

1

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	70/71/1	Бутерброды с маслом	30	103,52	1,65	6,33	9,99
1 блюдо	95/1	Борщ с капустой и картофелем	205	88,97	1,54	4,88	9,76
2 блюдо	339/1	Котлеты из мяса	90	283,88	14,24	18,60	14,89
гарнир	389/1	Пюре из гороха с маслом	150	238,46	15,02	3,74	36,20
сладкое	457/1	Чай с сахаром	180	36,04			9,01
хлеб бел.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	47,40	1,54	0,28	9,68
хлеб черн.	2/1	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	70,46	2,28	0,27	14,73



2

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	22/1	Салат из моркови и яблок	60	52,59	0,56	3,64	4,41
1 блюдо	116/1	Суп из овощей	205	83,74	1,39	4,95	8,42
2 блюдо	349/1	Тефтели из мяса в молочном соусе	90	186,64	9,93	13,01	7,45
гарнир	377/1	Пюре картофельное	150	146,14	3,18	5,53	20,92
сладкое	/0	Сок	180	113,22	0,54	0,18	27,36
хлеб бел.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	47,40	1,54	0,28	9,68
хлеб черн.	2/1	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	70,46	2,28	0,27	14,73



3

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	1/1	Салат из капусты белокачанной	60	58,68	0,92	3,66	5,55
1 блюдо	127/1	Суп гороховый	200	144,73	6,99	2,64	23,27
2 блюдо	250/1	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	200	195,28	13,79	5,38	22,93
гарнир							
сладкое	495/1	Компот из смеси сухофруктов	180	37,64	0,41		9,00
хлеб бел.	2/1	хлеб пшеничный	30	70,46	2,28	0,27	14,73
хлеб черн.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	71,10	2,31	0,42	14,52



4

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	14/1	Салат из свежих огурцов	60	40,41	40	2	2
1 блюдо	118/1	Суп крестьянский с крупой	205	97,88	2,05	5,13	10,86
2 блюдо	375/1	Плов из отварной птицы	200	351,01	15,77	14,82	38,64
		Творожок	100	104	6,4	3,5	11,8
сладкое	465/1	Кофейный напиток с молоком	200	88,80	2,35	2,24	14,81
хлеб бел.	2/1	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	70,46	2,28	0,27	14,73
хлеб черн.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	5,04	14,52



5

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска		Салат из свежих помидор	60	8,76	44	0	3,71
1 блюдо	96	Суп-лапша домашняя	200	11,59	83	2,03	2,69
2 блюдо	88	Котлеты Полтавские	100	38,13	322	19,89	20,72
гарнир	304	Рагу из овощей	150	11,63	127	2,75	6
сладкое	118	Кампот из сухофруктов	200	5,17	107	1,04	0
хлеб бел.		хлеб пшеничный	20	1,40	70.50	2,28	0.24
хлеб черн.		хлеб	90	4,00	208.80	5,04	0.99



6

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	70/7 1/1	Бутерброды с маслом	30	103,52	1,65	6,33	9,99
1 блюдо	120/ 1	Уха рыбацкая	200	85,53	5,37	1,75	12,10
2 блюдо	326/ 1	Бефстроганов из отварного мяса	90	166,54	16,20	8,95	5,29
гарнир	202/ 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	246,80	8,77	5,97	39,50
сладкое	457/ 1	Чай с сахаром	180	36,04			9,01
хлеб бел.	1/1	хлеб пшеничный	30	70,46	2,28	0,27	14,73
хлеб черн.	2/1	хлеб дарницкий	20	47,40	1,54	0,28	9,68



7

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	21/1	Салат из моркови	60	9,28	0,70	3,65	6,72
1 блюдо	129/1	Суп с макаронными изделиями и картоф	200	105,53	2,11	4,31	14,59
2 блюдо	152/1	Рыба тушеная с овощами	100	113,46	13,46	4,08	5,74
гарнир	377/1	Пюре картофельное	150	146,14	3,18	5,53	20,92
сладкое	/0	Сок	180	113,22	0,54	0,18	27,36
хлеб бел.	2/1	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	70,46	2,28	0,27	14,73
хлеб черн.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	47,40	1,54	0,28	9,68



8

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	2/1	Салат витаминный	60	45,06	0,77	3,04	3,65
1 блюдо	104/1	Щи из свежей капусты с картофелем	205	75,76	1,39	4,90	6,55
2 блюдо	327/1	Гуляш	90	188,67	18,39	11,47	2,98
гарнир	256/1	Макаронные изделия отварные	150	206,16	5,69	4,35	36,06
сладкое	465/1	Кофейный напиток с молоком	180	80,05	2,12	2,02	13,35
хлеб бел.	2/1	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	70,46	2,28	0,27	14,73
хлеб черн.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	47,40	1,54	0,28	9,68



9

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	14/1	Салат из свежих огурцов	60	40,41	0,46	3,66	1,43
1 блюдо	112/1	Суп картофельный	200	100,86	2,00	3,38	15,63
2 блюдо	376/1	Рагу из птицы	200	268,25	20,98	12,13	18,80
сладкое	495/1	Компот из смеси сухофруктов	180	37,64	0,41		9,00
хлеб бел.	2/1	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	70,46	2,28	0,27	14,73
хлеб черн.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	71,10	2,31	0,42	14,52
	245/2	Йогурт стаканчик	110	90,75	3,30	2,75	13,20



10

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	65/1	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	
1 блюдо	98/1	Свекольник	205	1,79	4,96	13,24	0,68
2 блюдо	349/1	Тефтели из мяса в молочном соусе	90	9,93	13,01	7,45	22,7
гарнир	380/1	Капуста тушеная	150	2,36	2,90	8,99	9
сладкое	457/1	Чай с сахаром	180			9,01	3,06
хлеб бел.	1/1	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	0,24
хлеб черн.	2/1	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	0,99
	/0	Яблоки	150	0,60		14,70	

