



Утверждаю:  
Директор учреждения  
А.М. Колотий

## Четырнадцатидневное меню-раскладка

### КГБУ СО «Ачинский психоневрологический интернат»

#### 1-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Завтрак</b>				<b>785,46</b>	<b>31,45</b>	<b>20,03</b>	<b>122,67</b>
Каша пшенная молочная			300	344,86	18,63	9,38	46,48
	Вода	75	75				
	Крупа пшенная	50	50				
	Молоко	100	100				
	Масло сливочное	5	5				
	соль	1	1				
Масло сливочное		10,00	10	65,2	0,1	7,2	0
Хлеб пшен.		150	150	327	12	3	63
Кофейный напиток без молока			200	48,4	0,72	0,45	13,19
	Сахар	12	12				
	Кофейный напиток	3	3				
	Вода	210	210				
<b>Обед</b>				<b>1188,2</b>	<b>57,8</b>	<b>31,7</b>	<b>166,8</b>
Суп картоф. гороховый на костном бульоне			300	160	8	4	23
	Мясо говядина	20	20				
	Лук репчатый	14	12				

	Морковь свежая красная	15	12				
	Картофель	78	60				
	Масло растительное	3	3				
	Горох	25	25				
	Петрушка (корень)	4	3				
	вода	240	240				
	соль	2	2				
Котлеты из говядины			100	250	16	14	15
	Говядина	103	74				
	Сухари панировочные или мука	10	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Масло растительное	6	6				
	Хлеб пшеничный	18	18				
	соль	2	2				
Гречка отварная со слив.маслом			200	271	8,8	6,4	42,4
	Гречка	70	70				
	Масло слив.	5	5				
	Соль	2	2				
Соус белый основной			100	133	12	4,9	12
	Бульон или вода	110	110				
	Маргарин	5	5				
	Мука	5	5				
	Лук	5	4				
	Соль	1	1				
Сок томатный		200	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшен.		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>458,13</b>	<b>3,80</b>	<b>9,53</b>	<b>88,16</b>
Оладьи с яблоками и повидлом			100/30	348	3,12	9	62,5
	Сахар	3	3				
	Масло раст.	15	15				

	Мука пшеничная	46	46				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Молоко	50	50				
	Яблоко	14,3	10				
	Повидло	30,5	30				
	Дрожжи сухие	0,4	0,4				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Фрукты (яблоки свежие)		175	122,38	52,84	0,48	0,48	11,65
<b>Ужин</b>				<b>1179,55</b>	<b>40,9</b>	<b>36,35</b>	<b>165,21</b>
Морковь отварная с консерв. кук урузой			120	139,4	1,4	10,1	11,1
	Масло растит.	5	5				
	Морковь свежая	120	100				
	Кукуруза консерв.	50	41				
	Сахар	3	3				
	Лук	20	10				
Поджарка рыбная			75	177,66	18,5	9,2	14,4
	Минтай св.	124	89				
	Мука в/с	6	6				
	Лук	25	20				
	Маргарин	10	10				
Картофель жареный			150	309	4,4	9,8	35,5
	Картофель	290	218				
	Масло раст.	15	15				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшен.		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Паужин:</b>							
Снежок		200	193	158	5,4	5,0	21,6
<b>Всего за день</b>				<b>3558,68</b>	<b>120,95</b>	<b>98,95</b>	<b>528,44</b>



**2-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюдов	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Завтрак</b>				<b>705,96</b>	<b>22,76</b>	<b>22,9</b>	<b>82,74</b>
Суп молочный с макаронными изделиями			250	111,22	1,47	1,8	2,78
	Макароны	20	20				
	Молоко пастеризованное	120	120				
	Масло сливочное	2	2				
	Вода	110	110				
	Сахар	2	2				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком			200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Молоко	90	90				
	Сахар	12	12				
	Какао- порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
Сыр		27	25	92	5,9	7,6	0
<b>Обед</b>				<b>1104,07</b>	<b>34,21</b>	<b>47,37</b>	<b>148,10</b>
Суп картофельный рыбный			300	134	8	2	21
	Лук репчатый	10	8				
	Морковь свежая	9	7				
	Маргарин	3	3				
	Картофель	160	123				
	Рыба свежая	115	66				
	Вода	200	200				
	Соль	2	2				
Капуста тушеная с			250	420,47	13,81	33,07	29,4

колбасой							
	Сахар	7,5	7,5				
	Капуста свежая	312, 5	250				
	Лук репчатый	23,8	20				
	Морковь	12,5	10				
	Уксус 9%	7,5	7,5				
	Колбаса	58	56				
	Томатное пюре	5	5				
	Масло растительное	10	10				
	Мука	3	3				
	Соль	2	2				
Морковь отварная с чесноком с маслом растител.			120	139,4	1,4	10, 1	11,1
	Масло растительное	10	10				
	чеснок	0,8	0,8				
	Морковь свежая красная	150	112				
	соль	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
Компот Из с/ф			200	72	0	0	18
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	12	12				
<b>Полдник</b>				<b>328,3</b>	<b>7,83</b>	<b>3,5 9</b>	<b>66,31</b>
Пирожок с картофелем			130	252,3	6,83	3,5 9	48,31
	Мука пшен.	55	55				
	Молоко	15	15				
	Маргарин	3	3				
	Сахар-песок	3	3				
	Яйцо куриное	0,1	0,1				
	Дрожжи сухие	0,5	0,5				
	Картофель	43	33				
	Лук репчатый	8	4				
	Соль	1	1				
Сок		200	200	76	1	0	18
<b>Ужин</b>				<b>881,16</b>	<b>39,2</b>	<b>31,</b>	<b>106,62</b>

					6	99	
Огурцы консервированные		91	50	5,25	0,4	0,05	0,80
Печень тушеная в сметане			100	125,62	15,73	6,34	2,43
	сметана	23	23				
	соль	1	1				
	Печень говяжья	80	64				
	Масло растительное	1	1				
	Мука пшеничная	3	3				
	Вода питьевая	40	40				
Картофельное пюре			200	257	6	9	38
	Картофель	295	227				
	Масло слив.	9	9				
	Молоко	40	40				
	соль	2	2				
Чай с сахаром с лимоном			200	46,29	0,13	0	12,19
	Сахар	12	12				
	Лимон	7,0	6,5				
	Вода	195	195				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	11	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	230	7,2	0,6	23,8
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Всего за день				<b>3019,49</b>	<b>104,06</b>	<b>105,85</b>	<b>403,77</b>



### 3-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Завтрак</b>				<b>762,58</b>	<b>32,58</b>	<b>21,83</b>	<b>150,09</b>
Каша рисовая молочная			250	202,78	12,6	4,03	70,05
	рис	45	45				
	Масло сливочное	5	5				
	вода	140	140				
	молоко	100	100				
	соль	1	1				
Яйцо отварное		40	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	яйцо						
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток			200	104,8	2,8	3	16,76
	Сахар	12	12				
	Кофейный напиток	2	2				
	Молоко	90	90				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>966,03</b>	<b>37,09</b>	<b>20,47</b>	<b>157,05</b>
Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной			300/10	108	4	4	14
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	15	12				
	Капуста свежая	30	24				
	Картофель	78	60				
	Маргарин	3	3				
	Горошек консервированный	14	9				
	Сметана	10	10				

	мясо	20	20				
	вода	240	240				
	Соль	2	2				
Биточки мясные			100	205,61	15,6 5	12,6	7,38
	Говядина	106	78				
	Хлеб пшеничный	16	16				
	Вода питьевая	21	21				
	Соль	0,5	0,5				
Каша пшеничная			200	174,22	6,44	1,67	33,07
	Крупа пшеничная	50	50				
	Вода	160	160				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	1	1				
Компот из сухофруктов			200	140	0	0	34
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	25	25				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>533,05</b>	<b>34,5 6</b>	<b>19,1 9</b>	<b>53,95</b>
Запеканка творожная с сахаром			200	439,76	33,3 6	19,1 4	31,94
	Сметана	10	10				
	Творог	170	170				
	Маргарин	4	4				
	Яйцо	0,2	0,2				
	Манка	16	16				
	Сахар	14	14				
	Молоко	20	20				
	Соль	0,15	0,15				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Фрукты (апельсины)		175	122,3 8	36	1	0	8
<b>Ужин</b>				<b>999,39</b>	<b>33,8</b>	<b>29,5 5</b>	<b>122,61</b>



Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом			125/5	93,10	1,7	5,1	9,9
	Масло растительное	5	5				
	Свекла свежая	147	110				
	Огурцы консерв.	27	15				
	Соль	1	1				
Сельдь с луком			55	126	8,9	9,8	0,5
	Сельдь соленая	104	50				
	Лук репчатый	6	5				
Картофель отварной			250/7	276	6	8	45
	Картофель	334	257				
	Масло сливочное	7	7				
	Соль	2	2				
Чай с сахаром				57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	230	7,2	0,6	23,8
<b>Паужин :</b>							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
<b>Всего за день</b>				<b>3261,05</b>	<b>138,03</b>	<b>91,04</b>	<b>483,7</b>

**4-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Завтрак</b>				<b>678,02</b>	<b>22,16</b>	<b>25,37</b>	<b>144,82</b>
Каша манная молочная			300	178,28	6,77	11,87	64,86
	Крупа манная	38,5	38,5				
	Молоко пастеризованное	100	100				
	Сахар	9	9				
	Вода	150	150				
	соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком			200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Молоко	90	90				
	Сахар	12	12				
	Какао порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	324	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>974,18</b>	<b>27,63</b>	<b>21,2</b>	<b>168,22</b>
Томаты свежие		100	90	20	0	0	3
Суп харчо			300	232,4	2,9	10,6	33,3
	Мясо говядины	20	16				
	Крупа рисовая	20	18				
	Томатная паста	5	5				
	Лук репчатый	14	12				
	Масло растительное	10	10				
	Специи	0,1	0,1				
	Чеснок	3	2				
	Соль	2	2				
Жаркое домашнему			200	225	13,6	8,4	23,8
	Картофель	250	200				
	лук	8	7				

	Масло сливочное	5	5				
	говядина	80	60				
	Морковь	8	7				
	Соль	2	2				
Кисель			200	158,58	0,13	0	39,52
	Сахар	10	10				
	Кисель	33	33				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>652,29</b>	<b>33,2</b>	<b>24,05</b>	<b>75,01</b>
Банан		333	200	192	3,00	1,00	42,00
Сырники творожные со сметаной			160/20	403	30	23	19
	Сметана	20	20				
	Творог	163	160				
	Маргарин	5	5				
	Мука пшеничная	21	21				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Сахар	5	5				
	соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	чай	1	1				
	сахар	15	15				
<b>Ужин</b>				<b>1181,89</b>	<b>40,82</b>	<b>42,76</b>	<b>163,63</b>
Салат «Петрушка»			100	187	6	16	5
	Сыр	16	15				
	Морковь	35	27				
	Горошек конс.	68	44				
	Масло растительное	10	10				
	Соль	1	1				
Колбаса вареная		51	50	123	6	11	0
Макароньы отварные со сливочным маслом			200	236	7,2	0,8	46,5
	Макароньы	70	70				
	Масло сливочное	7	7				
	Соль	2	2				



Соус сметанный			100	131,6	4,42	7,7 1	1,12
	мука	7,5	7,5				
	сметана	25	25				
	лук	10	8				
	маргарин	5	5				
	вода	75	75				
	соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,0 5	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	230	7,2	1,2	67,6
<b>Паужин:</b>							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
<b>Всего за день</b>				<b>3486,38</b>	<b>123,81</b>	<b>113,38</b>	<b>551,68</b>

**5-день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийно сть (ккал)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
<b>Завтрак</b>				<b>691,34</b>	<b>27,2 9</b>	<b>24,6 2</b>	<b>83,34</b>
Омлет из 2- х яиц			120	191,6	11,9	11,1 2	3,38
	Маргарин	5	5				
	Молоко	60	60				
	Яйцо	2шт	2шт				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком			200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Молоко	90	90				
	Сахар	12	12				
	Какао- порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	324	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>1009,79</b>	<b>48,4 6</b>	<b>19,4</b>	<b>153,84</b>
Огурцы свежие		100	90	16	0	0	9
Суп картофельны й с фасолью со сметаной			300/1 0	238,6	13,2 7	9,91	23
	Мясо говядины	20	20				
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Маргарин	3	3				
	Фасоль	25	25				
	Картофель	80	60				
	Петрушка	4	3				
	Сметана	10	10				
	Соль	2	2				
	Бульон мясной	240	240				
Курица отварная			85	136,85	18,0 2	6,97	0,51

	Лук репчатый	3	2				
	Курица	175	125				
	соль	1	1				
Овощная смесь			200	140,14	6,17	0,32	18,73
	Овощная смесь	215,6	215,6				
	Масло сливочное	6	6				
Компот			200	140	0	0	34
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	25	25				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>372,64</b>	<b>5,63</b>	<b>9,55</b>	<b>66,97</b>
Булочка			70	273	5	9	43
	Сахар	10	10				
	Маргарин	11	11				
	Мука пшеничная	47	47				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Дрожжи	0,4	0,4				
Чай с сахаром с лимоном			200	46,8	0,15	0,07	12,32
	Сахар	12	12				
	Чай	1	1				
	Лимон	7	6,5				
(яблоки свежие)		175	122,38	52,84	0,48	0,48	11,65
<b>Ужин</b>				<b>1132,09</b>	<b>36,12</b>	<b>35,46</b>	<b>148,13</b>
Свекла отв. с зел. гор.			150	175	4	8	14
	Зеленый горошек	75	50				
	свекла	150	100				
	Соль	1	1				
Колбаса отварная		51	50	125	5,5	11,5	0
	Соль	1	1				
Картофель отварной			250	197	5	1	42
	Картофель	335	258				
	Соль	2	2				
Соус сметанный			100	131,6	4,42	7,71	1,12
	Вода	75	75				
	маргарин	5	5				
	мука	7,5	7,5				



	Сметана	25	25				
	лук	10	8				
	Соль	1	1				
	соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7,2	1,2	47,6
<b>Паужин:</b>							
Ряженка		200	193	108	5,8	5,0	8,4
<b>Всего за день</b>				<b>3205,86</b>	<b>117,5</b>	<b>89,03</b>	<b>452,28</b>

**6-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийно сть (ккал)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
<b>Завтрак</b>				<b>718,63</b>	<b>22,44</b>	<b>18,09</b>	<b>114,23</b>
Каша геркулесовая			300	221,63	7,54	4,89	34,47
	Вода	150	150				
	Крупа овсяная «Геркулес»	38,5	37,93				
	Молоко	100	100				
	Сахар	9	9				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток			200	104,8	2,8	3	16,76
	Сахар	12	12				
	Кофейный напиток	2	2				
	Молоко	90	90				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>1212,2</b>	<b>51,2</b>	<b>28,9</b>	<b>185,1</b>
Рассольник ленинградский со сметаной на мясокостном бульоне			300/10	183	5	7	25
	вода	240	240				
	мясо	20	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Огурец консерв.	22	18				
	Масло растительное	3	3				
	Картофель	121	91				
	Крупа перловая	12	12				

	Сметана	10	10				
	соль	2	2				
Котлета из говядины			100	250	16	14	15
	Говядина	103	74				
	Сухари панировочные	10	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Масло растительное	6	6				
	Хлеб пшеничный	18	18				
	Соль	2	2				
Макароны отварные со слив.маслом			200/7	236	7,2	0,80	46,5
	Макароны	70	70				
	Масло сл.	7	7				
	Соль	2	2				
Соус белый основной			100	133	12	4,9	12
	Бульон или вода	110	110				
	Маргарин	5	5				
	Мука	5	5				
	Лук	5	4				
	Соль	1	1				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Компот из сухофруктов			200	72	0	0	18
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	12	12				
<b>Полдник</b>				<b>301,13</b>	<b>6,68</b>	<b>3,53</b>	<b>60,66</b>
Пирожок печеный с капустой			100	191	6	3	35
	Сахар	3	3				
	Лук репчатый	3	2				
	Капуста свежая	35	25				
	Маргарин	3	3				
	Мука в/с	46	46				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Дрожжи	1	1				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				



	Чай	1	1				
Фрукты (яблоки свежие)		175	122,3 8	52,84	0,48	0,48	11,65
<b>Ужин</b>				<b>1173,45</b>	<b>61,2 8</b>	<b>35,2 5</b>	<b>151,55</b>
Салат картофельн. с раст. Маслом			200	215,57	3,4	10,6	26
	Огурец консервир.	29	26				
	Масло растительное	10	10				
	Лук репчатый или зеленый	21	18				
	картофель	230	150				
	соль	1	1				
Рыба отварная с овощами			280 150/1 30	379,39	40,7 6	17,4	15,04
	Горбуша	260	180				
	Морковь свежая До 01.01 С 01.01	150 160	120 120				
	Лук репчатый	36	30				
	Томат-паста	5	5				
	Масло растительное	5	5				
	Сахар песок	3	3				
	Вода или бульон рыбный	24	24				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
Повидло		30,5	30	75,00	0,12	0	19,50
<b>Паужин:</b>							
Ряженка		200	193	108	5,8	5,0	8,4
<b>Всего за день</b>				<b>3405,41</b>	<b>141, 6</b>	<b>85,7 7</b>	<b>511,54</b>

**7-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Завтрак</b>				<b>706,03</b>	<b>22,43</b>	<b>15,99</b>	<b>118,18</b>
Каша ячневая молочная			250	203,29	7,04	2,49	38,22
	Вода	100	100				
	Крупа ячневая	37,5	37				
	Молоко	100	100				
	Сахар	9	9				
	соль	1	1				
Масло слив		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком			200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Сахар	12	12				
	Какао с молоком	2	2				
	Молоко	90	90				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>974,2</b>	<b>33,5</b>	<b>31,0</b>	<b>159,7</b>
Борщ на м/б со сметаной			300/10	152	4	8	16
	Мясо говядины	20	20				
	Сахар	3	3				
	Капуста	31	25				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Лук репчатый	14	13				
	Масло растительное	6	6				
	Картофель	32	24				
	Т. пюре	9	9				
	Сметана	10	10				
	Петрушка корень	4	3				
	Свекла свежая	62	48				
	Уксус 3%	5	5				
	Вода	240	240				
	соль	2	2				

Плов с мясом			250	300	16,5	10,8	32,1
	рис	60	60				
	морковь	40	30				
	Масло растительное	10	10				
	лук	15	12				
	Томат паста	5	5				
	Говядина	80	60				
	соль	2	2				
Морковь тертая отварная		156	120	44	2	10	9
Компот из сухофруктов			200	140	0	0	34
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	25	25				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>346,72</b>	<b>7,52</b>	<b>7,54</b>	<b>62,15</b>
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Булочка с изюмом			100	289,43	7,32	7,49	48,14
	Мука в/с	50	50				
	Молоко	25	25				
	Масло растительное	7	7				
	Сахар	5	5				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Изюм	10	10				
	Дрожжи	0,50	0,50				
	Соль	1	1				
<b>Ужин</b>				<b>1014,72</b>	<b>30,07</b>	<b>37,93</b>	<b>135,71</b>
Колбаса отварная		51	50	125	5,5	11,5	0
Картофельное пюре			200	257	6	9	38
	Молоко	40	40				
	Масло сливочное	9	9				
	Картофель	295	227				
	соль	2	2				
Винегрет			100	129,23	1,57	10,18	6,7
	Картофель	31,1	21,1				



	Свекла	20,	16				
	Лук	17,8	15				
	Морковь	12,5	10				
	Горошек консерв.	23	15				
	Огурцы консерв.	19	17				
	Масло растительное	10	10				
	соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Паужин :</b>							
Ряженка		200	193	108	5,8	5,0	8,4
<b>Всего за день</b>				<b>3041,67</b>	<b>93,5</b>	<b>92,4</b>	<b>475,74</b>
					<b>2</b>	<b>6</b>	

8-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Завтрак</b>				<b>879,46</b>	<b>37,35</b>	<b>27,63</b>	<b>122,67</b>
Каша пшениная молоком			250	344,86	18,63	9,38	46,48
	Крупа пшениная	50	50				
	Молоко пастеризованное	100	100				
	Масло сливочное	5	5				
	вода	75	75				
	соль	1	1				
Сыр		27	25	92	5,9	7,6	0
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Хлеб пшеничный		150	150	329	12	3	63
Кофейный напиток без молока			200	48,4	0,72	0,45	13,19
	Вода	210	210				
	Сахар	12	12				
	Кофейный напиток	3	3				
<b>Обед</b>				<b>1177,85</b>	<b>57,13</b>	<b>36,58</b>	<b>150,37</b>
Суп - пюре гороховый			300	298	19,7	10,9	27,8
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	5	5				
	Горох сухой	45	45				
	Говядина свежая	20	16				
	Вода	255	255				
	Соль йодированная	2	2				

Бефстрогано в из отварного мяса с соусом			50/55	237,8	18,5 3	15,2 3	6,57
	Говядина	110	81				
	Мука пшеничная	5	5				
	Сметана	10	10				
	Масло растительное	5	5				
	Молоко	50	50				
	соль	1	1				
Картофельно е пюре			200	257	6	9	38
	Молоко	40	40				
	Масло сливочное	9	9				
	Картофель	295	227				
Огурец консервиров анный		91	50	5,25	0,4	0,05	0,80
Сок томатный		200	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный		50	50	114,60	3,5	0	23,8
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>317,29</b>	<b>5,2</b>	<b>5,05</b>	<b>62,01</b>
Пирожок с яблоком			100	260	5	5	48
	Мука пш.	42	42				
	Яблоко	63	45				
	Маргарин	5	5				
	сахар	15	15				
	Дрожжи сухие	0,50	0,50				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
<b>Ужин</b>				<b>991,89</b>	<b>39,6</b>	<b>23,1</b>	<b>151,61</b>
Морковь отварная с чесноком с маслом растител.			120	139,4	1,4	10,1	11,1
	Масло растительное	10	10				
	чеснок	0,8	0,8				
	Морковь свежая	150	112				



	красная						
	соль	1	1				
Рыба жареная			120	113	14	5	3
	Масло растительное	6	6				
	Сухари панировочные	10	10				
	Рыба непотрошенная	250	148				
	Соль	1	1				
Макаронны отварные со сливочным маслом			200	236	7,2	0,80	46,5
	Масло сливочное	7	7				
	Макаронны	70	70				
	соль	2	2				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Паужин :</b>							
Ряженка		200	193	108	5,8	5,0	8,4
<b>Всего за день</b>				<b>3366,49</b>	<b>139,28</b>	<b>92,41</b>	<b>486,66</b>

**9-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<b>Завтрак</b>				<b>743,74</b>	<b>21,79</b>	<b>16,8</b>	<b>125,96</b>
Каша гречневая молочная вязкая			210	239	6,4	3,3	46
	Крупа гречневая	46	46				
	Масло сливочное	5	5				
	Молоко	100	100				
	вода	60	60				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком			200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Какао порошок	2	2				
	Сахар	12	12				
	Молоко	90	90				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	329	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>815,2</b>	<b>31,5</b>	<b>18,0</b>	<b>129,7</b>
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной			300/10	105	4	5	11
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая	16	12				
	Капуста свежая	75	60				
	Картофель	50	40				
	Масло растительное	3	3				
	Сметана	10	10				
	говядина	20	20				
	Вода	240	240				
	Соль	2	2				
Плов с мясом			250	300	16,5	10,8	32,1

	рис	60	60				
	морковь	40	30				
	Масло растительное	10	10				
	лук	15	12				
	Томат паста	5	5				
	Говядина	80	60				
	соль	2	2				
Компот из сухофруктов			200	72	0	0	18
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	12	12				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>522,29</b>	<b>16,0</b>	<b>15,6</b>	<b>78,61</b>
Фрукт свежий груша		222	200	94,00	0,80	0,60	20,60
Запеканка морковная с творогом со сметаной			200/1 5	371	15	15	44
	Яйцо	0,1	0,1				
	Морковь	104	80				
	Крупа манная	15	15				
	Творог 9%	57	57				
	Сахар	7	7				
	Маргарин	7	7				
	Сметана	15	15				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
<b>Ужин</b>				<b>1187,4</b>	<b>32,8</b>	<b>25,9</b>	<b>157,84</b>
Колбаса отв		51	50	125	5,5	11,5	0
Картофель отварной			250	197	5	1	42
	Картофель	335	258				
	соль	2	2				
Соус сметанный			100	131,6	4,42	7,71	1,12
	Сметана	25	25				
	Мука	7,5	7,5				
	Маргарин	5	5				
	Лук	10	8				
	Вода	75	75				
	соль	1	1				



Салат «Здоровье»			70	115	1,1	10	5,3
	Масло растительное	10	10				
	Морковь	30	24				
	Свекла свежая	40	32				
	Горошек зеленый	15	10				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром с лимоном			200	46,8	0,15	0,07	12,32
	Сахар	12	12				
	Чай	1	1				
	Лимон	7	6,5				
Повидло		30,5	30	75,00	0,12	0	19,20
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	230	7,2	1,2	23,8
<b>Паужин:</b>							
Снежок		200	193	158	5,4	5,0	21,6
<b>Всего за день</b>				<b>3268,63</b>	<b>102, 18</b>	<b>76,4 3</b>	<b>492,11</b>

**10-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)
<b>Завтрак</b>				<b>791,78</b>	<b>33,4</b>	<b>24,8</b>	<b>149,81</b>
Каша рисовая с молоком			250	202,78	12,6	4,03	70,05
	Крупа рисовая	46	46				
	Молоко пастеризован- ное	100	100				
	Масло сливочное	5	5				
	вода	140	140				
	соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток			200	104,8	2,8	3	16,76
	Сахар	12	12				
	Кофейный напиток	2	2				
	Молоко	90	90				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
Сыр		27	25	92	5,9	7,6	0
<b>Обед</b>				<b>931,2</b>	<b>49,0</b>	<b>25,2</b>	<b>136,6</b>
Суп крестьянски й на мясном бульоне			300	248	17	14	23
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Масло растительное	5	5				
	Бульон мясной	240	240				
	Картофель	100	70				
	Крупа пшеничная	10	10				
	Говядина	20	16				
	Соль	2	2				

Капуста тушеная с говядиной			250	229	19	9	18
	сахар	5	5				
	Капуста свежая	255	245				
	Лук репчатый	18	14				
	Петрушка зелень	4	3				
	Говядина	100	70				
	Томатное пюре	5	5				
	Масло растит	8	8				
	Мука	3	3				
	соль	2	2				
Морковь отварная с чесноком			120	44	2	0	9
	Морковь	165	118				
	Чеснок	0,8	0,7				
Компот из сухофруктов			200	72	0	0	18
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	12	12				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>518,85</b>	<b>17,25</b>	<b>12,97</b>	<b>83,5</b>
Сок		200	200	76	1	0	18
Ватрушка с творогом			130	442,85	16,25	12,97	65,5
	Мука в/с	50	50				
	Молоко	25	25				
	Яйцо	0,2	0,2				
	Сахар	10	10				
	Дрожжи	0,50	0,50				
	Масло растительное	7	7				
	Творог 9%	51	51				
	Соль	1	1				
<b>Ужин</b>				<b>1287,83</b>	<b>52,95</b>	<b>32,08</b>	<b>206,3</b>
Салат из отварной свеклы с чесноком			100	89,34	3,23	1,93	10,59
	Масло растительное	4	4				
	Свекла	150	120				



	свежая						
	Чеснок	3	2				
	соль	1	1				
Котлета рыбная			100	177	14	8	12
	Хлеб пшеничный	17	17				
	Молоко	42	42				
	Сметана	4	4				
	Масло растительное	4	4				
	Сухари панировочные	10	10				
	Яйцо	0,25	0,25				
	Рыба свежая	197	116				
	Соль	1	1				
Макароны отварные с растит.масл ом			200/7	260	7	10	48
	Макароны	70	70				
	Масло растительное	7	7				
	Соль	2	2				
Соус белый основной			100	133	12	4,9	12
	Бульон или вода	110	110				
	Маргарин	5	5				
	Мука	5	5				
	Лук	5	4				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
Повидло		30,5	30	75,00	0,12	0	19,50
<b>Паужин:</b>							
Снежок		200	193	158	5,4	5,0	21,6
Всего за день				<b>3529,66</b>	<b>152,6</b>	<b>95,08</b>	<b>576,21</b>

**11-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийно сть (ккал)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
<b>Завтрак</b>				<b>676,76</b>	<b>21,9 4</b>	<b>19,9</b>	<b>83,02</b>
Суп молочный с макаронными изделиями			250	111,22	1,47	1,8	2,78
	Макароны	20	20				
	Молоко пастеризован ное	120	120				
	Масло сливочное	2	2				
	Вода	110	110				
	Сахар	2	2				
Яйцо отварное		1шт.	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком и сахаром			200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Молоко	90	90				
	Сахар	12	12				
	Какао- порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>1020,53</b>	<b>33,4 3</b>	<b>19,0 6</b>	<b>170,81</b>
Огурцы свежие		100	90	16	0	0	9
Суп на мясном бульоне с гречкой			300	256	12,5	11,4	28,6
	Лук репчатый	20	16				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Картофель	55	40				
	Масло растительное	3	3				

	Крупа гречневая	12	12				
	Мясо говядины	20	20				
	Бульон мясокостный	250	250				
Колбаса отварная		51	50	125	5,5	0	11,5
Рагу из овощей			200	145,33	3,43	5,46	19,11
	Картофель	80	52				
	Лук репчатый	18	15				
	Морковь свежая красная	44	30				
	Томатное пюре	5	5				
	петрушка	7	5				
	Мука пшеничная	5	5				
	Масло растительное	5	5				
	Фасоль консер.	35	26				
	Капуста свежая	200	140				
	соль	1	1				
Компот из сухофруктов			200	140	0	0	34
	Сахар	12	12				
	Смесь сухофруктов	25	25				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>460,29</b>	<b>30,2</b>	<b>23,05</b>	<b>33,01</b>
Сырники творожные со сметаной			160/20	403	30	23	19
	Сметана	20	20				
	Творог	163	160				
	Масло сливочное	5	5				
	Мука пшеничная	21	21				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Сахар	5	5				
	Соль	1	1				



Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
<b>Ужин</b>				<b>961,98</b>	<b>34,16</b>	<b>27,44</b>	<b>142,27</b>
Салат «Костер»			100	144	1,6	11,4	8,6
	Морковь	44	34				
	Яблоки свежие	26	18				
	Масло раст.	8	8				
	Свекла свежая	54	42				
	Соль	1	1				
Азу из говядины с картофелем			200	287,8	16,39	9,17	34,59
	Говядина	107	79				
	Картофель	250	200				
	Лук репчатый	14	11,9				
	Масло сливочное	6	6				
	Томатное пюре или томатная паста	7	7				
	Огурцы консерв.	20	14				
	Соль	2	2				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		41	41	85,69	3,57	0,62	15,87
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Паужин:</b>							
Снежок		200	193	158	5,4	5,0	21,6
<b>Всего за день</b>				<b>3119,16</b>	<b>119,73</b>	<b>89,45</b>	<b>429,11</b>

**12-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийно сть (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
<b>Завтрак</b>				<b>724,2</b>	<b>30,6</b>	<b>29,3</b>	<b>79,57</b>
Омлет из 2- х яиц			120	191,6	11,9	11,1	3,38
	Маргарин	5	5				
	Молоко пастеризован ное	60	60				
	Соль	1	1				
	Яйцо	2шт	2шт				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток без молока			200	48,4	0,72	0,45	13,19
	Вода	210	210				
	Сахар	12	12				
	Кофейный напиток	3	3				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
Сыр		27	25	92	5,9	7,6	0
<b>Обед</b>				<b>991,05</b>	<b>42,8</b>	<b>18,2</b>	<b>152,95</b>
Томаты свежие		100	90	20	0	0	3
Суп с макаронными изделиями на кур./б			300	153	5	3	25
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Макароны	12	12				
	Картофель	120	90				
	Маргарин	3	3				
	Мясо куриное	10	8				
	Бульон куриный	225	225				
	Соль	2	2				
Курица отварная			85	136,85	18,0	6,97	0,51
	Лук репчатый	3	2		2		

	Курица	175	125				
	Соль	1	1				
Гречка отварная			200	271	8,8	6,04	42,4
	соль	2	2				
	Крупа гречневая	70	70				
	Масло сливочное	5	5				
Компот			200	72	0	0	13,44
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	12	12				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>383,13</b>	<b>5,68</b>	<b>9,53</b>	<b>68,66</b>
Фрукты (Яблоки свежие)		175	122,3 8	52,84	0,48	0,48	11,65
Булочка			70	273	5	9	43
	Маргарин	11	11				
	Мука в/с	47	47				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Дрожжи	0,4	0,4				
	Сахар	10	10				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
<b>Ужин</b>				<b>1085,49</b>	<b>40,6</b>	<b>31,4 5</b>	<b>135,21</b>
Салат из отварной свеклы с луком			100	124	2	8	11
	свекла	154	118				
	Лук репчатый	10	8				
	Масло растит	8	8				
	соль	1	1				
Рыба запечённая в молочном соусе			113	151	15,8	7,2	5,8
	Маргарин	5	5				
	Молоко	50	50				
	Соль	1	1				
	Мука пшеничная	5	5				
	Рыба свежая	189	87				
Картофельно е пюре			200	257	6	9	38



	Молоко	40	40				
	Масло сливочное	9	9				
	Картофель	295	227				
	соль	2	2				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7,2	1,2	23,8
Снежок		200	193	158	5,4	5,0	21,6
<b>Всего за день</b>				<b>3183,87</b>	<b>119, 72</b>	<b>88,5 6</b>	<b>436,39</b>

**13-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийно сть (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
<b>Завтрак</b>				<b>724,37</b>	<b>22,93</b>	<b>18,39</b>	<b>114,43</b>
Каша геркулесовая			300	221,63	7,54	4,89	34,47
	Вода	140	140				
	Крупа овсяная «Геркулес»	38,5	37,93				
	Молоко пастеризованное	100	100				
	Сахар-песок	9	9				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком			200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Сахар	12	12				
	Какао – порошок	2	2				
	Молоко	90	90				
	вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>806,45</b>	<b>35,05</b>	<b>16,65</b>	<b>129,2</b>
Огурец консервированный		91	50	5,25	0,4	0,05	0,8
Суп картофельный с рыбными консервами			300	166	10	6	18
	Морковь	15	10				
	Рыбные консервы	36	36				
	Вода	200	200				
	Лук репчатый	12	8,40				
	Масло растительное	3	3				
	Картофель	133	100				
	соль	2	2				
Жаркое по – домашнему			200	225	13,6	8,4	23,8

	Картофель	250	200				
	Лук репчатый	8	7				
	Масло сливочное	5	5				
	Говядина	80	60				
	Морковь	8	7				
	Соль	2	2				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
Компот из сухофруктов			200	72	0	0	18
	Сахар	12	12				
	Сухофрукты	12	12				
<b>Полдник</b>				<b>399,56</b>	<b>8,00</b>	<b>8,02</b>	<b>73,81</b>
Булочка с изюмом			100	289,43	7,32	7,49	48,14
	Мука в/с	50	50				
	Молоко	25	25				
	Масло растительное	7	7				
	Сахар	5	5				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Изюм	10	10				
	Дрожжи	0,50	0,50				
	Соль	1	1				
Фрукты (яблоки свежие)		175	122,38	52,84	0,48	0,48	11,65
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
<b>Ужин</b>				<b>1128,34</b>	<b>44,74</b>	<b>38,22</b>	<b>151,22</b>
Салат «Петрушка»			100	187	6	16	5
	Сыр	16	15				
	Морковь	35	27				
	Горошек конс.	68	44				
	Масло растительное	10	10				
Капуста тушеная			200	176	4	8	22
	сахар	3	3				
	Капуста свежая	300	240				
	Лук	10	8				
	Морковь	6	4				



	Томат паста	6	6				
	Масло рас	8	8				
	Мука пш.	1	1				
	Лавр.лист	0,01	0,01				
	перец	0,01	0,01				
	Уксус	3	3				
Курица отварная			85	136,85	18,0 2	6,97	0,51
	Лук репчатый	3	2				
	Курица	175	125				
	Соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	1	1				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
Повидло		30,5	30	75,00	0,12	0	19,50
Снежок		200	193	158,0	5,4	5,0	21,6
Всего за день				<b>3058,72</b>	<b>110, 67</b>	<b>81,2 8</b>	<b>468,66</b>

**14-й день**

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийно сть (ккал)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углев оды (г)
<b>Завтрак</b>				<b>700,29</b>	<b>21,94</b>	<b>15,69</b>	<b>117,98</b>
Каша ячневая молочная			250	203,29	7,04	2,49	38,22
	Вода	100	100				
	Крупа ячневая	37,5	37				
	Молоко	100	100				
	Сахар	9	9				
	соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток на молоке			200	104,8	2,8	3	16,76
	Молоко	90	90				
	Сахар	12	12				
	Кофейный напиток	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб пшеничный		150	150	327	12	3	63
<b>Обед</b>				<b>1013,45</b>	<b>27,2</b>	<b>28,25</b>	<b>159,0</b>
Огурец консервиров анный		91	50	5,25	0,40	0,05	0,80
Суп с клецками на мясном бульоне			300	150	3,8	6,0	17,6
	Бульон мясокостный	240	240				
	Лук репчатый	10	8				
	Морковь свежая красная	24	20				
	Мука	20	20				
	Масло растительное	5	5				
	Картофель	100	70				
	Яйцо	0,2	0,2				
	Мясо	20	15				
	соль	2	2				

Колбаса отварная		51	50	123	6	11	0
Картофельное пюре			200	257	6	9	38
	Картофель	295	227				
	Масло слив.	9	9				
	Молоко	40	40				
	соль	2	2				
Компот из сухофруктов			200	140	0	0	34
	Сахар	12	12				
	Смесь сухофруктов	25	25				
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
<b>Полдник</b>				<b>411,6</b>	<b>13,7</b>	<b>19,91</b>	<b>68,58</b>
Пирожок с рыбным фаршем			145	354,31	13,5	19,86	54,57
	Мука в/с	54	54				
	Молоко	15	15				
	Масло растительное	2	2				
	Маргарин	7	7				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Сахар	5	5				
	Сайра в масле	31	30				
	Дрожжи	0,50	0,50				
	Рис	6	6				
	Лук репчатый	5	4				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14					
	Чай	1					
<b>Ужин</b>				<b>1315,09</b>	<b>45,09</b>	<b>33,95</b>	<b>203,31</b>
Кукуруза консервированная	Кукуруза консервированная	120	60	69,6	2,64	0	13,55
Гуляш из отварного мяса			90	203	13,3	14,4	5
	Мясо	90	67				
	Морковь	6	5				
	Мука	5	5				
	Томатное пюре	5	5				
	Маргарин	5	5				
	Соль	1	1				



Перловка отварная			200	271	8,8	6,4	43,4
	Масло сливочное	5	5				
	перловка	70	70				
	соль	1	1				
Чай с сахаром			200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Сахар	14	14				
	Чай	2	2				
Печенье		50	50	218	3,75	5,9	37,15
Хлеб пшеничный		50	50	109	4	1	21
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	229,2	7	1,2	47,6
Снежок		200	193	158	5,4	5,0	21,6
<b>Всего за день</b>				<b>3440,43</b>	<b>107,93</b>	<b>97,80</b>	<b>548,87</b>

<b>Среднее за 14 дней:</b>				<b>3288,48</b>	<b>121,13</b>	<b>96,0</b>	<b>490,32</b>
----------------------------	--	--	--	----------------	---------------	-------------	---------------