

1 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	200	8,8	7,2	45,5	282
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0,1	8,3	0,1	75,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д11-18)	25	9	10,4	0	129,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	200/5	0,2	0	19,7	79,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	40	7	1,2	20,6	121,2
Итого за прием пищи:	480	25,1	27,1	85,9	687,9
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0,6	0,1	1,7	10,1
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-18)	250/20	7,6	11,6	29,5	252,8
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	40/40	11,9	12,5	3,5	174,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д11-18)	150	6,3	5,1	45,9	254,7
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д11-18)	200	0,2	0,1	10,5	43,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	850	33,7	30,1	137,4	955,3
Полдник					
ВАФЛИ (Д11-18)	50	7,4	8	37	249,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	250	7,4	8,2	57,2	332,2
Всего за день:		66,2	65,4	280,5	1975,4

2 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д11-18)	40	0,8	3,4	2,8	45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	200	11	4,7	70,4	367,9
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (Д11-18)	1	8,3	13,4	0,2	154,6
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5,8	3,6	23,8	150,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	40	7	1,2	20,6	121,2
Итого за прием пищи:	541	32,9	26,3	117,8	839,5
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Д11-18)	80	0,9	3,8	6,1	62,2
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	250/15	7,37	7,25	27,25	203,73
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Д11-18)	80	10	19,1	11,1	256,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д11-18)	150	3,2	4,1	20	129,7
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д11-18)	200	0,2	0,1	10,1	42,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	875	28,77	35,05	120,85	913,93
Полдник					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (Д11-18)	100	11,7	10	50,7	339,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	300	11,7	10,2	70,9	422,2
Всего за день:		73,37	71,55	309,55	2175,63

3 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (Д11-18)	100	12,6	11,9	5,8	180,7
СЭНДВИЧ С ВЕТЧИНОЙ (Д11-18)	70	12	8,8	25,6	229,6
ЧАЙ С САХАРОМ (Д11-18)	200	0,2	0	19,5	78,8
Итого за прием пищи:	370	24,8	20,7	50,9	489,1
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ (Д11-18)	80	1,33	4,9	6	73,42
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	250/15	7,6	7,25	15,6	158,05
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д11-18)	80/20	11,12	9,5	2,62	140,46
РИС ОТВАРНОЙ (Д11-18)	150	3,6	3,4	36,4	190,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	0,2	0,1	11,5	47,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	895	30,95	25,85	118,42	830,13
Полдник					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д11-18)	80	20,9	15,9	15	286,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	280	20,9	16,1	35,2	369,3
Всего за день:		76,65	62,65	204,52	1688,53

4 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (Д11-18)	100/20	7,1	14,3	33,8	292,3
ФРУКТ	1/150	0,6	0,6	33,4	141,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	200/5	0,2	0	19,7	79,6
Итого за прием пищи:	476	7,9	14,9	86,9	513,3
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0,4	0,1	1,2	7,3
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (Д11-18)	250/20	8,5	4,62	31,5	201,58
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	80	9,5	13,4	12,3	207,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д11-18)	150	3,2	4,1	20	129,7
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д11-18)	200	0,1	0	9,6	38,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	850	28,8	22,92	120,9	805,08
Полдник					
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (Д11-18)	80	7	20	40	368
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	280	7	20,2	60,2	450,6
Всего за день:		43,7	58,02	268	1768,98

5 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	200	8,8	7,6	47,33	292,92
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0,1	8,3	0,1	75,5
КРУАССАН (Д11-18)	80	0,1	3,2	25,5	131,2
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5,8	3,6	23,8	150,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	40	7	1,2	20,6	121,2
Итого за прием пищи:	530	21,8	23,9	117,33	771,62
Обед					
ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (Д11-18)	30/30	0,5	0,1	1,9	10,5
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	250/30	10	9,5	29	241,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ (Д11-18)	40/40	9,7	26,1	13,5	327,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	150	8,3	3,6	52,8	276,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	1	1,5	15,7	80,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	870	35,6	41,5	159,2	1152,7
Полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (Д11-18)	100	17,8	14	40,4	358,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	300	17,8	14,2	60,6	441,4
Всего за день:		75,2	79,6	337,13	2365,72

6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	200	8,5	8,13	47,46	297,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0,1	8,3	0,1	75,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д11-18)	25	9	7,37	0	102,33
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	200/5	0,2	0	19,7	79,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	40	7	1,2	20,6	121,2
Итого за прием пищи:	480	24,8	25	87,86	675,64
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0,6	0,1	1,7	10,1
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-18)	250/20	7,6	11,6	29,5	252,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Д11-18)	140/40	13,3	19,8	34	367,4
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д11-18)	200	0,2	0,1	10,5	43,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	800	28,8	32,3	122	893,9
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (Д11-18)	50	7,8	8,8	36,6	256,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	250	7,8	9	56,8	339,4
Всего за день:		61,4	66,3	266,66	1908,94

7 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д11-18)	40	0,8	3,4	2,8	45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	200	11	4,8	70,4	368,8
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (Д11-18)	1	8,3	13,4	0,2	154,6
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5,8	3,6	23,8	150,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	40	7	1,2	20,6	121,2
Итого за прием пищи:	541	32,9	26,4	117,8	840,4
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0,4	0,1	1,2	7,3
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	250/15	11	7,6	30,12	232,88
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д11-18)	80/20	11,12	9,5	2,6	140,38
РИС ОТВАРНОЙ (Д11-18)	150	3,6	3,4	36,4	190,6
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д11-18)	200	0,2	0,1	10,1	42,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	865	33,42	21,4	126,72	833,16
Полдник					
БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (Д11-18)	100	11,3	10	48	327,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	300	11,3	10,2	68,2	409,8
Всего за день:		77,62	58	312,72	2083,36

8 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ (Д11-18)	100/20	5,9	11,6	35,7	270,8
ФРУКТ	1/200	2,9	0,9	58,2	252,5
ЧАЙ С САХАРОМ (Д11-18)	200	0,2	0	19,5	78,8
Итого за прием пищи:	521	8,8	12,5	93,9	523,3
Обед					
ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (Д11-18)	30/30	0,5	0,1	1,9	10,5
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	250/15	7,37	7,25	27,25	203,73
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (Д11-18)	80	11,7	14,1	18,2	246,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д11-18)	150	3,2	4,1	20	129,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	0,2	0,1	11,5	47,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	795	30,07	26,35	125,15	858,03
Полдник					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д11-18)	80	20,9	15,9	15	286,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	280	20,9	16,1	35,2	369,3
Всего за день:		59,77	54,95	254,25	1750,63

9 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	200	9,7	8	47,2	299,6
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Д11-18)	50	11,7	10,2	25,4	240,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	200/5	0,2	0	19,7	79,6
Итого за прием пищи:	455	21,6	18,2	92,3	619,4
Обед					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ (Д11-18)	80	1,6	4,1	7	71,3
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ (Д11-18)	250/15	8,6	10,6	25	229,8
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (Д11-18)	140/40	16,5	32	66,7	620,8
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д11-18)	200	0,1	0	9,6	38,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	825	33,9	47,4	154,6	1180,6
Полдник					
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ (Д11-18)	1	7,1	7	50,5	293,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	201	7,1	7,2	70,7	376
Всего за день:		62,6	72,8	317,6	2176

10 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (Д11-18)	100	12,6	11,9	5,8	180,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0,1	8,3	0,1	75,5
КРУАССАН (Д11-18)	80	0,1	3,2	25,5	131,2
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5,8	3,6	23,8	150,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	40	7	1,2	20,6	121,2
Итого за прием пищи:	430	25,6	28,2	75,8	659,4
Обед					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Д11-18)	50	1	0,2	5,1	26,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	250/15	7,25	7,12	33,6	227,48
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	40/40	14,5	23,8	13,6	326,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	150	8,3	3,6	52,8	276,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	1	1,5	15,7	80,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3,3	0,4	21,2	101,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3,8	0,3	25,1	118,3
Итого за прием пищи:	845	37,15	36,92	167,1	1149,28
Полдник					
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ (Д11-18)	80	17,7	24	26,6	393,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за прием пищи:	280	17,7	24,2	46,8	475,8
Всего за день:		80,45	89,32	289,7	2284,48