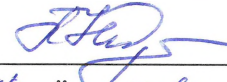


Утверждаю:
 Директор ДОЛ "Искорка"  П.Н. Дудкин
 " 14 " февраля 2025 г.

Примерное меню на 14 дней 7+ ДОЛ "Искорка" на 2025 г. 7+

	выход блюда	1-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,8
	35	Сыр "Хохланд"	4,9	8,05	1,4	97,7
	30	Колбаса в/к	4,8	7,8	0	90,0
	200	Каша молочная гречневая с маслом	8,8	9,0	36	271,7
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*20	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		Итого за завтрак	23,04	34,9	64,7	676,15
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		Итого за 2-й завтрак:	0	0	21,0	84,0
обед	80	Перец Болгарский	1,04	0,08	4,24	21,6
	250/25/10	Суп овощной с курицей со сметаной	7,68	10,38	7,13	150,68
	100	Рыба жареная (филе трески)	14,7	13,3	4,0	194,5
	150	Картофельное пюре	3,08	9,17	18,0	172,83
	180	Компот из вишни	0,09	0,045	22,086	105,3
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
		ИТОГО за обед:	30,39	34,53	74,61	751,51
полдник	90	Слойка Черемушки	4,5	16,2	38,7	315
	200	Яблоко	0,8	0,8	19,6	94,0
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	5,48	17,0	66,49	441,4
ужин	80	Огурец свежий	0,56	0,08	1,52	9,6
	100	Бифштекс натуральный	23,53	22,41	1,81	301,96
	150	Макаронные изделия отварные	4,69	3,85	32,87	182,83
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		ИТОГО за ужин:	33,26	28,14	63,4	636,4
2-й ужин	270	Снежок Домик в деревне	8,10	6,80	27,00	202,50
	40	Пирожное Аленка бисквитное	2,00	7,60	22,40	168,00
		ИТОГО за 2-й ужин:	10,10	14,40	49,40	370,50
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 1-й день:	102,27	128,97	339,56	2959,95

	выход блюда	2-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,8
	20	Джем порционный	0	0	12,0	48,0
	30	Сыр порциями	7,1	9,9	0,0	117,6
	130	Десерт творожный "Дониссимо" 5,8%	7,2	7,5	21,8	183,3
	200/5	Каша молочная пшенная с маслом	7,26	17,2	31,58	310,9
	180	Кофейный напиток	4,05	3,33	17,64	114,39
	20*20	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		ИТОГО за завтрак:	29,97	47,93	102,1	958,59
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0	0	21,0	84,0
обед	80	Кукуруза консервированная	2,08	0,80	12,16	64,00
	250/25/10	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и	9,14	13,10	13,49	211,50
	75/75	Филе куриное тушеное с овощами	14,80	13,80	15,20	247,70
	150	Булгур	5,67	6,25	27,67	162,50
	180	Напиток из облепихи	0,54	3,51	29,88	175,5
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
		ИТОГО за обед:	36,03	39,02	117,56	967,80
полдник	100	Рулет с маком	8,7	5,5	62,0	335,0
	200	Мандарины	1,62	0,62	26,68	106,0
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	10,5	6,1	96,9	473,4
ужин	80	Томаты свежие	0,88	0,16	3,04	17,60
	100	Эскалоп	17,57	34,25	3,20	392,60
	150	Рис припущенный	3,67	4,17	36,67	209,70
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	26,60	40,38	70,1	761,90
2-й ужин	190	Йогурт питьевой Растиска	5,30	5,30	21,50	155,80
	50	Печенье Супер Котик	2,75	12,50	31,00	245,00
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,05	17,80	52,50	400,80
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 2-й день:	111,15	151,25	460,13	3646,49

	выход блюда	3-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,05	8,25	0,09	74,8
	50	Сёмга слабосоленая	11,5	6,5	0,0	104,5
	40	Яйцо варёное	5,1	4,6	0,3	62,8
	200/35	Макаронные изделия отварные с сыром	9,9	15,25	22,75	266,1
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*20	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		ИТОГО за завтрак:	31,05	36,4	50,3	650,18
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0	0	21,0	84,0
обед	80	Томаты свежие	0,88	0,16	3,04	17,60
	250/25	Суп гороховый с говядиной	14,18	10,1	31,2	284,3
	100/75	Котлета куриная (из куриной грудки),соус	16,7	19,7	20,0	324,0
	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,23	6,34	35,9	233,8
	180	Напиток из черной смородины	0,414	0,306	25,272	101,412
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
		ИТОГО за обед:	44,18	38,17	134,61	1067,66
полдник	100	Полоска песочная с джемом	5,3	22,5	52,8	433,0
	200	Банан	2,2	0,6	40,0	178,0
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	7,68	23,1	101,0	643,4
ужин	80	Капуста тушеная	2,96	5,28	11,36	110,88
	100	Сосиски отварные Кроха	10,00	25,00	0,00	269,00
	150	Картофельное пюре	3,08	9,17	18,0	172,83
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	20,52	41,25	56,55	694,71
2-й ужин	200	Молочко "Славянские кружева"	6,00	6,40	9,40	120,00
	50	Печенье Сормовское	4,00	6,50	33,50	210,00
		ИТОГО за 2-й ужин:	10,00	12,90	42,90	330,00
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 3-й день:	113,43	151,82	406,38	3469,95

	выход блюда	4-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,060	8,250	0,080	74,800
	20	Джем порционный	0,000	0,000	12,000	48,000
	50	Сырок глазированный	4,250	14,500	14,500	205,000
	200/5	Каша молочная манная с маслом	4,770	4,080	30,360	182,600
	180	Какао	2,970	2,790	11,970	85,500
	20*20	Хлеб пшеничный	4,300	1,800	19,000	109,600
		ИТОГО за завтрак:	16,350	31,420	87,910	705,500
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0	0	21,0	84,0
обед	80	Перец Болгарский	1,04	0,08	4,24	21,6
	250/25	Суп вермишелевый с курицей	8,55	6,38	16	158,12
	75/75	Азу	9,5	6,0	15,3	154,5
	150	Макаронные изделия отварные	4,69	3,85	32,87	182,83
	180	Напиток из брусники	0,18	0	19,62	73,8
	20	Хлеб пшеничный	2,1	0,9	9,5	54,8
	20	Хлеб ржаной	1,7	0,66	9,66	51,8
		ИТОГО за обед:	27,8	17,87	107,19	697,5
полдник	100	Булочка с изюмом	7,88	5,32	40,5	264,7
	200	Персики в сиропе	1	0,2	27,4	194,0
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	9,06	5,52	76,1	491,1
ужин	80	Томаты свежие	0,88	0,16	3,04	17,60
	100	Шницель натуральный рубленый	12,00	23,00	0,00	255,00
	150	Рагу овощное с баклажанами	3,58	10,50	21,17	189,17
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		ИТОГО за ужин:	20,94	35,46	51,4	603,8
2-й ужин	210	Коктейль молочный "Растишка"	6,7	5,3	21,6	161,7
	55	Вафли "Обыкновенное чудо"	3,2	15,7	31,5	275,6
		ИТОГО за 2-й ужин:	9,9	21	53,1	437,3
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 4-й день:	84,010	111,270	396,690	3019,090

	выход блюда	5-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад к/в	4,80	1,80	0,60	39,00
	130	Творожный продукт Простоквашино	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша рисовая молочная с маслом	6,10	10,30	24,10	182,00
	180	Кофейный напиток	4,05	3,33	17,64	114,39
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	23,99	33,41	78,19	660,19
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0	0	21,0	84,0
обед	80	Зеленый горошек консервированный	2,90	0,26	6,12	39,13
	250/25/10	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана	9,54	12,70	16,39	223,50
	100	Бифштекс натуральный (вырезка)	22,29	15,01	0,00	252,00
	150	Кус-кус	5,67	0,25	32,75	168,00
	180	Напиток из ягодной смеси с/м	0,18	0,07	15,68	63,00
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	44,38	29,85	90,10	852,23
полдник	100	Кленовая косичка	3,70	22,40	36,30	362,00
	200	Груша	0,80	0,60	20,60	94,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	4,68	23,00	65,09	488,40
ужин	80	Огурец соленый	0,64	0,08	1,36	10,40
	268/50	Запеканка картофельная с соусом	24,48	29,32	33,4	511,4
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	19,0	109,6
		ИТОГО за ужин:	29,60	31,20	62,0	663,80
2-й ужин	210	Кефир Ам-Ам	5,90	6,70	8,60	117,60
	50	Печенье "Слана"	4,00	9,00	33,50	230,00
		ИТОГО за 2-й ужин:	9,90	15,70	42,10	347,60
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 5-й день:	112,55	133,16	358,43	3096,22

	выход блюда	6-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Колбаса в/к	4,80	7,80	0,00	90,00
	130	Десерт творожный "Дониссимо" 5,8%	7,20	7,50	21,80	183,30
	200/5	Каша геркулесовая с маслом	9,01	9,32	40,12	280,60
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	25,55	34,67	89,19	770,70
2-й завтрак	200	Сок	0	0	21,0	84,0
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0	0	21,0	84,0
обед	50	Филе сельди "Матис"	7,60	6,40	0,00	87,50
	250/25/10	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной,	9,14	13,10	9,49	196,50
	100	Шницель рыбный натуральный (рубленный)	14,45	5,03	5,65	156,18
	150	Картофель пюре (отварной)	3,08	9,17	18,00	172,83
	180	Напиток из красной смородины	0,32	0,16	19,50	81,76
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	38,39	35,42	71,80	801,37
полдник	100	Сосиски в тесте (сосиски молочные)	9,85	16,57	34,25	316,27
	200	Мандарины	1,62	0,62	26,68	106,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	11,65	17,19	69,12	454,67
ужин	80	Перец Болгарский	1,04	0,08	4,24	21,6
	100	Голень куриная отварная	15,90	12,00	0,10	173,10
	150	Рис припущенный	3,67	4,17	36,67	209,70
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	0,20	0,00	9,10	36,00
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	25,29	18,05	77,30	582,40
2-й ужин	200	Коктейль Чудо	5,80	6,00	32,00	206,00
	45	Печенье "ТРИО"	2,50	6,80	31,10	194,90
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,30	12,80	63,10	400,90
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 6-й день:	109,18	118,13	391,51	3094,04

	выход блюда	7-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,05	8,25	0,09	74,80
	50	Сёмга слабосоленая	11,50	6,50	0,00	104,50
	40	Яйцо варёное	5,10	4,60	0,30	62,80
	250/35	Макаронные изделия отварные с сыром	12,38	19,06	28,44	332,57
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	33,51	40,21	56,02	716,67
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
обед	80	Томаты свежие	0,88	0,16	3,04	17,60
	250/35	Суп картофельный рыбный	10,18	2,60	16,65	150,85
	100	Язык отварной	24,00	15,00	2,70	241,83
	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,23	6,34	35,9	233,8
	180	Компот из вишни	0,09	0,045	22,086	105,3
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	47,18	25,71	99,56	855,93
полдник	100	Полоска песочная с джемом	5,30	22,50	52,80	433,00
	200	Ананасы в сиропе	0,00	0,00	34,00	140,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	5,48	22,50	94,99	605,40
ужин	80	Огурцы свежие	0,56	0,08	1,52	9,6
	120	Сосиски детские Кроха	10,00	25,00	0,00	269,00
	150	Картофель "Фри"	3,25	9,33	34,92	244,50
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	21,69	37,53	82,95	768,70
2-й ужин	205	Коктейль питьевой АМ-АМ	5,50	5,10	15,40	129,20
	55	Вафли "Обыкновенное чудо"	3,20	15,70	31,50	275,60
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,70	20,80	46,90	404,80
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 7-й день:	116,56	146,75	401,42	3435,50

	выход блюда	8-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад в/к	4,80	1,80	0,60	39,00
	115	Йогурт Чудо	3,50	2,90	18,60	113,90
	200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,35	10,23	27,42	229,18
	180	Какао	2,970	2,790	11,970	85,500
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	21,98	27,77	50,25	651,98
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
обед	80	Кукуруза консервированная	2,08	0,80	12,16	64,00
	250/30/10	Суп вермишелевый с курицей	6,38	2,60	52,16	189,94
	75/75	Гуляш из говядины	18,34	16,75	4,68	152,14
	150	Кус-кус	5,67	0,25	32,75	168,00
	180	Кисель из клюквы	0,09	0,00	20,52	100,296
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	36,36	21,96	141,43	780,98
полдник	200/20	Запеканка из творога со сгущённым молоком	29,03	19,00	31,18	412,07
	200	Бананы	2,20	0,60	40,00	178,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	31,41	19,60	79,37	622,47
ужин	80	Огурец соленый	0,64	0,08	1,36	10,40
	100	Бифштекс рубленый	12,00	23,00	0,00	255,00
	150	Макаронные изделия отварные	4,69	3,85	32,87	182,83
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	25,21	30,05	80,74	693,83
2-й ужин	210	Йогурт питьевой Тема	5,60	6,40	16,60	146,00
	30	Печенье бисквитное Медвежонок Барни	1,80	5,70	17,70	129,30
		ИТОГО за 2-й ужин:	7,40	12,10	34,30	275,30
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 8-й день:	122,36	111,48	407,09	3108,56

	выход блюда	9-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	20	Джем порционный	0,00	0,00	12,00	48,00
	30	Сыр порциями	7,10	9,90	0,00	117,60
	130	Творожный продукт Простоквашино	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша молочная манная с маслом	4,77	4,08	30,36	182,60
	180	Кофейный напиток	4,05	3,33	17,64	114,39
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	24,96	35,29	95,85	787,39
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
обед	80	Огурцы свежие	0,56	0,08	1,52	9,6
	250/25	Борщ	8,88	11,10	13,20	191,30
	100/200	Плов из птицы (филе бедра кур)	27,54	7,64	47,01	548,17
	180	Напиток из облепихи	0,54	3,51	29,88	175,5
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	41,32	23,89	110,77	1031,17
полдник	100	Булочка венская	9,65	6,40	51,29	288,57
	200	Груша	0,80	0,60	20,60	94,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	10,63	7,00	80,08	414,97
ужин	80	Перец Болгарский	1,04	0,08	4,24	21,6
	100	Бифштекс натуральный	23,53	22,41	1,81	301,96
	150	Рагу овощное	2,48	7,95	15,15	143,40
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	34,93	33,56	67,71	712,56
2-й ужин	210	Биойогурт питьевой	6,50	5,90	21,80	165,90
	28	Печенье "Чоко-Пай"	1,50	4,20	20,20	126,00
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,00	10,10	42,00	291,90
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 9-й день:	119,84	109,84	417,41	3321,99

	выход блюда	10-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Колбаса в/к	4,80	7,80	0,00	90,00
	50	Сырок глазированный Александров	4,25	14,50	14,50	205,00
	200/5	Каша рисовая молочная с маслом	6,10	10,30	24,10	182,00
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	19,69	42,65	65,87	693,80
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
обед	80	Томаты свежие	0,88	0,16	3,04	17,60
	250/25/10	Суп овощной с курицей со сметаной	7,68	10,38	7,13	150,68
	75/75	Чахохбили из филе бедра	22,40	11,90	5,00	216,00
	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,23	6,34	35,9	233,8
	180	Напиток из брусники	0,18	0	19,62	73,8
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	43,17	30,34	89,87	798,43
полдник	100	Пирожки с капустой и яйцом	6,27	6,99	33,84	223,56
	200	Киви	2,00	1,20	20,60	96,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	8,45	8,19	62,63	351,96
ужин	80	Зеленый горошек консервированный	2,90	0,26	6,12	39,13
	268/50	Запеканка картофельная с соусом	24,48	29,32	33,40	511,40
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	35,26	32,70	86,03	796,13
2-й ужин	180	Ряженка Агуша	5,40	5,80	15,30	135,00
	40	Вафли "Акульчев"	3,10	10,80	20,20	188,80
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,50	16,60	35,50	323,80
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 10-й день:	115,07	130,48	360,90	3048,12

	выход блюда	11-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад	4,80	1,80	0,60	39,00
	130	Творожный продукт Простоквашино	4,68	7,93	16,77	140,40
	200/5	Каша молочная пшениная с маслом	7,57	8,80	31,02	230,70
	180	Кофейный напиток	4,05	3,33	17,64	114,39
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	25,46	31,91	85,11	708,89
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
Обед	80	Перец Болгарский	1,04	0,08	4,24	21,6
	250/25	Суп гороховый	14,18	10,10	31,20	284,30
	75/75	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	19,80	11,10	9,75	219,45
	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,23	6,34	35,9	233,8
	180	Кисель из клюквы	0,09	0,00	20,52	100,296
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	47,14	29,18	120,79	966,00
Полдник	150/50	Запеканка из творога с малиновым соусом	27,20	19,30	40,10	446,60
	200	Персики	1,80	0,20	19,00	90,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	29,18	19,50	67,29	569,00
Ужин	80	Кукуруза консервированная	2,08	0,80	12,16	64,00
	120	Филе индейки тушеное с яблоками и чесноком	14,40	2,40	21,60	180,00
	150	Рис припущенный	3,67	4,17	36,67	209,70
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	28,03	10,49	116,94	699,30
2-й ужин	180	Йогурт питьевой Агуша	5,20	4,00	22,70	147,60
	40	Пирожное Аленка бисквитное	2,00	7,60	22,40	168,00
		ИТОГО за 2-й ужин:	7,20	11,60	45,10	315,60
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 11-й день:	137,01	102,68	456,23	3342,79

	выход блюда	12-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	35	Сыр "Хохланд"	4,90	8,05	1,40	97,65
	130	Йогурт "Актибио"	5,59	3,77	17,68	127,40
	200/5	Каша геркулесовая с маслом	9,01	9,32	40,12	280,60
	180	Какао	2,970	2,790	11,970	85,500
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	26,83	33,98	90,25	775,55
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
Обед	80	Капуста тушеная	2,96	5,28	11,36	110,88
	250/25/10	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана	9,54	12,70	16,39	223,50
	100	Эскалоп	17,57	34,25	3,20	392,60
	150	Макаронные изделия отварные	4,69	3,85	32,87	182,83
	180	Компот из вишни	0,09	0,045	22,086	105,3
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	38,65	57,69	105,07	1121,71
Полдник	100	Булочка с корицей	7,60	5,20	48,92	273,30
	200	Мандарины	1,62	0,62	26,68	106,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	9,40	5,82	83,79	411,70
Ужин	80	Томаты свежие	0,88	0,16	3,04	17,60
	100/5	Рыба жареная с маслом	14,70	13,30	4,00	194,50
	150	Картофельное пюре	3,08	9,17	18,0	172,83
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	26,54	25,75	71,55	630,53
2-й ужин	200	Коктейль молочный Растишка	6,93	4,20	20,79	147,00
	30	Печенье бисквитное Медвежонок Барни	1,80	5,70	17,70	129,30
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,73	9,90	38,49	276,30
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 12-й день:	110,15	133,13	410,15	3299,79

	выход блюда	13-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	50	Сёмга слабосоленая	11,50	6,50	0,00	104,50
	40	Яйцо варёное	5,10	4,60	0,30	62,80
	250/35	Макаронные изделия отварные с сыром	12,38	19,06	28,44	332,57
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	33,52	40,21	56,01	716,67
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
Обед	80	Зеленый горошек консервированный	2,90	0,26	6,12	39,13
	250/25/10	Щи зеленые с говядиной и сметаной	19,80	10,95	4,55	197,85
	75/75	Гуляш из говядины	18,34	16,75	4,68	152,14
	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,23	6,34	35,9	233,8
	180	Напиток из черной смородины	0,414	0,306	25,272	101,412
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	53,48	36,17	95,70	830,88
Полдник	100	Сосиски в тесте	9,85	16,57	34,25	316,27
	200	Яблоко	0,80	0,80	19,60	94,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	10,83	17,37	62,04	442,67
Ужин	80	Капуста цветная запеченная	6,40	12,80	4,80	161,40
	100/75	Шницель натуральный рубленый, соус сливочный	12,34	25,34	1,07	281,54
	150	Рис припущенный	3,67	4,17	36,67	209,70
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	30,29	45,43	89,05	898,24
2-й ужин	210	Йогурт питьевой АМ-АМ	6,30	5,30	22,10	159,60
	50	Вафли Акульчев	2,30	9,90	27,90	210,00
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,60	15,20	50,00	369,60
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 13-й день:	136,72	154,38	373,80	3342,06

	выход блюда	14-й день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	10	Масло порционное	0,06	8,25	0,08	74,80
	30	Карбонад в/к	4,80	1,80	0,60	39,00
	125	Пудинг Чудо	3,40	3,80	5,10	107,50
	200/5	Каша молочная манная с маслом	4,77	4,08	30,36	182,60
	180	Кофейный напиток	4,05	3,33	17,64	114,39
	20*20	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за завтрак:	21,38	23,06	72,78	627,89
2-й завтрак	200	Сок	0,00	0,00	21,00	84,00
		ИТОГО за 2-й завтрак:	0,00	0,00	21,00	84,00
Обед	80	Томаты свежие	0,88	0,16	3,04	17,60
	250/25	Суп картофельный с чечевицей и говядиной	13,13	16,20	13,00	249,80
	100	Язык отварной	24,00	15,00	2,70	241,83
	150	Макаронные изделия отварные	4,69	3,85	32,87	182,83
	180	Сок	0,00	0,00	18,90	75,60
	20	Хлеб пшеничный	2,10	0,90	9,50	54,80
	20	Хлеб ржаной	1,70	0,66	9,66	51,80
		ИТОГО за обед:	46,50	36,77	89,67	874,26
Полдник	100	Ватрушка с творогом	15,48	13,54	42,28	342,34
	200	Ананасы в сиропе	0,00	0,00	34,00	140,00
	180/7	Чай с сахаром, лимоном	0,18	0	8,19	32,4
		ИТОГО за полдник:	15,66	13,54	84,47	514,74
Ужин	80	Огурец свежий	0,56	0,08	1,52	9,6
	100	Бифштекс натуральный (вырезка)	23,53	22,41	1,81	301,96
	150	Рагу овощное с баклажанами	3,58	10,50	21,17	189,17
	180	Чай с сахаром	0,18	0	8,19	32,4
	20*2	Хлеб ржаной	3,40	1,32	19,32	103,60
	20*2	Хлеб пшеничный	4,30	1,80	19,00	109,60
		ИТОГО за ужин:	35,55	36,11	71,01	746,33
2-й ужин	200	Молочко "Славянские кружева"	6,00	6,40	9,40	120,00
	45	Печенье "ТРИО"	2,50	6,80	31,10	194,90
		ИТОГО за 2-й ужин:	8,50	13,20	40,50	314,90
	1,0	Вода питьевая	0	0	0	0,0
		ИТОГО за 14-й день:	127,59	122,68	379,43	3162,12

Заведующий производством

Бухгалтер

Заведующий складом

Л.П. Удодова

Л.Б. Токмакова

А.А. Лехина