

2 день

завтрак	Каша овсяная на молоке	200	250	9,62	10,21	15,66	15,95	51,54	54,81	373,15	390,4
	Кофейный напиток	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	12	2,68	3,2	8,25	8,48	0,09	0,09	74,8	74,8
	Морковь тертая с сахаром	150	150	1,5	1,5	-	-	8,4	8,4	39,6	39,6
Всего											737,7
обед	Суп картофельный на м/к бульоне	150	200	1,8	1,8	4,9	4,9	15,93	15,93	67,86	67,86
	Овощное рагу с мясом	150	200	14,14	18,18	4,9	6,3	6,85	6,86	187,94	187,94
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
Всего											479,38
полдник	Слепушки из сухофруктов	150	150	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,35
	Кисель	200	200	0,03	0,03			28,87	28,87	102,4	102,4
	Всего									441,9	441,9
ужин	Рожки отварные	150	200	1,56	2,08	0,14	0,18	11,28	15,04	49,8	66,4
	Салат Винегрет	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Всего									418,1	548,2
2 ужин	Снежок	200	200	6	6	0,1	0,1	7,6	7,6	60	60
	Всего									60	60

4 день

завтрак	Пшениная каша молочная	200	250	5,46	6,06	0,64	22,75	28,59	31,74	225,1	241,8
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Тертое яблоко с морковью			1,06	1,06	-	-	4,33	4,33	13,28	13,28
	Всего									505,38	505,38
обед	Щи на м. к. б.	250	300	3,47	3,47	12,4	12,4	21,24	21,24	206,93	206,93
	Рис с мясом	150	200	19,71	24,1	5,87	7,3	37,38	37,38	272,15	317,1
	Салат овощной	100	100	0,28	0,28	8,25	8,25	10,5	10,5	94,2	94,2
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Всего									758,46	837,42
полдник	Булочки с повидлом	150/20	150/20	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Кисель	200	200	0,03	0,03	-	-	43,84	43,84	164,5	164,5
	Всего									504	504
ужин	Вермишель отварная	200	250	4,76	5,29	5	8,7	34,75	38,53	228,16	244,76
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Всего									549,66	679,76
2 ужин	Напиток сокосодержащий	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									56,1	56,1

5 день

завтрак	Каша геркулесовая с молоком	200	250	107	1066	15,85	16,15	42,15	47,71	377,65	395,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Тертая свекла с яблоком	150	150	1,5	1,5	-	-	8,4	8,4	39,6	39,6
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Всего									627,75	685,3
обед	Суп гречневый на м. к. б.	250	300	7,57	8,2	13,85	1,3	57024	50,64	219,17	235,62
	Гуляш из говядины	80	100	16,42	20,46	13,85	15,25	1,38	1,38	195,8	195,8
	Пшенная каша	150	200	5,46	6,06	21,3	22,75	28,59	31,74	225,1	241,8
	Салат Винегрет	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Всего									910,45	977,61
полдник	Плюшка с сахаром	150/20	150/20	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Какао с молоком	200	200	4,7	4,7	5,15	5,15	7,65	7,75	87	87
	Всего									426,5	426,5
ужин	Рагу овощное	200	250	3,8	3,8	8,25	8,25	19,96	19,96	187,94	187,94
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									471,04	584,54
2 ужин	Пряник	10	15	0,72	0,72	0,42	0,42	11,7	11,7	50,4	50,4
	Всего									50,4	50,4

6 день

завтрак	Каша манная на молоке (жидкая)	200	250	8,76	8,76	13,33	13,33	51,31	51,31	348,3	348,3
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Морковь тертая с сахаром	100	100	1,32	1,32	-	-	18,5	18,5	81,12	81,12
	Всего									639,92	679,72
обед	Домашняя лапша на курином к. бульоне	250	300	2,57	2,57	0,38	0,38	16,8	16,8	77,13	77,13
	Салат из капусты	100	100	1,4	1,4	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Рыбные биточки	80	100	9,93	12,25	0,4	0,8	3,73	3,73	58,02	68,02
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Рис отварной	100	150	3,15	3,5	0,27	0,3	34,8	38,7	145,35	161,5
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Всего									455,9	593,19
полдник	Булочка домашняя	60,0	60,0	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	228,2	228,2
	Кофейный напиток	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	Всего									330,35	341,7
ужин	Рожки отварные	150	200	1,56	2,08	0,14	0,18	11,28	15,04	49,8	66,4
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									371,3	501,4
2 ужин	Творог сладкий	100	100	6	6	2,3	2,3	22,57	22,57	64,65	64,65
	Всего									64,65	64,65

7 день

завтрак	Каша дружба на молоке	200	200	6,5	6,5	8,33	8,33	35,09	35,09	241,11	241,11
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Свекла тертая с сахаром	50,0	50,0	0,71	0,71	5,3	5,3	8,14	8,14	80,7	80,7
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									532,31	572,11
обед	Суп гороховый на м. к. бульоне	250	300	9,2	9,2	0,64	0,64	23,08	23,08	129,2	129,2
	Котлеты	80	100	15,37	19,41	5,15	6,55	6,85	6,86	157,74	187,04
	Картофельное пюре	150	200	2,86	3,56	8,25	8,25	28,65	35,4	191,75	220,15
	Салат Винегрет	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Всего									749,07	840,78
полдник	Слепушки из сухофруктов	150/20	150/20	9,92	9,92	0,12	0,12	79,05	79,05	347,92	347,92
	Напиток сокодержатель	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									404,02	404,02
ужин	Рис отварной	100	150	3,15	3,5	0,27	0,3	34,8	38,7	145,35	161,5
	Салат с капустой	100	100	1,4	1,4	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									495,8	625,45
2 ужин	Кефир	200	200	6	6	2,5	2,5	7,6	7,6	60,1	60,1
	Всего									60,1	60,1

8 день

завтрак	Молочная каша пшеничная	200	200	6,33	6,33	8,90	8,90	25,49	25,49	207,38	207,38
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Яблоко	20	20	0,06	0,06	-	-	2,04	2,04	8,28	8,28
	Всего										426,16
обед	Суп с фрикадельками	250	300	20,18	24,22	5,73	7,13	28,07	28,07	239,97	268,77
	Капуста тушеная с мясом	150	200	6,26	6,26	6,29	6,29	4,93	4,93	106,21	106,21
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Салат с капустой с яблоком	100	100	1,46	1,46			6,34	6,34	30,68	30,68
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Всего										562,04
полдник	Пирожки с картофелем	150	150	11,1	11,1	27,7	27,7	79,85	79,85	519,75	519,75
	Кисель	200	200	0,03	-	-	43,84	43,84	164,5	164,5	164,5
	Всего								244,35	244,35	
ужин	Вермишель отварная	150	150	4,79	4,79	4,59	4,59	30,62	30,62	182,95	182,95
	Салат винегрет	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									551,25	664,75
2 ужин	Пряник	10	15	0,72	0,72	0,42	0,42	11,7	11,7	50,4	50,4
	Всего									50,4	50,4

9 день

завтрак	Каша геркулесовая с молоком	200	250	107	1066	15,85	16,15	42,15	47,71	377,65	395,4
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Масло сливочное	10	12	2,68	3,2	2,73	3,27	-	-	36,1	43,32
	Морковь тертая с сахаром	100	100	1,32	1,32	-	-	18,5	18,5	81,12	81,12
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									630,57	695,34
обед	Борщ из свежей капусты на м.к. бульоне	250	300	3,74	3,74	-	-	21,3	21,3	112,28	112,28
	Жаркое по-домашнему	230	250	18,26	22,3	5,6	7	20,7	20,7	87,5	87,5
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Салат овощной	100	100	0,28	0,28	8,25	8,25	10,5	10,5	94,2	94,2
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
	Всего									433,76	448,07
полдник	Булочки с повидлом	150/20	150/20	9,62	9,62		1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Кисель	200	200	0,03	0,03			43,84	43,84	164,5	164,5
	Всего									504	504
ужин	Рагу овощное	200	250	3,8	3,8	8,25	8,25	19,96	19,96	187,94	187,94
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92
	Всего									568,86	682,36
2 ужин	Кофейный напиток	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	Всего									102,15	102,15

10 день

завтрак	Молочная пшеничная каша	200	250	8,23	10,3	24,5	27,6	48,26	53,8	339,2	384,9
	Хлеб пшеничный	40	60	2,44	3,36	0,44	0,66	17,32	25,98	79,6	119,4
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Масло сливочное	10	10	0,06	0,06	8,25	8,25	0,09	0,09	74,8	74,8
	Яблоко	20	20	0,06	0,06	-	-	2,04	2,04	8,28	8,28
Всего										549,7	643,48
обед	Рассольник на м. к. бульоне	250	300	26,1	26,1	0,58	0,58	36,18	36,18	168,88	168,88
	Гуляш из говядины	80	100	16,42	20,46	13,85	15,25	1,38	1,38	195,8	195,8
	Вермишель отварная	150	150	4,79	4,79	4,59	4,59	30,62	30,62	182,95	182,95
	Хлеб пшеничный	200	300	1,66	2,49	0,26	0,39	9,62	14,43	45,4	65,1
	Салат из свеклы	100	100	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	-	-	24,67	24,67	139,78	154,09
Всего										771,21	805,22
полдник	Оладьи со сметаной	150/20	150/20	9,62	9,62	1,17	1,17	78,94	78,94	339,5	339,5
	Кофейный напиток	100	150	3,32	4,15	0,6	0,65	19,24	24,05	102,15	113,5
	Всего									441,65	441,65
ужин	Картофельное пюре	200	250	2,8	2,8	525	525	27,6	27,6	206,1	206,1
	Рыба жаренная	60	60	14,52	14,52	8,03	8,03	7,51	7,51	58,02	58,02
	Хлеб пшеничный	100	150	8,3	12,45	1,3	1,95	48,1	72,15	227	340,5
	Салат с капустой	100	100	1,4	1,4	5	5	4,3	4,3	67,35	67,35
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	14,97	14,97	56,1	56,1
	Всего									614,57	728,07
2 ужин	Кефир	200	200	6	6	2,0	2,0	7,6	7,6	60	60
	Всего									60	60

Медицинская сестра Калдузова К.А.

Ответственный за организацию горячего питания Семенова А. В.

Повар Смагина Л.В.