

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день							
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая с овощами	120	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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
	Сыр порциями	10	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		350	7,53	18,7	35,05	349,15	
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	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	245
	Картофель отварной	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321 399
	Чай с лимоном	150	0,75	0	15,15	64	
	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		575	18,52	9,92	56,67	404,6
Итого за полдник	Печенье	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Сок натуральный	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
		265	11,58	16,66	33,92	335	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	38,03	45,68	135,44	1132,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	120	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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 порциями(сливочное)	10	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		350	9,45	19,34	35,37	357,6	
2 -й ЗАВТРАК 10.00	Чай с сахаром	150	0,85	0	18,54	76,5	399
	Печенье						
Итого за 2 й завтрак		150	0,85	0	18,54	76,5	
	Овощи соленые	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп с клецками	180	1,51	2,42	8,74	79,93	85
	Котлета говяжья	140	10,61	0,12	15,03	164	298
	Каша пшеничная вязкая						
	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		540	15,37	5,1	53,84	414,19	
Итого за полдник	Кондитерское изделие	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Сок натуральный	80	1,12	2,7	10,2	72	п/п
		245	12,57	10,49	31,08	272	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	38,24	34,93	138,83	1120,29	

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	Каша гречневая вязкая	120	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	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
	Икра кабачковая	30	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		350	9,6	21,95	34,84	389,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Яблоко	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 соленые	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
	Плов из птицы	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб пшеничный	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	Хлеб пшеничный	50/10	3,26	1,85	20,23	111	447
	Масло порциями	10	0,16	14,5	0,26	132	6
	Повидло	10	0,06	0,02	6,3	117	3
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого за полдник		210	7,84	5,93	27,81	196
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	32,87	36,39	150,3	1089,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы, г		
4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
	Суп молочный манный	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	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		485	7,98	20,36	36,66	360,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Яблоко	150	2,9	3,2	4,1	57	п/п
		30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	4,02	5,9	14,3	129	
ОБЕД	Борщ с картофелем	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Макароны отварные	180	1,47	3,6	10,16	79,0	58
	Котлета рубленая из птицы	120	4,41	3,61	21,16	134,76	204,317
	Напиток из плодов шиповника	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Хлеб пшеничный	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб ржаной	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
		15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		580	18,56	18,46	71,38	540,45	
ПОЛДНИК							
	Сок натуральный	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за полдник		265	10,26	15,67	22,39	280,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	40,82	60,39	144,73	1309,65	

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	120	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с лимоном	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
	Икра кабачковая	30	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		350	7,12	20,36	35,85	356,1	
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	40	0,57	2,44	3,35	37,85	33
	Суп картофельный с горохом	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	291
	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		575	29,22	11,99	74,41	536,21	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	80	5,21	4,46	25,50	163	452
	Сок натуральный	150	2,15	1,46	15,50	84	396
Итого за полдник		215	7,36	5,92	41	247	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	45,2	38,77	172,26	1234,31	

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	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с лимоном	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	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		355	8,87	15,4	68,92	371,15	
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)	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп с фрикадельками мясными	180	1,47	3,6	10,16	79,0	58
	Рыба припущенная	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Картофель отварной	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	0,56	0	12,36	51	
Итого за обед		585	16,68	11,19	60,76	424,92	
ПОЛДНИК							
	Масло порциями	10	5,08	4,6	0,28	63	213
	Повидло	10	0,06	0,02	6,3	117	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Сок натуральный	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		240	10,22	9,37	25,43	228,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	36,17	36,36	164,91	1067,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сахаром	120	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		345	8,91	13,77	38,75	328,3	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Чай с сахаром	150	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	4,02	5,9	14,3	129	
Итого за обед	Овощи соленые	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Борщ вегетерианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Гуляш с говядиной	60/20	9,32	7,07	9,64	139	282
	Хлеб пшеничный	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Компот из яблок	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
		595	17,42	15,24	72,18	509,88	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	80	9,29	10,01	22,71	218	204,20 6
	Сок натуральный	150	0,9	0,01	7,81	32	392
Итого за полдник		270	10,19	10,02	30,52	250	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	40,54	44,93	155,75	1217,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая с овощами	120	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с лимоном	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 сливочное(порциями)	10	0,16	14,5	0,26	132	6
	Сыр твердый	10	1,2	0,56	0	117	8
Итого за завтрак		330	7,13	12,09	35,24	291,6	
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	
Итого за обед	Овощи соленые	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с горохом	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Котлета рубленая	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Гречневая каша	120	3,66	4,0	16,41	116,4	314
	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
		575	21,39	17,10	68,69	529,96	
Итого за полдник	Масло порциями	10	1,12	2,7	10,2	72	п/п
	Сыр твердый	10	1,2	0,56	0	117	8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47
	Сок натуральный	150	0,06	0,02	9,99	40	392
		285	9,16	13,68	21,16	244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	38,08	43,27	134,89	1109,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	120	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	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	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		345	7,28	19	34,84	353,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Чай с сахаром	150	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		100	0,56	0	12,36	51	
ОБЕД	Овощи соленые	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Борщ с картофелем	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Плов с курицей	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	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	Кондитерское изделие	80	14,79	7,42	24,83	223	229/230
	Сок натуральный	150	2,15	1,46	15,50	84	396
Итого за полдник		260	16,94	8,88	40,33	307	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,02	38,06	160	1187,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки, г	Жиры ,г	Углевод ы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	120	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с лимоном	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
	Икра кабачковая	30	0,16	14,5	0,26	132	6
Итого за завтрак		340	7,9	13,11	36,54	294,1	
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 соленые	30	0,33	0	0,5	3,9	3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Картофель отварной	60/30	7,3	8,2	12,2	152	284
	Тефтели с печенью	120	2,29	3,45	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		605	14,47	14,08	65,11	459,2	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	5,21	4,46	25,50	163	452
	Сок фруктовый	150	2,25	4,2	21,75	126	401
Итого за полдник		215	7,46	8,66	47,25	289	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	31,33	36,35	169,9	1137,3	