

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		437	8,89	12,84	46,48	352,9	
2- й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие)солёные помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,9	0,25	74	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Итого за обед		705	20,12	9,4	68,09	466,09
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	9,81	3,15	1,75	75	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник		315	17,31	11,94	47,63	373
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	46,72	34,58	172	1235,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	391,392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		444	13,08	10,9	84,75	440,7	
2 -й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	2,81	5,4	32,76	195	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,45	168,45	204,317
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Соус сметанный	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Н- к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		730	24,45	23,2	88,46	682,58	
ПОЛДНИК	Запеканка с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,40	234	231
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		300	21,34	14,46	30,23	336	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1604	61,68	53,96	236,2	1654,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день СРЕДА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,20	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за завтрак		432	9,58	9,61	45,83	324,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленные помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	302
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,3	382
Итого за обед		700	17,48	10,12	78,94	495,6	
ПОЛДНИК	Блинчики	100/20	6,52	3,71	40,47	221	447
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		300	12	8,59	49,54	323	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	39,46	28,72	184,11	1186,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы, г		
4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,62	9,61	47,07	329,3	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
Итого за 2 й завтрак		100	2,9	3,2	4,1	57	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	314
	Тефтеля рыбная тушеная	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		700	21,13	17,69	81,32	587,21	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
Итого за полдник		335	12,27	19,5	25,98	341,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	45,92	50	158,47	1315,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жиры ,г	Углевод ы, г		
5 день ПЯТНИЦА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
Итого за завтрак		432	9,38	10,07	48,79	334,5	
2 й ЗАВТРА 10.00	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47,31	33
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,013	142,25	318
	Котлета говяжья	80/30	20,68	16,57	4,38	249	278
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Итого за обед		690	33,47	13,02	80,7	592,95
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом и повидлом	130	10,46	12,18	51,06	356	452
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник		330	22,44	19,24	56,38	493
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1552	66,79	42,83	206,87	1515,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы, г		
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		442	11,58	17,27	77,65	461,4	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Овощи свежие или соленые (огурец)	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,8	80
	Пудинг рыбный запеченный	110	13	7,60	9,63	159	269
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за обед		730	22	15,1	77,49	551,09	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник		290	11,01	11,07	41,05	691
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	44,99	43,84	205,99	1747,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		434	9,71	9,63	46,5	329,3	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		680	26,33	22,21	56,79	679,6	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		295	14,99	24,62	29,29	403,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	52,53	56,96	153,58	1507,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,51	10,07	48,14	336,5	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за обед	Суп картофельный с горохом	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Капуста тушеная	150	2,76	4,84	10,79	97,8	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
		650	24,14	19,02	72,69	576,2	
Итого за полдник	Вареники ленивые (отварные)	100/10	14,79	7,42	24,83	223	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
		290	17,44	9,21	43,66	325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	51,49	38,7	174,29	1281,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
Итого за завтрак		432	11,01	11,53	51,37	369,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	6,9	8,4	26,2	188	
Итого за обед	Овощи (свежие) соленые огурцы	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,23	24,5	152,4	314
	Котлета рубленая из говядины	80/30	12,44	9,24	12,56	183	282
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	83,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
		780	29,86	23,64	78,99	414,94	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,20 6
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
Итого за полдник		330	9,41	10,03	32,47	258	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	57,18	53,6	189,03	1230,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы , г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,44	10,07	48,56	334,5	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие бананы (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	318
	Тефтели с печенью	80/40	9,7	10,9	16,2	202	284
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за обед		655	28,68	12,07	66,2	506,1
ПОЛДНИК	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	467
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник		250	8,23	10,72	64,24	376,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1437	47,85	33,36	200	1312,2	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)		15,464	514,61	436,55	1880,54	13986,36	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)							