



1 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	230/5	6,95	10,25	14,93	262,11	302*
Сыр	10	2,6	2,6	3,23	32	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685*
Булочка ванильная	50	3,95	4,1	22,05	147,3	767*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,82</b>	<b>17,79</b>	<b>76,41</b>	<b>605,41</b>	
Обед						
Салат из свежих помидоров	70	0,63	1,97	2,73	14,91	19*
Щи из св.капусты с картофелем	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	124*
Куриное филе туш.в соусе	50/50	11,97	12,89	6,98	206,74	493*
Макароны отварные	165	5,85	5,38	44,03	232,1	516*
Чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>25,82</b>	<b>27</b>	<b>110,65</b>	<b>777,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,64</b>	<b>44,79</b>	<b>187,06</b>	<b>1382,91</b>	
2 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	225/15	7,84	12,02	32,6	284,12	333*
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	59	686*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>552</b>	<b>17,1</b>	<b>17,73</b>	<b>74,62</b>	<b>538,62</b>	
Обед						
Салат из свежих огурцов	70	0,42	4,97	2,1	17,08	20**
Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,66	24,05	198,9	139*
Биточки рыбные с соусом	60/40	10,22	9,94	13,93	203	388*
Картофельное пюре	165	3,54	6,12	31,04	171,02	520*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>25,47</b>	<b>26,49</b>	<b>110,72</b>	<b>778</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,57</b>	<b>44,22</b>	<b>185,34</b>	<b>1316,62</b>	

3 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша геркулесовая-молочная с маслом	200/5	9,34	12,96	16,61	176,01	302*
Кофейный напиток	200/15	0,95	1,25	16,25	103	692*
Булочка с корицей	100	3,95	2,55	21,04	154	783*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,36</b>	<b>17,6</b>	<b>75,1</b>	<b>539,01</b>	
Обед						
Салат из свежей капусты	70	0,98	1,07	1,03	41,6	43*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,38	25,37	141,6	140*
Плов	220	14,4	21,12	30,89	346	265**
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>25,52</b>	<b>26,37</b>	<b>110,77</b>	<b>775,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,88</b>	<b>43,97</b>	<b>185,87</b>	<b>1314,21</b>	
4 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	12,55	16,48	23,61	282,11	302*
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685*
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,05</b>	<b>17,93</b>	<b>74,91</b>	<b>519,61</b>	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	70	0,89	3,71	2,36	43,17	51*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,35	6,38	12,4	114,5	132*
Котлеты из кур с соусом	60/40	9,1	11,5	2,76	143,2	498*
Каша гречневая рассыпчатая	165	7,64	4,28	37,39	298,1	508*
Компот из изюма	200	0,36	0	32,16	106	638*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>25,54</b>	<b>26,67</b>	<b>111,67</b>	<b>834,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,59</b>	<b>44,6</b>	<b>186,58</b>	<b>1354,58</b>	



7 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,92	5,24	15,88	156,5	302*
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
Кофейный напиток	200/15	0,95	1,25	16,25	103	692*
Шанежки наливные	100	4,97	11,25	21,6	147	769*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,04</b>	<b>25,83</b>	<b>75,06</b>	<b>578,6</b>	
Обед						
Салат Витаминный	70	0,12	1,46	0,81	36	40*
Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,66	24,05	167,5	139*
Куриное филе туш.в соусе	50/50	11,97	12,89	6,98	206,74	493*
Макароны отварные	165	5,85	5,38	44,03	232,1	516*
Чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>29,37</b>	<b>25,21</b>	<b>125</b>	<b>867,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,41</b>	<b>51,04</b>	<b>200,06</b>	<b>1445,94</b>	
8 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	220	12,63	13,56	24,51	228,84	302*
Булочка домашняя	75	1,56	2,9	12,96	131	769*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,51</b>	<b>17,3</b>	<b>73,67</b>	<b>523,84</b>	
Обед						
Салат из св.помидоров и огурцов	70	1,55	5,74	3,3	88	20*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	3,38	25,37	141,6	140*
Котлеты рыбные с соусом	60/40	10,22	9,94	13,93	176	388*
Картофельное пюре	165	3,54	6,12	31,04	171,02	520*
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>867</b>	<b>25,27</b>	<b>26,04</b>	<b>113,46</b>	<b>765,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,78</b>	<b>43,34</b>	<b>187,13</b>	<b>1289,46</b>	

9 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	160/10	6,57	12,02	17,74	189,02	333*
Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	59	686*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
Ватрушка с повидлом	50	5,89	4,1	14,63	126,3	741*
<b>Итого за завтрак</b>	<b>582</b>	<b>16,74</b>	<b>17,22</b>	<b>76,89</b>	<b>520,32</b>	
Обед						
Огурцы свежие порциями	70	0,56	0,07	1,82	9,8	
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,35	6,38	12,4	114,5	132*
Тефтели рубленные с соусом	60/40	9,54	15,02	6,91	113	279**
Каша гречневая рассыпчатая	165	7,64	4,28	37,39	298,1	508*
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	27,8	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>25,49</b>	<b>26,55</b>	<b>110,92</b>	<b>781,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,23</b>	<b>43,77</b>	<b>187,81</b>	<b>1301,72</b>	
10 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	210/5	6,95	10,25	14,93	221,01	302*
Пудинг Мальвина с повидлом	75/20	6,54	6,23	16,34	150,25	тгк
Чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,95</b>	<b>17,34</b>	<b>77</b>	<b>572,26</b>	
Обед						
Помидоры свежие порциями	70	0,56	0,07	1,82	9,8	
Борщ из св.капусты с картофелем	250/5	1,84	3,84	10,55	111,25	110*
Биточки из кур с соусом	60/40	14,02	15,63	10,96	157,8	498*
Рис отварной	165	3,14	5,72	33,63	250,8	511*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>25,2</b>	<b>26,06</b>	<b>110,44</b>	<b>775,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,15</b>	<b>43,4</b>	<b>187,44</b>	<b>1347,91</b>	

11 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	230/5	10,34	12,96	16,61	176,01	302*
Кофейный напиток	200/15	0,95	1,25	16,25	103	692*
Бутерброд с повидлом	20/40	2,51	2,3	20,03	132	2*
Батон Раменский	40	3,12	0,84	21,2	106	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,92</b>	<b>17,35</b>	<b>74,09</b>	<b>517,01</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с огурцом	70	1,02	3,54	5,74	55	44***
Суп картофельный с клецками	250	1,8	3,78	23,05	87	155*
Жаркое по-домашнему	220	18,18	17,96	42,22	451	394**
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>26,4</b>	<b>26,08</b>	<b>110,61</b>	<b>781</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,32</b>	<b>43,43</b>	<b>184,7</b>	<b>1298,01</b>	
12 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	11,18	14,56	26,58	278,09	302*
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с молоком	200/15	1,6	1,65	17,36	86	297***
Батон Раменский	50	3,9	1,05	26,5	132,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,08</b>	<b>17,66</b>	<b>80,24</b>	<b>543,59</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Лакомка	70	0,67	0,1	9,03	39	тгк
Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	124	133*
Котлеты Домашние	60/40	10,12	10,63	8,6	186	168***
Каша пшениная вязкая	165	6,75	10,56	35,03	242,35	302*
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5,2	0,8	24,6	130	
<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>25,48</b>	<b>26,67</b>	<b>112,26</b>	<b>779,35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,56</b>	<b>44,33</b>	<b>192,5</b>	<b>1322,94</b>	