

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 Итого за обед	Овощи (свежие)солёные помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,9	0,25	74	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,8	76	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
		705	23,63	11,89	67,6	488.29	
ПОЛДНИК Итого за 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
		285	11,45	3.37	21,4	162	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	44,37	28,5	145,28	1047,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жир ы,г	Углевод ы, 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
Итого за 2 й завтрак		100	0.56	0	12,36	51	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	88,81	85
	Ленивые голубцы	190	14,12	9,04	20,26	219	298
	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		660	19,71	12,41	65,83	492,31	
ПОЛДНИК	Запеканка с повидлом	100/2 0	18,69	12,67	11,40	234	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
	Итого за полдник		330	23,59	19,86	50,63	480
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534	56,94	43,17	213,57	1465,01	

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 пшениной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	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		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
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		100	2,9	3,2	4,1	57	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,4	52.44	20
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,8	58
	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
	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		710	23,91	24,08	91,61	698,69	
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:		1577	48,7	56,39	168,76	1426,49	

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 макаронными изделиями	150	4,35	5,47	13,93	110,1	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	0,08	7,25	0,13	66	6
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
	Суп картофельный с горохом	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Картофельная запеканка с мясом	190	12,13	9,50	25,70	237	291
	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		660	21,56	17,25	85,54	602,41	
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		310	10,52	12,2	61,05	396
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	42.96	40.02	216,38	1427,91	

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
	Соки фруктовые и ягодные	150	0,56	0	12,36	51	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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за полдник		290	11,01	11,07	41,05	265,5
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	0,56	0	12,36	51	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,4	52.44	20
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	Плов с курицей	210	20,30	17,00	35,69	377	304
	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		690	26,53	25,59	99,01	750,89	
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
	Итого за полдник		290	17,44	9.21	43,46	325
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	55,18	44,93	209,97	1456,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			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	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с горохом	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	314
	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
		700	26,48	21,79	84,15	659,4	
Итого за 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
		290	17,44	9,21	43,66	325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	53,83	41,47	185,75	1364,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			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
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		432	11,01	11,53	51,37	369,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	5,15	8,6	24,5	201	
Итого за обед	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
	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
		730	22,07	18,8	86,68	620,14	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	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:		1622	47,64	48,96	195,02	1448,24	

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
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	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		740	18.22	17,94	80,08	573,65
ПОЛДНИК							
	Оладьи с творогом с повидлом	130	10,46	12,18	51,06	356	467
	Йогурт	180	2,7	5,04	26,1	151,2	401
Итого за полдник		310	13,16	17.22	77,16	507,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	42,32	45,73	226,8	1510,35	