

МЕНЮ АЛЛЕРГИКИ САД

Алавидзе Галина Александровна
Подписано цифровой подписью: Алавидзе Галина Александровна
Дата: 2024.01.09 11:14:28 +03'00'

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША ПШЕННАЯ НА ВОДЕ 205	КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА НА ВОДЕ ("ДРУЖБА") 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
		ЧАЙ С САХАРОМ 180					ЧАЙ С САХАРОМ 180		
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/18	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ 200/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10
МЯСО ОТВАРНОЕ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	МЯСО ОТВАРНОЕ 80	МЯСО ОТВАРНОЕ 50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА ВОДЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА ВОДЕ 150	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 130
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	МЯСО ОТВАРНОЕ 110	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 80	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА ВОДЕ 130	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50				СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50

09 января 2024 года

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.25	0.87	15.42	78.60
КАША ПШЕННАЯ НА ВОДЕ		205	4.33	1.02	30.27	147.56
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			6.62	1.89	51.58	249.87
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0.60	0.60	14.70	65.90
			0.60	0.60	14.70	65.90
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0.38	0.00	0.88	6.50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ		200/10	3.61	4.08	5.54	73.31
МЯСО ОТВАРНОЕ		60	10.83	9.31	0.00	126.88
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА ВОДЕ		150	2.91	5.43	23.72	155.64
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0.12	0.12	23.60	96.84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1.50	0.58	10.28	52.40
			21.05	19.72	74.62	562.57
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	21.39	26.03	33.19	452.36
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	5.42	2.99	17.43	118.87
			28.55	29.22	67.11	645.94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56.82	51.43	208.01	1,524.28

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.25	0.87	15.42	78.60
КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ		205	2.02	0.29	25.09	111.02
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			4.31	1.16	46.40	213.33
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			0.04	0.00	5.89	23.71
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0.50	0.13	1.90	12.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4.95	4.75	17.01	130.73
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	25.78	9.05	22.39	301.52
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0.99	0.12	6.38	30.92
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1.50	0.60	10.27	52.23
			33.76	14.65	63.84	551.11
Полдник						
МЯСО ОТВАРНОЕ		50	9.02	7.76	0.00	105.73
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА ВОДЕ		130	2.41	4.76	19.60	130.99
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0.14	0.14	9.23	39.63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1.00	0.12	6.41	31.06
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	4.76	1.58	28.05	145.30
			17.33	14.36	63.29	452.71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55.44	30.17	179.42	1,240.86

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1.56	0.59	17.57	80.80
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1.45	2.53	3.04	40.48
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		80	9.80	9.00	0.60	121.80
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			12.85	12.12	27.10	266.79
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0.60	0.51	15.42	70.07
			0.60	0.51	15.42	70.07
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0.40	0.00	1.30	7.00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/1	1.21	3.33	5.73	58.22
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	21.03	22.19	3.97	299.22
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7.33	4.83	33.23	205.42
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0.10	0.00	10.96	56.80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0.99	0.12	6.38	30.92
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1.10	0.50	7.65	39.08
			32.16	30.97	69.22	696.66
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	14.81	12.71	12.85	226.11
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0.08	0.08	7.71	32.34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1.10	0.50	7.70	39.30
			17.69	13.49	38.86	348.75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63.30	57.09	150.60	1,382.27

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.25	0.87	15.42	78.60
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		205	2.97	0.29	24.11	109.87
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			5.26	1.16	45.42	212.18
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			0.04	0.00	5.89	23.71
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0.82	7.43	6.08	94.51
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ		200/10	4.13	5.69	8.01	100.24
МЯСО ОТВАРНОЕ		50	9.02	7.76	0.00	105.73
ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ		150	2.74	0.39	16.19	80.03
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.88	0.75	12.85	65.79
			20.33	22.22	59.62	521.01
Полдник						
МЯСО ОТВАРНОЕ		110	19.85	17.07	0.00	232.61
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.08	0.00	7.90	31.92
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0.40	0.40	9.80	47.00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2.29	3.01	26.05	111.22
			22.62	20.48	43.75	422.75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48.25	43.86	154.68	1,179.65

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3.00	1.16	20.56	104.80
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА НА ВОДЕ ("ДРУЖБА")		200	1.80	0.36	19.82	89.66
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			4.84	1.52	46.27	218.17
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0.60	0.51	15.42	70.07
			0.60	0.51	15.42	70.07
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0.69	2.96	4.05	45.51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/18	5.58	5.29	11.87	117.66
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	19.76	21.37	26.41	376.87
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0.91	0.05	14.71	63.73
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.88	0.75	12.85	65.79
			30.52	30.62	80.49	720.56
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0.60	0.10	1.90	12.00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	7.19	7.85	29.04	215.71
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8.40	5.32	30.13	202.62
			16.23	13.27	66.96	454.04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52.19	45.92	209.14	1,462.84

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1.97	0.75	23.79	108.10
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		205	2.02	0.29	25.09	111.02
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			4.03	1.04	54.77	242.83
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			0.04	0.00	5.89	23.71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0.69	2.96	4.05	45.51
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ		200/10	4.26	6.62	10.32	118.21
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	10.40	4.00	9.30	135.30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5.42	2.58	34.74	183.99
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0.14	0.11	9.41	39.63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.88	0.75	12.85	65.79
			24.49	17.22	91.27	639.43
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0.32	0.00	1.04	5.60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	17.57	15.66	16.90	278.69
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	3.41	0.40	21.24	102.20
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0.91	0.05	14.71	63.73
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4.02	3.21	28.71	159.50
			26.23	19.32	82.60	609.72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54.79	37.58	234.53	1,515.69

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.25	0.87	15.42	78.60
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		205	2.97	0.29	24.11	109.87
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			5.26	1.16	45.42	212.18
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			0.04	0.00	5.89	23.71
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0.40	0.00	1.30	7.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4.03	4.25	12.17	103.25
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	16.83	10.28	2.67	189.65
ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ		150	2.20	6.14	13.69	119.44
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0.77	0.05	18.69	78.84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.04	0.24	12.72	61.20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.88	0.75	12.85	65.79
			28.15	21.71	74.09	625.17
Полдник						
МЯСО ОТВАРНОЕ		80	14.43	12.42	0.00	169.17
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.08	0.00	7.90	31.92
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0.40	0.40	9.80	47.00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4.38	8.30	35.86	235.36
			19.29	21.12	53.56	483.45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52.74	43.99	178.96	1,344.51

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.25	0.87	15.42	78.60
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1.45	2.53	3.04	40.48
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		80	9.80	9.00	0.60	121.80
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			13.54	12.40	24.95	264.59
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0.58	0.44	14.99	68.39
			0.58	0.44	14.99	68.39
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0.43	2.55	3.90	41.01
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ		200/10	4.39	5.94	11.11	115.82
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	10.96	16.39	10.47	232.93
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2.38	6.75	15.42	131.72
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0.40	0.09	17.29	72.28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.69	0.20	10.56	50.80
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.88	0.75	12.84	65.69
			22.13	32.67	81.59	710.25
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4.90	4.50	0.30	60.90
ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ		150	2.74	5.24	16.19	123.63
ПЕЧЕНЬЕ		50	3.81	5.01	43.42	185.37
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0.10	0.00	10.96	56.80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
			13.25	14.95	81.47	477.70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49.50	60.46	203.00	1,520.93

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2.25	0.87	15.42	78.60
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		205	3.54	1.78	21.57	116.49
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			5.83	2.65	42.88	218.80
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1.50	0.50	21.00	96.00
			1.50	0.50	21.00	96.00
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0.38	0.00	0.90	6.50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ		200/10	4.13	5.69	8.01	100.24
МЯСО ОТВАРНОЕ		80	14.43	12.42	0.00	169.17
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА ВОДЕ		150	2.48	5.34	20.23	139.20
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1.50	0.60	10.27	52.23
			24.66	24.25	55.90	542.05
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	13.32	11.46	11.53	203.46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1.00	0.12	6.41	31.06
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0.14	0.11	9.41	39.63
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		75	4.82	3.33	29.98	169.31
			19.28	15.02	57.33	443.46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51.27	42.42	177.11	1,300.31

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1.97	0.75	23.79	108.10
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		205	4.33	1.02	30.27	147.56
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			6.34	1.77	59.95	279.37
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.04	0.00	5.89	23.71
			0.04	0.00	5.89	23.71
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0.40	0.00	1.30	7.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	4.94	4.01	20.54	138.30
МЯСО ОТВАРНОЕ		50	9.02	7.76	0.00	105.73
ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ		130	2.20	0.91	13.69	72.35
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0.12	0.11	13.84	57.39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.70	0.20	10.60	51.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1.88	0.75	12.85	65.79
			20.26	13.74	72.82	497.56
Полдник						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)		70	12.43	11.45	10.36	194.01
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2.42	3.25	18.67	114.16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1.01	0.12	6.34	30.48
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0.00	0.00	8.40	34.00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4.02	3.21	28.71	159.50
			19.88	18.03	72.48	532.15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.52	33.54	211.14	1,332.79