

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	Каша рисовая с овощами	150	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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
	Сыр порциями	15	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	Яблоко	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 соленые	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Борщ вегетарианский	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,9	0,25	74	245
	Картофель отварной	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Чай с лимоном	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
		705	20,12	9,4	68,09	466,09	
Итого за полдник							
	Печенье	30	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Сок натуральный	180	0,06	0,02	9,99	40	392
		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	Макароны отварные с сыром	150	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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	Чай с сахаром	150	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 соленные	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Суп с клецками	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Котлета говяжья	80	4,41	3,61	21,16	134,76	204,317
	Каша пшеничная вязкая	150					
	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 Итого за полдник	Кондитерское изделие	80	18,69	12,67	11,40	234	231
	Сок натуральный	150	2,15	1,46	15,50	84	396
		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	Каша гречневая вязкая	150	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	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
	Икра кабачковая	30	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,58	9,61	45,83	324,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи соленые	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
	Плов из птицы	210	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	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Масло порциями	10	0,04	3,62	0,06	33	6
	Повидло	15	0,06	0,02	6,3	117	3
	Чай с сахаром	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 манный	200	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)	10	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	Яблоко	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 соленые	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ с картофелем	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	204,317
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	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		700	21,13	17,69	81,32	587,21	
ПОЛДНИК							
	Сок натуральный	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Печенье	30	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	Каша пшеничная вязкая	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с лимоном	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
	Икра кабачковая	30	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	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи соленые	50	0,71	3,04	4,18	47,31	33
	Суп картофельный с горохом	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Жаркое по-домашнему	220	2,29	345	18,41	113,88	318
	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	Кондитерское изделие	80	10,46	12,18	51,06	356	452
	Сок натуральный	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 овсяной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с лимоном	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)	10	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	Яблоко	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
	Суп с фрикадельками мясными	200	1,63	4,0	11,29	87,8	80
	Рыба припущенная	80	13	7,60	9,63	159	269
	Картофель отварной	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	0,56	0	12,36	51	392
Итого за обед		730	22	15,1	77,49	551,09	
ПОЛДНИК							
	Масло порциями	10	5,08	4,6	0,28	63	213
	Повидло	15	0,06	0,02	6,3	117	3
	Хлеб пшеничный	20	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Сок натуральный	180	3,67	3,19	15,82	107	397
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	Макароны отварные с сахаром	150	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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	Чай с сахаром	180	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	30					
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД	Овощи соленые	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетерианский	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Каша пшеничная вязкая	150	8,66	5,55	16,49	151	302
	Гуляш с говядиной						
	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 яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		680	26,33	22,21	56,79	679,6	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	80	14,79	7,42	24,83	223	229/230
	Сок натуральный	180	2,65	1,79	18,83	102	396
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	Углевод ы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая с овощами	150	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с лимоном	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 сливочное(порциями)	10	0,04	3,62	0,06	33	6
	Сыр твердый	15					
Итого за завтрак		432	9,51	10,07	48,14	336,5	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
	Овощи соленые	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	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
	Гречневая каша	120	2,21	3,86	8,63	78,24	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
	Итого за обед		650	24,14	19,02	72,69	576,2
	Масло порциями	10	0,04	3,62	0,06	33	6
	Сыр порциями	15	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Сок натуральный	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник		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			Энергети- ческая ценность	№ рецепту ры
			Белк и,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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	Чай с сахаром	150	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	6,9	8,4	26,2	188	
Итого за обед	Овощи соленые	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Борщ с картофелем	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Плов с курицей	210	4	4,23	24,5	152,4	314
	Хлеб пшеничный	20	0,14	0,14	21,49	83,84	372
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,23	6,68	52	п/п
		780	29,86	23,64	78,99	414,94	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Сок натуральный	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	Каша гречневая вязкая	150	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с лимоном	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
	Икра кабачковая	50	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	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи соленные	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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							
	Печенье	30	5,53	5,68	38,14	225,4	467
	Сок фруктовый	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)							