

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	№ рецепту ры
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы , г		
1 день							
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,45	11,45	34,92	283,15	
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	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		550	18,12	7,69	57,12	441,74	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого за полдник		265	12,71	19,36	44,12	407
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	38,71	38,9	145,96	1175,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		345	9,37	7,79	35,11	261,6	
2 -й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		115	1,68	2,7	22,56	123	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	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
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,16	14,82	354
	Н- к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		740	19,54	18,01	69,14	531,64	
ПОЛДНИК	Запеканка с творогом и повидлом	50/15	9,30	6,33	5,38	116	231
	Чай с сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84	396
Итого за полдник		220	11,45	7,79	20,88	200	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	42,04	35,29	147,69	1116,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть	№ рецепт уры
			Белки, г	Жир ы,г	Углево ды, г		
3 день СРЕДА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД	Овощи (свежие)солёные помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	382
Итого за обед		575	13,93	8,01	66,65	409,02	
ПОЛДНИК	Блинчики со сгущен молоком	50/10	3,26	1,85	20,23	111	447
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		210	7,84	5,93	27,81	196	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	30,47	26,19	150,17	987,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	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	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		480	8,03	11,75	35,42	290,2	
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	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,0	16,41	116,4	314
	Тефтеля рыбная тушеная	60/20	7,72	2,95	8,28	90	261
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		600	16,61	14,21	64,37	465,41	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,33	77	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
Итого за полдник		265	10,26	15,67	22,39	280,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	37,8	44,83	126,28	1092,71	

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	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с сахаром (повидлом)	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за завтрак		345	7,04	13,11	35,72	290,1	
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	40	0,57	2,44	3,35	37,85	33
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Картофель отварной	120	2,29	345	18,41	113,88	318
	Котлета рубленые	60/20	9,32	7,07	9,64	139	282
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		565	25,77	9,82	71,93	493,2	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом с повидлом	65	5,21	4,46	25,50	163	452
	Чай с сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84	396
Итого за полдник		230	12,04	13,19	34,28	280	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	46,35	36,62	162,93	1128,3	

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	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом (сахаром)	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		355	8,87	15,4	68,92	371,15	
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)	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79,0	80
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за обед		585	16,68	11,19	60,76	424,92	
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	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		240	10,22	9,37	25,43	227,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	36,17	36,36	164,91	1067,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2	
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	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого за обед		555	20,32	17,43	72,6	542,51	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Итого за полдник		230	11,2	18,54	17,45	284,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	40,22	48,22	145,76	1209,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки ,г	Жиры ,г	Углево- ды, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		330	7,13	12,09	35,24	291,6	
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	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Капуста тушеная	120	2,21	3,86	8,63	78,24	336
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
		545	19,5	15,35	60,07	469,9	
Итого за полдник	Вареники ленивые (отварные) с сахаром	60/5	8,87	4,45	13,94	131	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
		215	11,02	5,91	29,44	215	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	38,05	33,75	134,55	1020,5	



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	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за завтрак		345	8,91	13,77	38,75	328,3	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		115	5,76	5,7	16	116	
Итого за обед	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Котлета рубленые	60/20	9,32	7,07	9,64	139	282
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
		515	23,21	18,47	66,28	537,9	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	9,29	10,01	22,71	218	204,20 6
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
Итого за полдник		270	10,19	10,02	30,52	250	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	48,07	47,96	151,55	1232,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры ,г	Углевод ы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,9	13,11	36,54	294,1	
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) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	3
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Тефтели с печенью	60/30	7,3	8,2	12,2	152	284
	Картофель отварной	120	2,29	345	18,41	113,88	318
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за обед		550	24,01	10,03	55,59	422,24	
ПОЛДНИК							
	Булочка Ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193,2	467
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник		210	6,99	9,07	54,44	319,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	40,4	32,71	167,57	1130,5	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)		12745	398,28	380,83	1479,17	21190,2 6	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)							