22,30	125,1
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью Тех.карта № 12			60	0,68	6,06	6,38	84,0
Суп гороховый Тех.карта № 37			180	1,66	1,83	12,1	92,9
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе Тех.карта № 278			80	10,34	8,28	2,19	124,6
Макароны отварные Тех.карта №46			150	5,9	8,11	31,29	229,76
Компот из с/фр (курага, чернослив) Тех.карта № 101			180	0,48	0	23,8	90,0
Хлеб ржаной			60	2,64	0,72	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Рыба, запеченная в омлете Тех.карта № 81			180	33,74	20,06	4,56	333,74
Батон Тех.карта № 89			50,0	3,07	1,07	20,93	107,2
Чай с сахаром Тех.карта № 99			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				90,45	77,44	219,3 9	1904,47

День /2/ вторник							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (к/кал)
Вермишель отварная молочная Тех. карта №2			170,0	5,89	8,67	23,19	169,96
Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Тех карта № 4			25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Яблоко Тех.карта № 79			114	0,26	0,26	5,07	24,44
Обед							
Свежий помидор Тех.карта № 41			60	0,35	0	1,4	7,0
« Свекольник со сметаной « Тех.карта № 35			180	2,8	2,65	7,64	165,83
Жаркое по-домашнему Тех.карта №22			180	20,8	21,84	22,43	357,84
Компот из яблок с лимоном Тех.карта № 102			180	0,25	0,25	25,35	104,7
Хлеб ржаной			60	2,64	1,44	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Морковная запеканка с творогом и сгущенным молоком Тех.карта №258			160/10	15,8	16,0	29,0	327,4
Батон			50,0	3,05	9,41	20,64	143,0
Чай с сахаром .Тех.карта № 99			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				74,51	79,15	199,8	1777,72

День 3 /среда							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергитическая ценность (к/кал)
Каша овсяная из геркулеса жидкая Тех. карта №67			170,0	6,09	7,63	24,51	193,11
Бутерброд с маслом сливочным Тех карта № 2			25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Банан Тех.карта № 21			100	1,5	0,5	21	96
Обед							
Салат из свеклы Тех.карта № 10			60	0,86	3,65	5,02	56,34
Суп молочный с макаронными изделиями. Тех.карта № 56			180	4,5	3,48	14,76	115,42
Гуляш из говядины Тех.карта № 54			80	11,64	13,43	2,3	176,63
Каша гречневая рассыпчатая Тех.карта №32			150	8,55	7,8	37,08	253,05
Компот из свежих плодов или ягод.(яблоки и изюм)Тех.карта № 150			180	0,43	0,25	12,66	54,61
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,25	104,3
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей Тех.карта № 201			180	2,9	9,52	15,39	159,75
Хлеб ржаной			30,0	1,98	0,36	10,25	104,3
Чай сладкий с лимоном Тех.карта № 100			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				54,09	61,79	198,65	1635,86

День 4 /четверг							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергитическая ценность (к/кал)
Каша манная молочная жидкая Тех. карта №65			170,0	5,28	6,02	26,27	182,73
Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Тех карта № 4			25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Яблоко Тех.карта № 79			114	0,26	0,26	5,07	24,44
Обед							
Салат из свежих огурцов Тех.карта № 6			60	0,44	6,06	1,37	61,58
Суп крестьянский Тех.карта № 39			180	1,8	2,38	9,88	79,87
Суфле из кур Тех.карта № 104			80	9,75	9,1	11,59	134,07
Картофельное пюре Тех.карта №48			150	3,39	4,69	27,66	228,92
Компот из сухофруктов (чернослив) Тех.карта № 101			180	0,48	0	23,8	90,0
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Тефтели рыбные Тех.карта 64			80	15,8	4,32	11,48	148,0
Макаронные изделия отварные Тех.карта № 117			150	5,68	4,36	27,25	171,0
Батон			50,0	3,05	9,41	20,64	143,0
Чай с сахаром .Тех.карта № 99 с печеньем			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Тех.карта № 59			30	2,25	2,94	22,32	125,1
Общее количество за весь день				74,79	68,89	252,4 1	1866,26

День 5 /пятница							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергитическая ценность (к/кал)
Каша пшенная молочная жидкая Тех. карта №69			170,0	6,62	8,42	30,52	226,86
Бутерброд с маслом сливочным .Тех.к №2.			25/7/	2,34	7,76	14,53	139,1
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Банан Тех.карта № 21			100	1,5	0,5	21,0	96,0
Обед							
Свежий помидор Тех.карта № 41			60	0,35	-	1,4	7,0
Суп картофельный с вермишелью Тех.карта № 23			180	1,67	1,41	10,49	167,35
Котлеты рубленые из птиц Тех.карта № 93			80	12,64	13,14	13,46	223,0
Рис отварной Тех.карта №123			150	3,74	6,11	37,61	225,7
Соус томатный Тех.карта №134			30	0,32	1,12	2,08	20,07
Компот из изюма с витамином «С» Тех.карта № 4			180	0,4	0,1	31,5	129,2
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя Тех.карта № 8			80	7,33	6,53	32,0	380,0
Омлет натуральный Т.к №74			150	12,92	19,85	3,51	244,34
Чай сладкий с лимоном Тех.карта № 100			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				62,73	72,91	249,5 2	1808,47

День 6 /понедельник

Завтрак

Химический состав

	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергитическая ценность (к/кал)
Каша пшеничная жидкая на молоке Тех. карта №4			170,0	6,53	7,09	30,9	214,17
Бутерброд с маслом сливочным Тех.карта№2			25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9

2-й завтрак

Молоко Тех.карта № 124			180	5,22	4,5	8,64	97,2
Вафли Тех.карта №168			30	0,84	1	23,2	106,2

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью Тех.карта № 12			60	0,68	6,06	6,38	84,0
Щи из свежей капусты с картоф.Тех.карта № 50			180	1,32	1,47	6,3	52,5
Рулет из говядины с яйцом Тех.карта № 391			80	15,14	13,93	5,35	207,34
Макароны отварные Тех.карта №46			150	5,9	8,11	31,29	229,76
Соус томатный Тех.карта №134			30	0,32	1,12	2,08	20,07
Компот из кураги Тех.карта № 401			180	0,8	0	29,8	122,8
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,52	108,6

Уплотненный полдник

Салат из рыбы с картофелем Тех.карта 334			180	26,6	26,3	48,7	295,2
Батон			50,0	3,05	9,41	20,64	143,0
Чай с сахаром .Тех.карта № 99			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				103,2 4	87,68	260,2 1	1902,09

День 7 /вторник							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергитическая ценность (к/кал)
Каша молочная кукурузная жидкая Тех. карта №66			170,0	6,7	6,7	4,19	129,22
Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Тех карта № 4			25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Яблоко Тех.карта № 79			114	0,26	0,26	5,07	24,44
Обед							
Свежий помидор Тех.карта № 41			60	0,35	0	1,4	7,0
Борщ со сметаной Тех.карта № 25			180	1,46	1,6	7,9	152,5
Плов из отварной говядины Тех.карта № 131			180	17	18	31	367
Компот из сухофруктов (чернослив,курага) Тех.карта № 101			180	0,48	0	23,8	90,0
Хлеб ржаной			60	2,64	1,44	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Пудинг творожный паровой Тех.карта 78			180	27,06	17,45	41,62	370,86
Батон			50,0	3,05	9,41	20,64	143,0
Чай с сахаром .Тех.карта № 99			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				81,67	73,49	200,7	1761,53

День 8/среда							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (к/кал)
Каша «Дружба» Тех. карта №62			170,0	4,48	9,61	19,29	182,99
Бутерброд с маслом сливочн. Тех карта № 2			25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Банан Тех.карта № 21			100	1,5	0,5	21,0	96,0
Обед							
Салат из св.огурцов Тех.карта № 6			60	0,44	6,06	1,37	61,58
Суп молочный с крупой Тех.карта №94			180	1,47	3,59	11,62	84,53
Сухарики Тех.карта №133			15	2,28	0,24	14,58	171,4
Шницель из говядины Тех.карта №38			80	12,44	9,24	12,56	183,0
Каша гречневая рассыпчатая Тех.карта № 32			150	8,55	7,85	37,08	253,05
Соус томатный Тех.карта № 134			30	0,32	1,12	2,08	20,07
Компот из свежих плодов (яблоки, изюм) Тех.карта № 150			180	0,43	0,25	12,66	54,61
Хлеб ржаной			60	2,64	1,44	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Винигрет с растит.маслом Тех.карта № 28			180	2,89	9,34	15,12	164,72
Хлеб ржаной			60	2,64	1,44	20,52	108,6
Чай с сахаром .Тех.карта № 99			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				58,62	56,04	214,5 4	1781,83

День 9 /четверг							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (к/кал)
Каша ячневая вязкая Тех. карта №71			170,0	4,43	8,9	32,53	230,57
Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Тех карта № 4			25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Яблоко Тех.карта № 79			114	0,26	0,26	5,07	24,44
Обед							
Св.помидор Тех.карта № 41			60	0,35	0	1,4	7,0
Суп овощной на к/б Тех.карта № 41			180	2,92	0,43	7,1	52,02
Ежики куриные Тех.карта № 64			80/30	13,5	13,9	17,3	246,7
Капуста тушеная № 336			150	2,78	6,48	34,52	213,53
Компот из сухофруктов (чернослив) Тех.карта № 101			180	0,48	0	23,8	90,0
Хлеб ржаной			60	2,64	1,44	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Котлета рыбная Тех.карта № 62			80	21,7	6,23	5,17	165,27
Макаронные изделия отварные Тех.карта №117			150	5,68	4,36	27,25	171,0
Соус томатный Тех.карта №134			30	0,32	1,12	2,08	20,07
Батон			50,0	3,05	9,41	20,64	143,0
Чай с сахаром .Тех.карта № 99			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				81,11	77,22	246,9 2	1841,15

День 10 /пятница							
Завтрак							
Химический состав							
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергитичес кая ценность (к/кал)
Каша рисовая молочная жидкая Тех. карта №70			170,0	4,72	7,68	27,63	200,78
Бутерброд с маслом сливочн. Тех карта № 2			25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Какао с молоком Тех. карта №1			180	5,4	4,5	19,2	138,9
2-й завтрак							
Банан Тех.карта № 21			100	1,5	0,5	21,0	96,0
Обед							
Салат из св. огурцов Тех.карта № 6			60	0,44	6,06	1,37	61,58
Рассольник «Ленинградский» Тех.карта №76			180	1,47	3,59	11,62	84,53
Котлеты рубленые из птиц паровые Тех.карта №93			80	12,64	13,14	13,46	223,0
Картофельное пюре Тех.карта № 48			150	3,39	4,69	27,66	228,96
Компот из с/фр.(кураги с черносливом) Тех.карта № 101			180	0,48	0	23,8	90,0
Хлеб ржаной			60	2,64	1,44	20,52	108,6
Уплотненный полдник							
Булочка « Осенняя» Тех.карта №580			80	2,37	7,58	15,7	139,39
Яйцо вареное в крутую Тех.карта №51			45	6,12	5,52	0,36	75,6
Чай с сахаром .Тех.карта № 99			180	10,8	2,75	11,7	44,35
Общее количество за весь день				54,31	64,83	208,55	1630,79