

12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	6	0	0,4	0	0	0	1
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
			9,34	5,78	64,81	319,62	65,03	16,1	1,48	0,12	0,19	0,41	1,12	

УЖИН

469	запеканка твороженная		100/15	17,96	11,43	20,14	255,22	226,4	0,74	0,03	48,92	0,46	0,84	2,4
	творог	90,9												
	Манная крупа	10												
	сахар	7												
	Масло сливочное	3												
	соль	3												
	сметана	2												
	сгущенная молоко	15												
	яйцо	3												
8	Хлеб пшеничный с маслом и		80/10/20											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,02	26,4	2,02	0,26	0	0	0,6
41	Масло сливочное	10		0	8,2	0,10	75	1	0	2	0	0	0	59
42	сыр	20		4,64	5,9	0	72,8	176	7	0,2	0,01	0,14	52	32
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	6	0	0,4	0	0	0	0,6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин Кефир	200	200	5,8	5	8	106	240	28	0,2	0,08	1,4	0,04	2,3
			51,05	32,13	79,84	929,42	703,92	82,44	137,75	50,89	2,05	52,9	139,9	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

6	суп молочный вермишель		200	4,4	3,92	10,4	278,32	126	24,6	0,25	0,06	0,65	0,04	0,24
	вермишель	16												
	молоко	100												
	масло сливочная	2												
	сахар	2												
5	какао с молоком		200	6,2	6,2	25,34	181,8	220	0	0,8	0,08	2,34	0,4	13
	молоко	120												
	сахар	10												
	какао	3												
	Хлеб с маслом и сыром		80/10/20											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,02	26,4	2,02	0,26	0	0	0,6
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,10	75	1	0	2	0	0	0	59
42	сыр	20	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	0,2	0,1	0,14	52	45

ОБЕД

30	Суп перловый на к/б со сметаной		200/10	2	2,23	13.6	85.6	20.72	21.2	0.81	0.08	6.66	0	3.7
	Перловая крупа	18												
	картофель	75												
	лук	10												
	морковь	15												
	соль	3												
	бульон . мясо	50												
	Растительное масло	4												
	сметана	10	10											
68	жаркое по домашнему		200	17.21	4.47	13.72	165.63	19.44	41.06	2.52	0.13	5.61	15	31.1
	говядина	87												
	картофель	230												
	Лук	15												
	Масло сливочное	3												
	томат	10												
	морковь	15												
	соль	3												
15	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.03	10	0.3	0	0
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	0.2	0	0	2.02	0.6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.35	0	0	0.25

ПОЛДНИК

327	Оладьи со сгущенным молоком		100/10	6.98	6.28	37.63	234.74	73.01	15.04	0.73	0.29	0,1	0.9	9.6
	мука	40												
	дрожжи	1												
	Масло растительное	10												
	молоко	20												
	сахар	5												
	яйцо	1/10												
	соль	3												
	Молоко сгущенное	10	10	0.7	0.8	5.6	31	30.7	0.34	0.02	0.01	0.06	0.38	8
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1
	Сахар	10												
	Чай	1												

УЖИН

688	макаронны отварные		150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	1.11	0.06	0	21	0.38
	макаронны	51												
	масло слив	5												
	Тефтели мясные		80	8.8	13.06	9.66	191.33	12.6	15.03	0.41	0.02	0.36	0.09	1.53
	яйцо	1/8												
	масло растительное	5												
	мясо	150												
	томат	10												
	морковь	15												
	лук	15												
	рис	5												
	соль	3												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.02	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.35	0	0	0.25
23	Салат из отварной свеклы		100	1.43	6.09	8.36	93.6	35.15	20.9	1.33	0.02	9.5	0	0.15
	свекла	121.6												
	Масло растительное	6												
15	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
42	фрукты	110	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0	0.3	0.03	10	0
ПОЛДНИК														
340	Оладьи с повидлом		100/10	6.98	6.28	37.63	234.74	73.01	15.04	0.73	0.29	0.1	0.9	9.6
	мука	51.7												
	картофель	50												
	лук	10												
	масло растительное в тесто	2												
	масло растительное в начинку	3												
	масло сливочное	2												
	соль	3												
	дрожжи	1												
	молоко	20												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
УЖИН														
164	Рыба жареная с отварными		70/150	13.57	11.67	3.49	173.7	52.1	0.9	0.1	59.77	28.3	0.9	5.1

сметана		10													
189	биточки из говядины с пшеничной кашей		80/150	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	1,2	0,08	0,12	23	1,8	
	мясо	93													
	лук	10													
	мука	5													
	масло растительное	5													
	соль	3													
679	каша пшеничная		150	6,6	4,38	35,27	213	1,22	0,03	2,43	0,11	0	0,02	38	
	пшеничная кр	55													
	масло сливочное	5,3													
	соль	3													
201	салат винегрет овощной	100	100	1,35	6,16	7,69	91,6	33,55	21,35	0,88	0,05	13,25	0	0	
	морковь	18													
	огурцы	25													
	лук	18													
	масло рас	6													
	картофель	34													
	свекла	25													
	фрукты	114	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,3	0,03	10	0	0	
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	26,4	2,02	0,26	0	0	6	
7	Хлеб	20	20	1,3	0,24	0,556	36,2	7	5	0,155	0,035	0	0	0,25	
15	Компот из сухофруктов		200	0,41	0,01	24,37	96,76	25	36	0,03	0,28	0,6	0,18	6,4	
	сухофрукты	20													
	сахар	10													
	кислота лимонная	0,05													
	вода	200													
315	Коржик молочный		70	4,09	7,02	40,6	242	165	0,07	-			0,5	18,98	
	мука	60													
	соль	3													
	яйцо	1/10													
	масло растительное	5													
	сахар	5													
	молоко	20													
15	Компот из сухофруктов		200	0,41	0,01	24,37	96,76	25	36	0,03	0,28	0,6	0,18	6,4	
	сухофрукты	20													
	сахар	10													
	кислота лимонная	0,05													
	вода	200													
УЖИН															
358	Сырники из творога со сгущенным молоком		100/10	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	114,4	1,4	31,2	0
				0,07	0,08	0,05	3,28	3,07	0,34	0,002	0,001	0	0,03	0	

	повидло	10	10	0.03	0.038	0.84	3.2	3.7	0.03	0.02	0.01	0.06	0.38	0.08
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1
	чай	1												
	Сахар	10												
	вода	150												
УЖИН														
	Сосиски отварные с макаронами		80/150											
8	сосиски	80	80	8.32	16	16.96	179.2	19.2	16	1.44	0.08	3	0	2.44
688	макароны отварные		150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	1.11	0.06	0	21	0.38
	макароны	51												
	масло слив	5												
	Хлеб с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.10	75	1	2	0	0	0	0	59
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	0.6
	Сахар	10												
	вода	150												
	чай	1												
50	второй ужин Кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	2.4

	соль	3													
201	винегрет		100	1.35	6.16	7.69	91.6	33.55	21.35	0.88	0.05	13.25	0	0	
	картофель	34													
	свекла	25													
	морковь	18													
	Огурцы соленные	25													
	лук	18													
	Масло растительное	5													
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	25	3.3	0.9	0.03	0.6	0.28	6.4	
	Витамин С	0.05													
	сухофрукты	20													
	Сахар	10													
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02	
9	хлеб рж	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.35	0	0	0.25	
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.3	0.03	10	0	0	

ПОЛДНИК

117	Булочка молочная		70	6.37	10.07	52.8	242	0.08/5	1.6	0.01	5.68	27.9	0.41	6.23
	Сахар	5												
	мука	60												
	Молоко	20												
	Масло растительное	7												
	яйцо	1/10												
	соль	3												
	дрожжи	1												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	чай	1												
	сахар	10												

УЖИН

469	запеканка творожная со сгущенкой	100/15	17.96	11.43	20.14	255.22	226.4	0.74	0.03	48.92	0.46	0.84	2.4	6.4
	творог	90.9												
	манная крупа	10												
	Масло сливочное	3												
	соль	3												
	сметана	2												
	сгущенка	15												
	сахар	7												
	Хлеб пшеничный с маслом	80/10												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	59	1

12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	чай	1												
	сахар	10												
50	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	240

среда

ЗАВТРАК

3	манная каша молочная		150	2.27	1.23	16.23	197.11	57.8	23.8	0.24	0.04	0.16	0.03	0.32
	манная крупа	33												
	молоко	123												
	Масло сливочное	3												
	сахар	3												
	соль	3												
5	Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	220	0	0.08	0.8	2.34	0.4	13
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	120												
	Хлеб с маслом /сыром													
42	Сыр	20	20	4.64	5.9	0	72.8	176	7	0.2	0.01	0.14	52	1.7
	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	59	1

ОБЕД

42	Суп рассольник на к/б со		200/10	2.1	5.11	16.59	120.75	26.45	25.9	71.95	0.98	0.1	7.54	0
	Огурцы соленые	25												
	Перловая крупа	20												
	лук	15												
	морковь	15												
	картофель	60												
	Масло растительное	5												
	сметана	10												
	соль	3												
194	Плов		200	18.59	40.94	59.33	418.37	0	0.02	0.56	12.38	0	24.1	2.09
	мясо	150												
	рис	55												
	лук	15												
	морковь	15												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	6												
	соль	3												
23	Салат из отварных овощей		100	1.43	6.09	8.36	93	0.02	9.5	0	20.9	40.97	1.33	35.15

	свекла	120													
	Масло растительное	5													
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	3,3	0,9	0,03	0,6	0,28	6,4	
	Витамин С	0,05													
	сухофрукты	20													
	Сахар	10													
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,02	
9	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,556	36,2	7	5	0,155	0,35	0	0	0,25	
	фрукты	114	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,3	0,03	10	0	0	
ПОЛДНИК															
31,5	Коржики молочные		70	4,09	7,02	40,6	242	0,05	0,07	0	0	0	0,5	18,98	
	мука	60													
	молоко	20													
	соль	3													
	сахар	5													
	яйцо														
	Масло растительное в тесто	5													
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	3,3	0,9	0,03	0,6	0,28	6,4	
	Витамин С	0,05													
	сухофрукты	20													
	Сахар	10													
УЖИН															
164 / 47	Рыба жаренная с картофельным пюре		70/150	13,57 / 4,08	11,6 / 6,4	3,49 / 27,36	173,5 / 183	0,1 / 0,18	3,35 / 24,2	0,1 / 34	59,77 / 37	238,4 / 115,6	9 / 1,3	52,11 / 49,3	
	рыба	130													
	Масло растительное	10													
	мука	5													
47	пюре картофельный		150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	1,01	0,14	18,17	25,5	13	
	картофель	220													
	Масло сливочное	5													
	соль	3													
	молоко	20													
	соль	3													
	Хлеб пшеничный с маслом	80/10													
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,02	
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	59	1	
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6	
	чай	1													
	сахар	10													
50	второй ужин кефир	200	200	5,8	5	8	106	240	28	0,2	0,08	1,4	0,4	240	
ЧЕТВЕРГ															
ЗАВТРАК															

	соль	3													
	Масло растительное	10													
	сгущенка	10													
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6	
	чай	1													
	сахар	10													
УЖИН															
	Сосиски отварным с рисом		150/80												
5	сосиски	80	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	1,44	0,08	3	0	2,4	
	рис отварной		150	2,38	5,26	1,24	162,3	5,13	24,7	0,33	0,01	0	0,02	0,89	
	рис	53													
	Масло сливочное	5													
	соль	3													
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,02	
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	59	1	
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6	
	чай	1													
	сахар	10													
50	второй ужин кефир	200	200	5,8	5	8	106	240	28	0,2	0,08	1,4	0,4	240	

Врач ГКОУ РД "ГГИМХО "



Меджидова Т.З.