

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ЛАРИСЫ ЛАТЫНИНОЙ**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ КО
«СПОР Л.Латыниной»


О.Г. Коркач
« 14 » 10 2012

Меню на 1 (одного) человека
(для питания в подразделении для ведущих спортсменов Калужской области)
ГБОУ КО «СПОР Л.Латыниной»

1 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Кукурузные хлопья с молоком	5,8	6,75	9,92	107	60/200
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Сыр	7,38	9,48	0	115	30
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
5	Мед	0,15		14,61	59	20
6	Чай , сахар , лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Йогурт пром.производства				108	110
					409	

Обед

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Огурцы свежие	0,75	8,88	2,37	92	100
2	Борщ украинский на м/б	1,6	4,86	8,56	91	250
3	Куры запеченные, соус сметанный	19,53	29,38	3,6	358	150/50
4	Каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280	150
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Фрукты	1,8	0,4	16,2	94	200
7	Компот из свежих фруктов	0,07	0,04	23,04	112	200
					1027	

Полдник

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	1,4	0,2	26,4	120	1 уп./0,2л
2	Улитка с корицей	3,25	10,89	24,95	211	50
3	Фрукт	0,8	0,6	20,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					673	

Ужин

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий помидор	1,66	4,87	6,3	76	100
2	Котлета рыбная, соус сметанный	12,48	14,65	15,26	243	100/50
3	Картофель отварной (зелень)	2,89	5,66	19,99	150	150/7
4	Сырники с джемом	18,88	21,8	12,22	320	100/20
5	Чай , сахар , лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
7	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	200
8	Йогурт питьевой				176	200
					1121	

2 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша манная молочная	6,11	10,72	32,38	251	200
2	Колбаса вареная	6,02	9,77	0,68	115	50
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Сыр	7,38	9,48	0	115	30
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
					666	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Помидор свежий, огурец свежий	1,04	6,08	2,57	69	100
2	Рассольник Ленинградский на м/б	2,02	5,09	11,98	107	250
3	Котлета (говядина)	15,91	20,4	0,8	250	75
4	Рагу овощное	2,63	12,03	14,33	176	150
5	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	200
6	Фрукты	3	1	42	92	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,50/17,05	98/87	50/50
					827	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок яблочный	1	0,2	20,2	92	1уп/0,2 л
2	Выпечка	2,73	0,28	17,61	84	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					600	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Огурцы свежие	0,75	8,88	2,37	92	100
2	Печень (говяжья) тушеная в сметанном соусе	12,66	8,76	3,81	159	50/50
3	Рис припущенный с кукурузой	3,65	5,37	36,68	210	150
4	Запеканка творожная с джемом	14,61	11,06	28	270	100/20
5	Чай с сахаром	0,11	0,12	25,09	119	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,50/17,05	98/87	50/50
7	Фрукт	0,8	0,6	20,6	94	200
8	Снежок	3,63	3,13	5	108	200
					1052	

3 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет натуральный	11,15	19,86	2,11	232	120
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,50/17,05	98/87	50/50
5	Кофейный напиток со сливками	0,01	0,04	20,97	84	200/10
6	Йогурт пром. производства				108	110
					605	

Обед

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Помидор свежий	1,04	6,08	2,57	69	100
2	Уха из горбуши, зелень	6,8	1,84	13,38	97	250/25/7
3	Шницель рубленый из говядины, соус томатный	3,35	8,67	9,42	130	100/50
4	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
5	Компот из черной смородины	0,07	0,04	23,04	112	200
6	Фрукт	1,2	1,2	30,8	144	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,50/17,05	98/87	50/50
					720	

Полдник

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок мультифруктовый	0,2		19	80	1 уп/0,2л
2	Кекс	3,23	12,66	21,86	214	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					718	

Ужин

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Огурцы соленые	0,75	0,09	1,46	10	100
2	Капуста тушеная, гуляш из говядины	25,31	20,81	42,83	461	150/100
3	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	12,94	10,13	33,16	276	100/20
4	Фрукты	0,8	0,6	20,6	86	200
5	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,50/17,05	98/87	50/50
7	Ряженка	5,6	8	8,4	134	200
					1029	

4 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша молочная пшенная	7,01	11,72	37,05	285	200
2	Икра красная	3,1	1,2		116	10
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Сыр	7,38	9,48		115	30
5	Мед		0,15	14,61	59	20
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
7	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
					703	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Салат картофельный с зеленым горошком	1,7	5,27	12,95	106	100
2	Щи из свежей капусты на м/б	1,64	4,92	6,27	82	250
3	Бефстроганов из отварной говядины	14,44	12,25	3,78	181	50/50
4	Гречневая каша	3,1	9,16	1,99	173	150
5	Компот из сухофруктов	0,35	0,09	29,37	120	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
7	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	200
					756	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	1,4	0,2	26,4	120	1 уп./0,2л
2	Плюшка московская				150	50
3	Фрукт	1,8	0,4	16,2	86	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					686	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свекла отварная с сыром	3,65	6,81	7,04	104	100
2	Куры отварные запеченные, томатно-сметанный соус	21,35	23,47	0,44	298	100/50
3	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
	Оладьи со сгущенным молоком	8,46	8,35	52,57	319	100/20
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
5	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
6	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Снежок	5,8	5	8	100	200
					1145	

5 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша гречневая рассыпчатая ,молоко пастерезованое	19,42	20,55	72,86	555	100/150
2	Яйцо куриное вареное	5,08	4,6	0,28	62,8	40 гр (1 шт)
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Мед				65	20
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
6	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
					867,8	

Обед

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Помидоры,огурцы свежие	1,04	6,08	2,57	69	100
2	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	6,06	5,81	19,08	153	250/25/7
3	Плов из говядины	27,48	28,15	43,37	537	250
4	Компот из свежих яблок	1	0,2	20,2	92	200
5	Фрукты	1,6	0,8	16,2	94	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,50/17, ,05	98/87	50/50
					945	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Молоко	5,8	5	9,6	107	1уп./0,2л
2	Ватрушка с творогом	3,9	3,06	23,9	139	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					670	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий помидор ,перец сладкий	1,1	6,08	3,75	74	100
2	Рыба (горбуша)тушеная в сметанном соусе	12,27	6,83	2,85	121	100/50
3	Картофель отварной с маслом и зеленью	2,89	5,66	19,99	150	150
4	Пудинг творожный , сметана	12,94	10,13	33,16	276	100/30
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,50/17,05	98/87	50/50
6	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Фрукты	1,6	0,4	15	76	200
8	Ряженка	5,6	8	8,4	134	200
					893	

6 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Макароны отварные с маслом	5,52	4,52	26,45	168	150
2	Биточки особые из птицы	6,06	5	4,39	87	50
3	Сыр порциями	7,38	9,48		115	30
4	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
5	Кофейный напиток на молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
6	Хлеб пшен	4,25	0,8	18,5	98	50
					653	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Овощи отварные свекла,морковь	1,58	8,96	8,32	120	100
2	Суп крестьянский с крупой на м/б	1,97	2,71	12,11	86	250
3	Котлета московская (говяжья) с соусом	3,35	8,67	9,42	130	2*50/50
3	Каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280	150
5	Компот из свежих фруктов	0,11	0,12	25,89	119	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
7	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	200
					829	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	0,6	0,4	32,6	140	1 уп /0,2 л
2	Рогалик с яблоком	3,45	5,7	32,2	192	50
3	Фрукт	1,8	0,4	16,2	86	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					748	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Пекинская капуста с яйцом	2,19	2,78	12,28	83	100
2	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)				457	250
3	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
4	Оладьи со сгущенным молоком	8,46	8,35	52,57	319	100/30
5	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Фрукты	3	1	42	192	200
7	Йогурт питьевой	5,6	5	22	156	200
					1269	

7 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Суп молочный с вермешелью	4,38	3,8	14,36	120	200
2	Яйцо куриное вареное в крутую				63	40 гр (1шт)
3	Сосиска	5,55	15,55	0,25	164	60
4	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Йогурт промышленного производства				108	110
					583	

Обед

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,перец сладкий	1,1	6,08	3,75	74	100
2	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины с зеленью	1,64	4,92	6,27	82	250/25/7
3	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	18,98	8,32	4,18	169	100/50
4	Рис отварной	3,65	5,57	36,68	210	150
5	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
5	Компот из сухофруктов	0,6		17,8	76	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
					705	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Молоко	5,58	5	9,6	107	1 уп/200
2	Кекс	2,7	9,85	26,2	205	50
3	Фрукт	3	1	42	92	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					734	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец,редис	2,38	7,38	2,6	86	100
2	Котлета особая из индейки,соус красный	12,33	31,89	13,02	391	100/50
3	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
4	Сырники с джемом	18,88	21,8	12,22	320	100\20
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
6	Чай с лимоном	1,4	0,4	22,8	110	1уп/200г
7	Ряженка	5,6	8	8,4	134	200
8	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
					1303	

8 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Пудинг из творога запеченый с молоком сгущенным	25,88	20,26	66,32	552	200/20
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Рыба красная(семга)	4,02	1,8	0,82	35,6	20
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50
5	Кофейный напиток со сливками	0,01	0,04	20,97	84	200/10
					737,6	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свекла отварная,огурец соленый	1,14	8,87	6,09	109	100
2	Щи зеленые из шпината с яйцом	2,72	6,63	8,95	114	250/20
3	Жаркое по-домашнему (из свинины)	23,14	25,84	23,69	421	250
4	Компот из сухофруктов	0,35	0,09	29,37	120	200
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Фрукты	1,2	1,2	30,8	144	200
					908	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1	0,2	20,2	92	1/200
2	Кекс	2,75	9,9	29,3	225	50
3	Фрукт	0,8	0,8	16,9	195	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					842	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Картофель отварной,зеленый горошек	1,78	5,27	12,95	106	70/30
2	Гуляш из говядины	13,36	14,08	3,27	164	100
3	Рис припущенный	3,65	5,37	36,68	210	150
4	Чай со сливками	1	0,2	20,2	92	200
5	Оладьи со сгущенным молоком	8,46	8,35	52,57	319	100/30
6	Хлеб пшен /ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
7	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
8	Йогурт питьевой	5,6	5	8	100	200
					1085	

9 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша рисовая молочная	6		42,95	294	200
2	Икра красная	3,1	1,2		116	10
3	Сыр порциями	7,38	9,48		115	30
4	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Чай со сливками и сахаром	1,52	1,35	15,9	81	5/10/10
7	Мед	0,15		14,61	59	20
					731	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свекла отварная, картофель отварной, квашеная капуста	1,14	8,89	5,92	108	100
2	Суп гороховый с мясом и зеленью	7,8	48,02	15,94	552	250/25/7
3	Рыба запеченная, свежий помидор	14,69	13,27	4	195	100/30
4	Рис отварной	3,1	9,16	17,99	173	150
5	Компот из черной смородины	0,12	0,08	24,53	112	200
6	Фрукты	3	1	42	192	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
					1332	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	0,6	0,4	32,4	140	1уп/0,2 л
2	Ватрушка	3,25	9,5	23,5	180	50
3	Фрукт	0,8	0,6	20,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					744	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,перец сладкий	1,1	6,08	3,75	74	100
2	Шницель рубленый из говядины,соус томатно-сметанный	12,33	31,89	13,02	391	100/50
3	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
4	Сырники с джемом	18,88	21,8	12,22	320	100/20
5	Чай , сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
7	Фрукт	1,6	0,4	15	76	200
8	Ряженка	5,6	8	8,4	134	200
					1225	

10 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша ячневая молочная	8,64	11,06	44,32	312	200
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
5	Хлеб пшен /ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,0 5	98/87	50
6	Йогурт				108	110
					720	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец,редис	2,38	7,38	2,6	86	100
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	5,28	4,97	18,69	141	250/25
3	Курица запеченая	19,53	29,38	3,6	358	150
4	Рагу овощное	2,63	12,03	14,33	176	150
5	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	200
6	Фрукт	1,8	0,4	16,2	86	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
					980	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Молоко	5,8	5	9,6	107	1уп/200
2	Зефир	0,16	0,05	40	163	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					694	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Помидор, сыр тертый	4,49	8,04	2,77	101	100
2	Тефтели из говядины,соус томатно-сметанный	8,5	9,42	11,21	164	115/50
3	Каша гречневая рассыпчатая	8,55	9,55	39,86	280	150
4	Фрукты	0,8	0,8	20,6	94	200
5	Пудинг из творога,сметана	12,94	10,13	33,16	276	100/10
6	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
8	Снежок	5,6	5	22	156	200
					1133	

11 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша кукурузная молочная	7,51	11,72	37,05	285	200
2	Яйцо куриное вареное				63	1 шт
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Мед	0,15		14,61	59	20
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Йогурт пром.производства				108	110
					535	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий помидо,перец сладкий	1,1	6,08	3,75	74	100
2	Суп картофельный с рыбными консервами	1,51	1,11	11,13	61	250
3	Котлета особая из индейки, соус томатно-сметанный	12,33	21,89	13,02	391	100/50
4	Рис отварной	3,65	5,37	36,68	210	150
5	Хлеб пшен/ржаной	8,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Компот из свежих фруктов	0,11	0,12	25,09	119	200
7	Фрукты	1,6	0,4	15	76	200
					931	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	2	0,2	5,8	36	1/200
2	Выпечка	3,29	7,53	25,08	181	50
3	Фрукт	0,8	0,6	20,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					641	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Белокочанная капуста, морковь	1,44	3,57	7,11	66	100
2	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	16,35	14,39	18,62	276	250
3	Оладьи с джемом	18,88	21,8	12,22	320	100/30
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50
5	Фрукты	1,6	0,4	15	76	200
6	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Кефир	5,6	8	8,4	134	200
					934	

12 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет натуральный с горошком	15,49	24,93	5,89	310	150/50
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50
5	Мед	0,15		14,61	59	20
6	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
					669	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Пекинская капуста	1,41	6,11	1,88	68	100
2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	1,77	4,92	7,9	90	250/10/7
3	Гуляш мясной из свинины	10,64	28,19	2,89	309	100
4	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
5	Компот из сухофруктов	0,11	0,12	25,09	119	200
6	Фрукты	1,2	1,2	30,8	144	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,5	98/87	50/50
					898	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1	0,2	20,2	92	1уп/0,2 л
2	Выпечка	5,14	12,51	23,44	227	50
3	Фрукт	3	1	42	92	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					741	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Отварная свекла,морковь	1,14	8,89	5,92	108	100
2	Котлеты домашние (говядина) ,соус сметанный	3,35	8,67	9,42	130	100/50
3	Рис отварной	3,65	5,37	36,68	210	150
4	Сырники с джемом	18,88	21,8	12,22	320	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,30	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	200
8	Йогурт питьевой				108	110
					1032	

13 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сырники со сгущенным молоком	18,88	21,8	12,22	320	2*50/20
2	Икра красная				25	10
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Чай со сливками и сахаром	1,52	1,35	15,9	81	5/10/10
5	Мед	0,15		14,61	59	20
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50
7	Йогурт				108	110
					659	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец,редис кусочком	2,38	7,38	2,6	86	100
2	Суп-лапша с курицей	6,06	5,81	19,08	153	250/25
3	Горбуша запеченная, помидор свежий	22,9	5,8		150	100/30
4	Картофельное пюре	3,1	9,16	17,99	173	150
5	Компот из сухофруктов	0,35	0,09	29,37	120	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
7	Фрукты	0,12	0,12	30,8	144	200
					826	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	0,6	0,4	32,6	140	1 уп /0,2 л
2	Зефир	0,4	0,01	40	162	50
3	Фрукт	3	1	42	192	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					824	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Отварная свекла,яблоко	1,57	4,5	7,52	77	50/50
2	Мясо отварное (говядина)	13,16	10,54	1,65	153	75
3	Капуста тушеная	3,06	5,52	11,84	116	150
8	Блинчики со сгущенным молоком	6,52	3,71	40,47	221	100/20
4	Хлеб пшен	4,25	0,8	18,5	98	50/50
5	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Фрукты	1,8	0,2	19	90	200
7	Ряженка	5,6	8	8,4	134	200
					951	

14 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Кукурузные хлопья с молоком пастеризованным	5,26	5,63	8,55	106	60/200
2	Бутерброд с котлетой из говядины	12,33	31,89	13,02	391	100
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Хлеб пшен	4,25	0,8	18,5	98	50
5	Напиток кофейный на молоке	3,17	2,68	15,95	101	20
6	Мед	0,15		14,61	59	20
					821	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Картофель отварной,соленые огурцы	1,75	6,18	9,25	100	100
2	Куриный бульон с отварным яйцом и зеленью	1,75	2,5	0,75	29	150/100
3	Капуста тушеная , гуляш из говядины	25,31	20,81	42,83	461	200
4	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
5	Компот из сухофруктов	0,11	0,12	25,09	119	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
					803	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1,4	0,2	26,4	120	1уп/0,2 л
2	Улитка с корицей	3,23	12,66	21,86	214	50
3	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					758	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,огурцы	0,95	6,6	3,05	71	100
2	Котлета из индейки,соус сметанный с луком	12,33	31,89	13,02	39	100/50
3	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
4	Сырники со сгущенным молоком	18,88	21,8	12,22	320	100/20
5	Фрукт	3	1	42	192	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
7	Чай , сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
8	Кефир	5,8	6,4	8	118	200
					970	

15 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша пшеничная молочная	7,51	11,72	37,05	285	200
2	Яйцо куриное вареное	5,08	4,6	0,28	62,8	40 гр (1 шт.)
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Сыр	7,38	9,48		115	30
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/97	50/50
6	Мед	0,15		14,61	59	20
7	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
					649,8	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Капуста белокочанная, морковь, огурец	1,57	6,02	8,79	96	100
2	Суп картофельный с зеленым горошком и зеленью	2,81	2,63	19,06	111	250
3	Котлеты рубленные из говядины,свежий помидор	3,35	8,67	9,42	130	100/20
4	Картофель отварной с зеленью	3,1	9,16	17,99	173	150
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Фрукты	18,9	5,5	20	211	200
7	Компот из черной смородины	0,11	0,12	25,09	119	200
					840	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Молоко	5,8	5	9,6	107	1 уп/0,2
2	Кекс	10,5	4	35,5	180	50
3	Фрукт	0,8	0,6	20,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					711	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Отварная свекла,морковь	1,14	8,89	5,92	108	100
2	Рыба запеченая, соус сметанный	6,84	6,72	9,67	127	100/50
4	Рис припущенный	3,65	5,37	36,68	210	150
3	Оладьи с джемом	8,46	8,35	52,57	319	100/20
4	Чай , сахар , лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/170	98/87	50/50
6	Фрукты	18,9	5,5	20	211	200
7	Снежок	5,6	5	22	156	200
					1193	

16 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Кукурузные хлопья с пастеризованным молоком	5,8	6,75	9,92	107	60/200
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Колбаса вареная	12	34	7	382	50
5	Хлеб пшен	4,25	0,8	18,5	98	50\50
6	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
					887	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,огурцы	0,95	6,06	3,05	71	100
2	Борщ сибирский с мясом	1,8	4,92	10,93	104	250/25/7
3	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	16,98	20,51	6,95	298	100/10
4	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
5	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,88	115	200
6	Фрукты	0,6	0,4	22,8	104	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
					860	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1	0,2	20,2	92	1уп/0,2 л
2	Рогалик с яблоком				150	50
3	Фрукт	3	1	42	92	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					664	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Капуста белокочанная, огурец свежий, морковь	1,88	5,5	9,3	94	100
2	Гуляш из говядины	13,36	14,08	3,27	164	100
4	Каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280	150
4	Сырники с джемом	18,88	21,8	12,22	320	2*50/20
5	Чай , сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
7	Фрукт	0,8	0,2	24,2	114	200
8	Йогурт питьевой	5,6	8	8,2	134	200
					1168	

17 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет натуральный	11,15	19,86	2,11	232	120
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Мед	0,15		14,61	59	20
5	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	15/10/7
6	Хлеб пшен	4,25	0,8	18,5	98	50/50
7	Йогурт пром.производства				108	110
					740	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Салат из пекинской капусты	1,14	6,11	1,88	68	100
2	Рыбный суп(горбуша)	6,8	1,84	13,38	97	250/25
3	Жаркое по-домашнему из свинины	23,14	25,84	23,69	481	250
5	Компот из свежих фруктов	0,11	0,12	25,09	119	200
6	Фрукт	1,8	0,4	16,2	86	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,0 5	98/87	50/50
					851	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	0,6	0,4	32,6	140	1 уп/0,2л
2	Булочка домашняя	3,9	3,06	23,9	139	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					703	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий помидор, огурец	1,04	6,08	2,57	69	100
2	Бифштекс рубленый (говядина),соус томатный	3,35	8,67	9,42	130	75/50
3	Каша перловая	6,84	9,19	39,23	267	150
4	Вареники ленивые со сметаной	14,87	10,67	13,83	211	100/20
5	Фрукты	0,8	0,2	24,2	114	200
6	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
8	Кефир	8,4	12	40	300	200
					1153	

18 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Макароны отварные с маслом	7,37	6,03	35,27	224	200
2	Котлета мясная натуральная рубленая (говядина)	9,25	23,92	9,76	293	75
3	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
5	Хлеб пшен	4,25	0,8	18,5	98	50/50
6	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
7	Мед	0,15		14,61	59	20
					974	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец, редис	2,38	7,38	2,6	86	100
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	4,25	2,25	5,75	114	250/2/7
3	Рыбные котлеты	12,48	14,65	15,26	243	100/50
4	Рис припущенный	3,65	5,37	36,68	210	150
5	Компот из с/м ягод	0,52	0,18	28,86	123	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
7	Фрукты	3	1	42	192	200
					968	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1,4	0,2	26,4	120	1 уп./0,2л
2	Кекс	3,23	12,66	21,86	214	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					758	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец,кукуруза консервированная	0,91	4,52	3,42	58	50/50
2	Курица запеченая	19,53	29,38	3,6	358	150
3	Рагу из овощей	2,63	12,03	14,33	176	150
4	Оладьи с джемом	8,46	8,35	52,57	319	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25//3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
7	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
8	Молоко	6	6,4	9,4	120	1 уп /0,2л
					1187	

19 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша овсянная молочная	8,31	13,12	37,63	303	200
2	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63	40
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Сыр	7,38	9,48		18	30
5	Хлеб пшен	4,25	0,8	18,5	98	50
6	Мед	0,15		14,61	59	20
7	Кофейный напиток на молоке	3,17	2,68	15,95	101	200
					708	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий помидор,сладкий перец	1,1	6,08	3,75	74	100
2	Суп картофельный с клецками,мясом и зеленью	8,07	8,05	19,57	183	250/25/7
3	Зразы из кур с омлетом,соус сметанный	11,65	17,11	7,23	229	100/50
4	Каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280	150
5	Компот из свежих фруктов	1	0,2	20,2	92	200
6	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
					952	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Молоко	5,8	5	9,6	107	1/200
2	Выпечка	3,2	8,4	34,25	226	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					757	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Белокачанная капуста, морковь	1,57	6,02	8,79	96	100
2	Мясо тушенное с овощами (говядина)	14,28	38,03	3,46	412	60/75
3	Картофель жареный (из вареного)	3,44	13,15	27,92	244	150
4	Пудинг творожный	12,94	10,13	33,16	276	100
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/7,05	98/87	50/50
6	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Фрукты	1,6	0,4	15	76	200
8	Молоко	7,8	6	35,6	224	1 уп /0,2л
					1390	

20 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Ленивые вареники с маслом сливочным	18,41	13,21	17,12	261	130/30
2	Икра красная	3,2	1,5		19,9	10
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50
5	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
6	Мед	0,15		14,61	59	20
					524,9	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец, редис	2,38	7,38	2,6	86	100
2	Рассольник на мясном бульоне	2,02	5,09	11,98	107	250
3	Гуляш из отварного мяса говядины	16,03	16,9	3,92	197	60/60
4	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,60	18,5/17,	98/87	50/50
6	Компот из сухофруктов	0,11	0,12	25,09	119	200
7	Фрукты	3	1	42	192	200
					869	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	0,6	0,4	32,6	140	1 уп /0,2 л
2	Выпечка	3,25	9,5	23,5	180	50
3	Фрукты	3	1	42	192	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					842	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Огурцы соленые	0,75	0,9	1,46	10	100
2	Индейка отварная с соусом красным	13,75	14,52		186	75/50
3	Рис отварной	3,65	5,37	6,68	210	150
4	Оладьи со сгущенным молоком	8,46	8,35	52,57	319	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Чай , сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Фрукты	3	1	42	120	200
8	Йогурт питьевой				192	110
					1099	

21 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша гречневая ,молоко пастерезованое	19,42	20,55	72,86	555	100/150
2	Яйцо куриное вареное	5,08	4,6	0,28	63	40 гр (1шт)
4	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
5	Мед	0,15		14,61	59	20
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
7	Чай со сливками и сахаром	1,52	1,35	15,9	81	5/10/10
					939	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежие огурцы ,помидоры	0,95	6,06	3,05	71	100
2	Борщ с мясом	5,11	7,3	9,4	124	250/25
3	Котлеты домашние(говядина)	10,48	27,11	11,06	332	85/6
4	Картофель отварной с зеленью	3,3	9,16	17,99	13	150
5	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
6	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
					767	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1	0,2	20,2	92	1уп/0.2
2	Булочка с изюмом	3,29	7,53	25,08	181	50
3	Фрукт	3	1	42	92	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					695	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Отварной картофель,морковь	1,14	8,89	5,92	108	100
3	Куры запеченные	13,02	19,59	2,04	239	100
3	Каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280	150
4	Шарлотка с яблоками	3,71	4,74	39,61	210	100
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Чай , сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
8	Йогурт питьевой				108	200
					1101	

22 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша пшеничная молочная	7,51	11,72	37,05	285	200
2	Колбаса вареная	6,02	9,77	0,68	115	50
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50
5	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
6	Йогурт				108	1уп/0.1
					693	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец, редис	2,38	7,38	2,6	86	100
2	Щи из шпината с яйцом	2,72	6,63	8,95	114	250/20
3	Рыбные биточки жареные	12,48	14,65	15,26	243	100
4	Картофель и овощи тушеные в соусе	2,62	7,66	19,15	156	150
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Фрукты	3	1	42	192	200
7	Компот из свежих фруктов	0,66	0,9	32,01	133	200
					924	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	0,6	0,2	23,6	104	1уп/0.1
2	Зефир	0,4	0,05	39,9	163	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					691	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Вареная свекла,морковь	1,14	8,89	5,92	108	100
2	Бифштекс рубленый (говядина),соус томатный	9,25	23,92	9,76	293	75/50
3	Рис отварной	3,65	5,37	36,68	210	150
8	Оладьи со сгущенным молоком	8,46	8,35	52,57	319	100/20
4	Чай , сахар , лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
6	Фрукты	3	1	42	192	200
7	Ряженка	5,6	8	8,4	164	200
					1348	

23 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет , свежий помидор	13,94	24,83	2,64	290	150
2	Масло сливочное	0,08	7,25	9,48	66	10
3	Сыр	7,38	9,48		115	30
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	08/0,6	18,5/17, 05	98/87	50
5	Мед	0,15		14,61	59	20
6	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Йогурт пром.производства				110	110
					702	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Помидор свежий, огурец	1,04	6,08	2,57	69	100
2	Суп фасолевый с мясом	7,8	48,02	15,94	552	250/25
3	Рагу из филе индейки	22,63	20,37	26,06	379	300
4	Компот из сухофруктов	0,35	0,09	29,37	120	200
5	Фрукты	3	1	42	192	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
					1312	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1	0,2	20,2	92	1уп/0,2 л
2	Плюшка московская	3,67	8,87	22,79	168	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					684	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Салат из пекинской капусты с р/м	1,41	6,11	1,88	68	100
2	Фрикадельки мясные (говядина)	8,13	9,01	10,72	157	100
3	Макароны отварные с тертым сыром, сливочное масло	10,83	12,44	27,29	268	120/30/10
4	Чай , сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
6	Фрукты	3	1	42	192	200
7	Сырники со сгущенным молоком	18,88	21,8	12,22	320	100/20
8	Снежок	5,6	5	22	156	200
					1223	

24 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша рисовая на цельном молоке	6	10,85	42,95	294	200
2	Сосиска отварная	5,55	15,55	0,25	164	60
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Сыр порциями	7,38	9,48		115	30
5	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	138	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50
					777	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец,кукуруза консервированная	1,19	0,2	4,47	24	70/30
2	Суп картофельный с рыбными консервами	1,15	1,11	11,13	61	250
3	Куры запеченные, сметанный соус	13,02	19,02	2,4	239	100/50
4	Картофель отварной с зеленью	3,06	4,8	20,44	137	150
5	Компот из ягод	0,07	0,04	23,04	112	200
6	Фрукт	0,8	0,6	20,6	94	200
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
					667	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1,4	0,2	26,4	120	1 уп/0,2л
2	Плюшка московская	3,25	3,25	27	155	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					699	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Секла отварная,зеленый горошек	1,65	4,12	7,29	73	70/30
2	Гуляш мясной из говядины	13,36	14,08	3,27	164	50/50
3	Каша гречневая рассыпчатая	8,85	9,55	39,86	280	150
4	Пудинг из творога,джем	12,96	10,13	33,16	276	100/20
5	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
6	Чай ,сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,	98/87	50/50
8	Молоко				120	1 уп. /0,2л
					1069	

25 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша ячневая молочная	8,31	13,12	37,63	303	200
2	Икра красная	3,2	1,3		24,5	10
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Сыр	7,38	9,48		115	30
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50
6	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	138	200
7	Мед	0,15		14,61	59	20
8	Йогурт пром.производства				110	110
					815,5	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Помидор свежий, горошек	1,08	6,09	3,43	73	100
2	Суп гороховый с мясом	7,8	48,02	15,94	555	250/25
3	Котлеты рыбные ,соус сметанный	12,48	14,65	15,26	243	100/50
4	Рис припущенный	3,65	5,37	36,68	210	150
5	Компот из ягод	0,24	0,14	27,84	115	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
7	Фрукты	1,6	0,4	15	76	200
					1272	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Молоко	5,8	5	9,6	107	1 уп /0.2
2	Улитка с корицей	5,14	12,51	23,14	227	50
3	Фрукт	0,6	0,4	32,6	140	100
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					804	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Огурцы натуральные соленые	0,75	0,09	1,46	10	100
2	Мясо (говядина) тушеное,соус	9,78	9,02	1,58	136	60/75
4	Макароны отварные	5,52	4,52	26,45	168	150
4	Сырники со сгущ. молоком	18,88	21,8	12,22	320	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
7	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
8	Ряженка	5,6	8	8,4	134	200
					924	

26 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет натуральный	13,94	24,83	2,64	290	150
2	Горошек зеленый консервированный	0,93	1,07	1,72	20	30
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
5	Йогурт				108	1уп/100
6	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Мед	0,15		14,61	59	20
					605	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Огурцы свежие	0,75	8,88	2,37	92	100
2	Куриный бульон с отварным яйцом, зелень, гренки	1,75	2,5	0,75	32,5	250/0,5шт
3	Куры отварные	21,45	23,47	0,44	28	100
4	Рагу овощное	2,62	7,66	19,15	166	150
5	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
7	Компот	0,35	0,09	29,37	120	200
					532,5	

Полдник

Полдник		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1,4	0,4	22,8	102	1уп./0,2л
2	Кекс	3,45	5,7	32,2	192	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					718	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец,помидор	0,95	6,06	3,05	71	100
2	Рыба тушеная,соус сметанный	11,35	2,9	3,8	103	110/50
3	Рис припущенный с кукурузой	3,91	5,17	36,68	209	150
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
5	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Фрукты	3	1	42	94	200
7	Сырники со сгущенным молоком	18,88	21,8	12,22	320	100/20
8	Кефир	5,6	5	8	100	200
					959	

27 день**завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша молочная овсяная	8,31	13,12	37,63	303	200
2	Сыр	7,38	9,48		115	30
3	Яйцо куриное вареное	5,08	4,6	0,28	63	40
4	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
5	Какао на цельном молоке	4,08	3,54	17,58	119	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
					666	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Морковь отварная,зеленый горошек, свекла отварная	1,06	0,17	8,52	40	50/50
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	1,97	2,71	12,11	86	250/25
3	Мясная котлета (говядина)	19,22	20,04	8,2	290	110/50
4	Картофель отварной	2,89	5,66	19,99	150	200
4	Компот из сухофруктов	0,7	0,4	23,04	112	200
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
6	Фрукты	0,8	0,6	20,6	94	200
					772	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок	1,4	0,2	26,4	120	1 уп /0,2 л
2	Булочка домашняя	4,8	4,5	35,5	200	50
3	Фрукт	0,8	0,8	19,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					744	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец	0,75	6,02	2,35	67	80/20
2	Капуста тушеная , гуляш из говядины	25,31	20,81	42,83	442	150/100
8	Оладьи со сметаной	11,64	18,73	61,67	462	150
4	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,05	98/87	50/50
5	Чай, сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
6	Фрукты	1,6	0,4	15	76	200
7	Снежок	5,6	5	22	156	200
					1265	

28 день**Завтрак**

№ п/п	Наименование	Б	Ж	У	Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша кукурузная молочная	8,64	11,06	44,32	312	200
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	10
3	Рыба красная (семга)	4,23	2,2	37	60	20
4	Сыр	7,38	9,48		115	30
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
6	Кофейный напиток на молоке	3,17	2,68	15,95	101	200
					654	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Свежий огурец.помидор	0,95	6,06	3,05	71	100
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	8,07	8,05	19,57	183	250
3	Плов из говядины	27,48	28,,15	43,37	537	250
4	Компот из сухофруктов	0,35	0,9	29,37	120	200
5	Фрукты	0,8	0,8	19,6	94	200
6	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17,0	98/87	50/50
					1005	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал				Выход блюда , г
1	Сок			10	40	1 уп/0.2
2	Кекс	3,23	12,66	21,86	214	50
3	Фрукт	0,8	0,6	20,6	94	200
4	Вода минеральная без газов				0	2*0,5л
5	Шоколад	4,4	20,04	32	330	60
					678	

Ужин

					Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Отварная свекла,морковь, горошек	1,14	8,89	5,92	108	100
2	Биточки особые(из индейки) с красным соусом	12,2	10	8,8	174	100
3	Макароны с тертым сыром запеченые	10,83	12,74	27,29	268	120/30/10
4	Шарлотка с яблоками	3,71	4,74	39,61	210	100
5	Хлеб пшен/ржаной	4,25/3,3	0,8/0,6	18,5/17, 05	98/87	50/50
6	Чай , сахар, лимон	0,13	0,02	15,2	62	5/10/7
7	Йогурт питьевой	5,6	5	8	100	200
8	Фрукт	1,8	0,4	16,2	86	200
					1008	