

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	338	Фрукты порционно	150	0.6	0.6	14.7	71
	175	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	200/10/15	6.1	11.2	43.2	297
	772/22	Какао с зефирками	200	10.5	9.4	42.4	299
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	653	22.9	33.5	125.7	902
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	1.1	0.2	3.8	22
	88	Суп с рыбными фрикадельками	250	2.5	2.6	18.6	65
	268	Котлеты рубленые из мяса	120	19.7	20.4	17.1	333
	309	Макароны отварные	180/10	6.5	5.4	31.7	202
	810/22	Компот из клубники	200	0.2	0.1	11.5	48
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1002	40.6	30.1	147.9	987
Полдник	1013/22	Плюшка "Московская" с сахаром	100	6.8	7.1	57.8	323
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	300	12.6	12.1	65.8	423
		Итого за день:		76.2	75.8	339.4	2312

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод	

						ы	
		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	6/22	Горячий бутерброд с сыром	40	4.6	3.4	11.8	97
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	8.3	13.1	37.6	303
	388	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
		Итого:	500	14.7	21.9	86.3	603
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	1.1	0.2	3.8	22
	88	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и зеленью	250	4.7	8.2	8.7	131
	467/04	Биточки по-белорусски	120	25.2	28.1	2.5	364
	648/22	Картошечка по-школьному	180	5.2	7.0	42.6	255
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	992	47.4	45.0	142.9	1173

Полдн к	1011/22	Круссан классический	100	5.7	2.8	41.2	368
	389	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
		Итого:	300	6.7	3.0	61.4	454
		Итого за день:		68.8	69.9	290.6	2230

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Угледо ды	
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	33.8	24.3	47.3	543

	459/21	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	627	39.5	32.5	93.5	821
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	1.57	5.08	9.44	90
	103	Лапша куриная с зеленью	250	4.9	4.6	16.8	140
	234	Котлета рыбная	120	15.5	9.9	19.0	228
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10.8	6.5	48.7	296
	54х-9хн/22	Напиток облепиховый	200	0.2	1.0	7.4	39
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	998	43.6	28.5	166.6	1110
Полдник	ТТК №5	Улитка с маком	100	4.1	4.6	31.1	229
	470/21	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	300	9.9	9.6	39.1	329
		Итого за день:		93.0	70.5	299.2	2260

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	200/10	8.6	11.1	44.3	312
	ТТК	Блинчик с ягодным соусом	50/10	4.3	9.6	20.0	147
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	538	20.0	26.8	101.0	691
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	1.1	0.2	3.8	22
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4.5	6.7	10.5	128

	265	Плов с мясом	220	24.2	24.8	38.2	472
	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	912	40.6	33.2	128.4	983
		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125

Полдник	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
		Итого:	250	1.8	5.4	36.9	203
		Итого за день:		62.4	65.4	266.3	1877

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	73	Икра кабачковая	100	0.0	7.0	7.0	90
	299/22	Фрикасе из курицы	120	19.6	17.3	3.9	245
	309	Макароны отварные	180/10	6.5	5.4	31.7	202
	783/22	Чай фруктовый с апельсином	200	0.2	0.1	10.3	43
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
			Итого:	660	30.3	30.3	77.3
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	87	Бульон с курицей, яйцом и гренками, зеленью	250/10	11.4	4.7	5.3	109
	284	Запеканка картофельная с мясом	220	26.1	27.2	31.0	459
	494/21	Компот из кураги	200	0.8	0.1	22.6	95
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151

		Итого:	922	49.6	33.5	126.0	992
Полдник	338	Фрукты порционно	100	0.4	0.4	9.8	47
		Печенье	30	2.3	4.7	19.1	128
	484/21	Кисель	200	0.0	0.0	15.0	30
		Итого:	330	2.7	5.1	43.9	205
		Итого за день:		82.6	68.9	247.2	1896

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
		Кондитерское изделие	30	2.3	4.7	19.1	128
	210	Омлет	50	3.9	7.0	0.9	97
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6.1	10.7	32.4	251
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	565	18.3	27.5	87.2	686
	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	250	4.8	8.1	11.1	144
	277	Рулет мясной с луком и яйцом	120	20.5	15.1	13.6	269
Обед	646/22	Картофель по-деревенски	180	7.8	9.7	64.0	375
	488/21	Напиток фруктовый	200	0.5	0.2	15.6	67

	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151

		Итого:	992	45.0	34.6	171.4	1184
Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	100	13.9	8.7	29.6	256
	501/21	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
		Итого:	300	14.9	8.9	49.8	342
		Итого за день:		78.1	71.0	308.4	2212

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	338	Фрукты порционно	150	0.6	0.6	14.7	71
	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	223	Запеканка творожная с джемом	180/30	31.6	42.1	30.6	526
	462/21	Какао Несквик	200	3.3	2.9	13.8	94
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
			Итого:	620	39.6	53.4	83.7
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	109/21	Суп харчо	250	4.9	6.9	17.4	151
	580/22	Гуляш из говядины	120	17.5	20.2	3.5	265
	309	Вермишель отварная	180/10	6.5	5.4	31.7	202
	484/21	Кисель фруктовый	200	0.0	0.0	15.0	30
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
			Итого:	2032	119.5	140.8	302.1
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	457/21	Чай Травяной	200	0.2	0.1	9.3	38
		Итого:	250	1.3	5.2	27.9	163
		Итого за день:		160.4	199.5	413.7	3764

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак		Кондитерское изделие	30	2.3	4.7	19.1	128
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	8.3	13.1	37.6	303
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:		610	196.6	198.9	291.6
	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	88	Щи рыбные	250	3.6	5.8	7.6	103
	259	Жаркое по-домашнему с мясом	220	20.4	24.9	35.1	426
Обед	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0.2	0.1	13.5	56
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166

	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	912	35.5	32.3	123.3	913.8
Полдник	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9.9	7.2	51.1	306
	469/21	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	107
		Итого:	320	15.7	12.5	60.2	413
		Итого за день:		247.8	243.6	475.1	2189

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51

	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6.1	11.2	33.5	260
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	488	13.3	24.6	70.3	558
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4.5	6.7	10.5	128
	487/22	Суфле из отварного мяса	120	21.2	24.4	1.4	310
	312	Картофельное пюре	200/10	4.1	6.4	27.3	183
	494/21	Компот из кураги	200	0.8	0.1	22.6	95
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1022	41.9	39.1	128.9	1045
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	100/20	11.3	10.1	30.8	263
	484/21	Кисель фруктовый	200	0.0	0.0	15.0	30
		Итого:	320	11.3	10.1	45.8	293
		Итого за день:		66.5	73.8	245.0	1896

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
		Печенье	30	2.3	4.7	19.1	128
	ТТК	Наггетсы куриные	120	12.5	21.1	20.1	320
	309	Макароны отварные	180/10	6.5	5.4	31.7	202
	783/22	Чай ягодный со смородиной	200	0.3	0.1	9.9	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118

		Итого:	740	26.9	32.0	117.4	863
	68	Винегрет овощной	100	1.5	14.3	8.1	167
	102	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10	8.6	7.3	18.8	187
	493/22	Бефстроганов из мяса	120	17.3	14.7	4.5	217
Обед	309	Рис отварной	180/6	4.6	5.5	48.1	250
	54х-9хн/22	Напиток облепиховый	200	0.2	1.0	7.4	39

	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1008	42.9	44.3	152.1	1177
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	6.8	4.1	36.6	210
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	300	12.6	9.1	44.6	310
		Итого за день:		82.3	85.4	314.0	2350

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	338	Фрукты порционно	150	0.6	0.6	14.7	71
	120	Вермишель молочная с маслом	200/10	4.4	11.0	14.5	186
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
			Итого:	638	12.2	25.1	66.0
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12

	104	Суп картофельный с курицей	250	4.7	4.2	18.6	88
	453/22	Рыба запеченная с сыром	120	25.1	6.8	0.0	163
	211	Рис с овощами	180	4.1	3.7	40.7	213
	484/21	Кисель фруктовый	200	0.0	0.0	15.0	30
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	992	45.2	16.2	141.5	823
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью с джемом	100/20	9.8	22.0	19.7	252
	457/21	Чай Ароматный	200	0.2	0.1	9.3	38
		Итого:	320	10.0	22.1	29.0	290
		Итого за день:		67.4	63.4	236.5	1668

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	6/22	Горячий бутерброд с сыром	60	5.8	4.4	12.4	114
	278	Фрикадельки мясные	120	13.9	12.5	13.5	221
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10.8	6.5	48.7	296
	783/22	Чай ягодный со смородиной	200	0.3	0.1	9.9	40
		Итого:	566	30.8	23.5	84.5	671
	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4.5	6.7	10.5	128
	575/22	Отбивная из курицы	120	33.5	4.2	1.3	187

Обед	312	Картофельное пюре	200/10	4.1	6.4	27.3	183
	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166

	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1022	53.6	18.9	116.9	871
Полдник	ТТК №5	Улитка с маком	100	4.1	4.6	31.1	229
	501/21	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
		Итого:	300	5.1	4.8	51.3	315
		Итого за день:		89.5	47.2	252.7	1858

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
		Печенье	30	2.3	4.7	19.1	128
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	33.8	24.3	47.3	543
	382	Какао Несквик	200	4.1	3.5	17.6	119
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	640	45.5	33.3	120.5	962
Обед	54-5з/22	Овощи сезонные (огурцы, помидоры)	100	1.0	5.2	3.0	63
	88	Щи из св. капусты с мясом, сметаной и зеленью	250	4.7	8.2	8.7	131
	596/22	Мясо индейки с овощами	120	19.0	14.6	6.5	234
	309	Макаронны отварные	180/10	6.5	5.4	31.7	202
	817/22	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.1	11.1	46
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1002	41.9	34.9	126.2	993
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.3	4.0	18.0	113
	457/21	Чай Травяной	200	0.2	0.1	9.3	38

		Итого:	250	1.5	4.1	27.3	151
		Итого за день:		89.0	72.3	274.0	2107

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	200/10	8.6	11.1	44.3	312
	210	Омлет	50	3.9	7.0	0.9	97
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
			Итого:	538	19.0	30.6	89.0

Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	112	Куриный суп со звездочками	250	7.0	6.3	14.5	153
	531/22	Зразы из мяса с луком и яйцом	120	18.1	17.8	9.1	269
	312	Картофельное пюре	200/10	4.1	6.4	27.3	183
	810/22	Компот из клубники	200	0.2	0.1	11.5	48
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
			Итого:	1022	40.7	32.1	129.5
Полдн к	1011/22	Круссан классический	100	5.7	2.8	41.2	368
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.8	5.0	8.0	100
			Итого:	300	11.5	7.8	49.2
		Итого за день:		71.2	70.5	267.6	2173

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	268	Котлета мясная	120	19.7	20.4	17.1	333
	309	Вермишель отварная	180/6	6.5	5.4	31.7	202
	783/22	Чай фруктовый с апельсином	200	0.2	0.1	10.3	43
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:		656	31.1	26.6	85.4
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	1.57	5.08	9.44	90
	88	Суп с рыбными фрикадельками	250	2.5	2.6	18.6	65
	265	Плов с мясом	220	24.2	24.8	38.2	472
	495/21	Компот из груши	200	0.6	0.1	20.1	84
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:		912	39.5	34.0	151.6
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
		Итого:		250	1.3	5.2	29.3
		Итого за день:		71.9	65.8	266.3	1905

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
		Кондитерское изделие	30	2.3	4.7	19.1	128
	6/22	Горячий бутерброд с сыром	40	4.6	3.4	11.8	97

	174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5.4	10.5	38.7	271
	462/21	Какао Несквик	200	3.3	2.9	13.8	94
		Итого:	630	16.9	21.7	95.5	644

Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	102	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10	8.6	7.3	18.8	187
	ТТК	Наггетсы куриные	120	12.5	21.1	20.1	320
	312	Картофельное пюре	200/10	4.1	6.4	27.3	183
	346	Напиток фруктовый	200	0.3	0.1	18.1	66
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1032	36.9	36.4	151.4	1085
Полдник	1013/22	Плюшка "Московская" с сахаром	100	6.8	7.1	57.8	323
	54/9хн	Напиток облепиховый	200	0.2	1.0	7.4	39
		Итого:	300	7.0	8.1	65.2	362
		Итого за день:		60.9	66.3	312.1	2092

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15	Сыр порционно	18	0.1	7.3	0.1	66
	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	120	Вермишель молочная с маслом	200/10	4.4	11.0	14.5	186
	ТТК	Блинчик со сгущенным молоком	50/10	4.9	3.6	25.6	153
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	548	14.2	29.9	83.1	668
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12

	157/04	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	250	10.6	10.9	11.8	189
	234	Шницель рыбный	120	15.5	9.9	19.0	228
	54-24г/22	Рагу из овощей	180	3.2	11.2	15.4	175
	501/21	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1178	41.7	33.7	133.5	1007
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.3	4.0	18.0	113
	470/21	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	250	7.1	9.0	26.0	213
		Итого за день:		63.0	72.7	242.6	1888

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
		Кондитерское изделие	30	2.3	4.7	19.1	128
Завтрак	223	Запеканка творожная с джемом	180/30	31.6	42.1	30.6	526
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63

	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	650	40.7	56.0	97.8	956
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	103	Лапша куриная с курицей и зеленью	250	4.9	4.6	16.8	140
	333/21	Голубцы ленивые	220	18.9	25.6	7.9	340

	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	912	35.3	31.8	102.5	853
Полдник	100/22	Майская булочка	100	6.6	4.2	32.9	195
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
		Итого:	300	7.2	4.3	53.0	279
		Итого за день:		83.2	92.2	253.4	2088

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	210	Омлет	50	3.9	7.0	0.9	97
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6.1	10.7	32	251
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	24.5	118
		Итого:	685	17.4	23.1	80.3	611
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	1.57	5.08	9.44	90
	109/21	Суп-харчо	250	4.9	6.9	17.4	151
	575/22	Отбивная из индейки	120	31.3	15.7	1.3	243
	309	Макаронны отварные	180/10	6.5	5.4	31.7	202
	494/21	Компот из кураги	200	0.8	0.1	22.6	95
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	1002	245.7	224.6	337.6	1288.1
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	6.8	4.1	36.6	210

к	484/21	Кисель	200	0.0	0.0	15.0	30
		Итого:	300	6.8	4.1	51.6	240
		Итого за день:		269.8	251.8	469.5	2140

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
	157/21	Горошек консервированный	100	0.3	0.3	9.0	60
	288	Куручка отварная	120	28.1	22.3	0.4	315
Завтрак	309	Рис отварной	180/10	4.6	5.5	48.1	250
	783/22	Чай ягодный со смородиной	200	0.3	0.1	9.9	40

	ТТК	Хлеб пшеничный	52	3.6	0.5	22.4	109
		Итого:	662	36.9	28.7	89.8	774
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0.7	0.1	1.9	12
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4.5	6.7	10.5	128
	492/22	Азу мясное с картофелем	220	15.1	19.7	20.0	319
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0.2	0.1	13.5	56
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	72	5.0	0.7	31.0	151
		Итого:	912	31.1	28.0	111.1	832
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	338	Фрукты порционно	100	0.4	0.4	9.8	47
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
		Итого:	350	2.2	5.8	46.7	250
		Итого за день:		70.2	62.6	247.5	1856
		Средняя ЭЦ за 20 дней:		97.7	94.4	301.1	2138

