

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная вязкая молочная	200	6,59	9,32	34,58	250,85	189
	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	3,38	6,06	19,44	141,67	1
	Чай с молоком	200	2,92	3,53	14,51	97,0	416
	Итого за завтрак	447	12,89	18,91	68,53	489,52	
второй завтрак	яблоко	100	0,346	-	11,76	48,46	386
Обед	Салат из репчатого лука	60	1,6	2,997	7,878	61,83	11
	Суп картофельный с гренками пшеничного хлеба на курином бульоне	200	4,45	4,33	16,67	162,62	83
	Котлета мясная с томатно-овощной подливой	80/30	15,31	12,24	7,43	185,35	304
	Макароны отварные с маслом	130	5,23	4,57	37,64	203,4	219
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	66,36	394
	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Итого за обед	770	33,15	24,83	126,24	869,26	
Уплотненный полдник	Гречка с подливным молоком	200	7,24	8,54	38,52	253,55	199
	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Пирожок с повидлом	50	5,87	6,53	128,27	274,28	437
	«Снежок»2,5%,к/м продукт	180	5,04	6,12	19,8	154,8	
	Итого за уплотненный полдник	450	21,25	21,39	206,69	777,33	
Итого за день		1767	67,63	65,13	413,22	2184,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша жидкая пшеничная молочная	200	6,28	8,045	29,11	171,78	199
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,226	8,195	14,521	150,47	3
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	8,1	94,5	419
	Итого за завтрак	437	16,91	20,74	51,73	416,75	
второй завтрак	сок	100	0,5	-	9,1	38,0	418
Обед	Салат из моркови	60	0,7	2,99	8,59	65,07	42
	Борщ из свежей капусты на м/к б-не со сметаной	200	2,53	7,34	15,84	154,87	63
	Гуляш из отварного мяса с томатной подливой	100	14,78	19,44	5,89	257,18	293
	Рис припущенный	130	2,84	3,76	28,35	165,05	333
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	66,36	394
	Хлеб пшеничный	40	6,2	0,4	40,2	189,4	15-а
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	8,04	38,0	15-а
	Итого за обед	760	28,53	34,13	123,34	935,93	
Уплотненный полдник	Рыба под омлетом с белым соусом	150/50	22,15	19,23	15,54	310,82	263
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	12,06	57,0	15-а
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41,0	412
	Кондитерские изделия (завод) пряник	50	2,85	3,3	35,85	183,0	
	Итого за уплотненный полдник	480	27,1	22,85	73,65	591,82	
Итого за день		1777	73,04	77,72	257,82	1982,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша жидкая пшеничная молочная	200	6,28	8,49	33,51	233,5	199
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,226	8,195	14,521	150,47	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,948	3,525	10,59	85,91	414
	Итого за завтрак	457	14,454	20,21	58,621	469,88	
второй завтрак	Сок	100	0,5	-	9,1	38,0	418
Обед	Салат из капусты	60	1,12	4,99	4,43	66,77	21
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,43	2,85	25,43	147,94	87
	Куры порционные в томатно-овощном соусе	80/30	12,73	4,57	3,41	107,0	319
	Картофель отварной	130	2,44	2,145	23,94	120,15	136
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	66,36	394
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Итого за обед	760	29,28	15,25	113,84	697,92	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	200	3,52	10,99	12,91	169,24	143
	Хлеб ржаной	30	2,92	3,53	14,51	97,0	15-а
	Чай с лимоном	200	2,7	0,2	18,7	92,5	412
	Ватрушка с творогом	50	7,04	8,9	38,53	271,34	441
	Итого за уплотненный полдник	485	16,18	23,62	84,65	630,08	
Итого за день		1802	60,41	59,08	266,21	1835,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Суп рисовый молочный	200	6,31	9,02	52,51	311,35	97
	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	3,38	6,06	19,44	141,67	1
	Какао с молоком	200	2,94	3,57	14,65	120,72	416
	Итого за завтрак	447	12,63	18,65	86,6	573,74	
второй завтрак	яблоко	100	0,346	-	11,76	48,46	386
Обед	Салат из репчатого лука	60	1,6	2,997	7,878	61,83	11
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,73	6,24	8,98	122,94	4-а
	Мясные тефтели в томатно-сметанной подлив	80/30	13,61	10,88	6,61	167,47	304
	Отварная пшеничная крупа	130	4,44	4,11	27,07	167,05	330
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	66,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Итого за обед	770	27,94	24,92	107,16	775,35	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	150/50	21,704	15,22	43,654	388,34	243
	«Ряженка»,к/м продукт 2,5%	180	5,4	10,8	7,38	151,2	420
	Хлеб с повидлом	20	1,74	0,26	22,69	95,8	2
	Итого за уплотненный полдник	400	28,84	26,28	73,72	635,34	
Итого за день		1717	69,75	69,85	279,24	2032,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша жидкая из «Геркулеса»,молочная	200	5,81	9,07	30,87	216,55	199
	Бутерброд с маслом слив.	40/7	3,38	6,06	19,44	141,67	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,948	3,525	10,59	85,916	414
	Итого за завтрак	447	12,14	18,66	60,9	444,14	
второй завтрак	Яблоко	100	0,346	-	11,76	48,46	386
Обед	Салат из свеклы	60	1,4	2,99	3,79	73,17	34
	Суп с фрикадельками на м/к бульоне	200	8,08	6,43	22,38	175,66	89
	Овощное рагу с мясом	230	5,7	8,6	13,7	139,0	362
	Компот из сухофруктов	200	0.16	-	16.43	66.36	394
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,5	20,1	95,0	15-a
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	15-a
	Итого за обед	750	21,74	18,72	96,5	643,89	
Уплотненный полдник	Рыба порционная в томатно-сметанном соусе	80/30	16,299	9,24	5,58	157,99	309
	Отварной рис	80	1,94	2,8	19,56	111,84	332
	Хлеб ржаной	30	2.49	0.39	14.43	68.10	15-a
	Чай с лимоном	200	2.7	0.2	18.7	92.5	412
	Булочка «Веснушка»	100	7,8	6,12	53,86	302,0	456
	Итого за уплотненный полдник	520	31,22	18,75	112,13	732,43	
Итого за день		1817	65,44	56,13	281,29	1868,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Вермишель в молоке	200	4,91	7,805	24,575	181,3	100
	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	3,38	6,06	19,44	141,67	1
	Какао с молоком	200	2,947	3,567	14,649	120,722	416
	Итого за завтрак	447	11,23	17,43	58,65	443,69	
второй завтрак	сок	100	0,5	-	9,1	38,0	418
Обед	Салат из капусты	60	1,12	4,99	4,43	66,77	21
	Суп картофельный на курином бульоне	200	4,24	4,12	15,31	119,15	83
	Плов из мяса птицы	230	15,52	14,309	36,29	292,54	321
	Компот из сухофруктов	200	0.16	-	16.43	66.36	394
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Итого за обед	750	27,44	24,12	112,66	734,52	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	4,43	3,88	0,25	52,3	227
	Икра морковная	80	1,34	6,66	9,69	102,8	155
	к/м продукт «Ряженка»2,5%	180	5,4	10,8	7,38	151,2	420
	Хлеб ржаной	30	2.49	0.39	14.43	68.10	15-а
	Рулет с повидлом	70	5,89	6,53	131,53	286,78	444
	Итого за уплотненный полдник	400	19,55	28,26	163,28	661,18	
Итого за день		1697	58,72	69,81	343,69	1877,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша жидкая пшеничная, молочная	200	6,28	8,045	29,105	171,78	199
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,226	8,195	14,521	150,47	3
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	8,1	94,5	419
	Итого за завтрак	437	16,9	20,74	51,72	416,75	
второй завтрак	сок	100	0,5	-	9,1	38,0	418
Обед	Салат из репчатого лука	60	1,6	2,997	7,878	61,83	11
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне, со сметаной	200	3,96	5,73	13,24	112,85	73
	Гуляш из отварного мяса с томатной подливой	110	16,25	21,38	6,48	282,91	293
	Пюре гороховое	130	8,99	4,35	22,54	158,38	182
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	16,43	66,36	394
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Итого за обед	760	37,36	35,15	106,76	872,03	
Уплотненный полдник	Рыба порционная в томатно- сметанном соусе	80/30	16,29	9,24	5,58	157,99	309
	Капуста тушеная	80	1,41	4,39	5,16	67,69	143
	Хлеб ржаной	30	2,49	0,39	14,43	68,10	15-а
	Чай с лимоном	200	2,7	0,2	18,7	92,5	412
	Кондитерское изделие(завод) печенье	45	3,33	4,5	34,29	191,7	
	Итого за уплотненный полдник	460	26,22	18,72	78,16	577,98	
Итого за день		1757	80,98	74,61	245,74	1904,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	3,898	10,19	26,152	205,29	191
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,226	8,195	14,521	150,47	3
	Чай с молоком	200	2,92	3,53	14,51	97,0	416
	Итого за завтрак	457	12,044	21,91	55,18	452,76	
второй завтрак	яблоко	100	0,346	-	11,76	48,46	386
Обед	Салат из свеклы	60	1,4	2,99	3,79	73,17	34
	Суп лапша по домашнему, на курином бульоне	200	5,53	3,82	19,54	130,80	94
	Биточки рубленые из кур, с молочным соусом	80/30	11,46	17,76	12,41	255,80	324
	Гречка отварная	130	3,84	4,97	19,74	141,54	331
	Компот из сухофруктов	200	0.16	-	16.43	66.36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Итого за обед	770	28,79	30,24	112,11	857,37	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с молочным соусом	150/50	19,22	13,56	37,51	341,6	249
	к/м продукт «Снежок» 2,5%	180	5,04	6,12	19,8	5,04	
	Московская булка(завод)	50	4.0	4.5	29,0	170,0	
	Итого за уплотненный полдник	430	28,26	24,18	86,31	516,64	
Итого за день		1757	69,43	76,33	265,36	1875,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша манная молочная	200	6,59	9,32	34,58	250,85	189
	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	3,38	6,06	19,44	141,67	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,948	3,525	10,59	85,916	414
	Итого за завтрак	447	12,91	18,9	64,61	478,43	
второй завтрак	сок	100	0,5	-	9,1	38,0	418
Обед	Салат из моркови	60	0,7	2,99	8,59	65,07	42
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	6,43	2,84	26,94	147,94	87
	Голубцы ленивые с мясом с томатным соусом	230	16,46	13,72	20,51	259,72	315
	Компот из сухофруктов	200	0.16	-	16.43	66.36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Итого за обед	760	30,15	20,25	112,67	728,79	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом с молочным соусом	150/50	13,84	16,35	35,59	354,27	226
	Чай с молоком	200	0,12	0,03	10,004	39,0	413
	Хлеб с повидлом	30	2.49	0.39	14.43	68.10	2
	Итого за уплотненный полдник	430	16,45	16,77	60,02	461,37	
Итого за день		1737	60,01	55,92	246,4	1706,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша жидкая из «Геркулеса»	200	5,81	9,07	30,87	219,55	199
	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	3,38	6,06	19,44	141,67	1
	Какао с молоком	200	2,947	3,567	14,649	120,72	416
	Итого за завтрак	447	12,14	18,69	64,95	481,94	
второй завтрак	сок	100	0,5	-	9,1	38,0	418
Обед	Салат из капусты	60	1,12	4,99	4,43	66,77	21
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	3,79	5,77	8,11	120,78	82
	Жаркое по домашнему с куриным мясом	230	14,69	8,39	21,81	255,39	292
	Компот из сухофруктов	200	0.16	-	16.43	66.36	394
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,5	20,1	95,0	15-а
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	15-а
	Итого за обед	750	26,16	19,85	90,98	699,0	
Уплотненный полдник	Рыбные тефтели в томатно-овощном соусе	150/50	43,71	11,36	10,76	295,37	277
	Хлеб ржаной	30	2.49	0.39	14.43	68.10	15-а
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41,0	412
	Московская булка(завод)	50	4.0	4.5	29,0	170,0	
	Итого за уплотненный полдник	480	50,32	16,27	64,39	574,47	
Итого за день		1777	89,12	54,81	229,42	1793,41	

Среднее значение за период		1761	69,45	65,94	282,84	1906,21	
-----------------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

