

приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	50	1,06	0,08	9,84	70,03	62
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	120/10	5,73	5,8	39,58	181,6	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за завтрак			7,46	6,5	78,02	382,13	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50,00	0,70	1,60	3,30	30,30	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	85	13,52	12,92	12,50	233,84	294
	Каша вязкая пшеничная	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	132,80	349
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ППР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
Итого за обед			19,51	18,61	87,88	777,94	
полдник ПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
Итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30	
Итого за день			32,91	37,45	192,63	1450,37	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Фрукты свежие	100/00	0,60	0,60	13,60	70,50	338
итого за завтрак			24,82	18,24	73,22	610,5	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень тушённая в соусе	40/30	8,91	6,17	2,68	111,94	261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед			24,38	24,06	85,86	540,64	
полдник ПД							
	Вафли "Золотце мое" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			5,3	11,15	52,2	292,8	
итого за день			54,5	53,45	211,28	1443,94	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Птица тушеная в соусе	45/45	13,23	10,68	2,93	160,75	290
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	121,67	пр
Итого за завтрак			16,79	4,72	66,1	569,18	
Обед							
	Овощи по сезону	20,00	0,16	0,02	0,34	2,00	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Фрикадельки куриные в соусе	85/40	13,6	16,43	12,46	263,94	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			24,55	24,11	91,9	712,68	
Полдник							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник			4,2	8,2	58,8	225,3	
Итого за день			40,59	48,82	168,7	1507,16	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 4							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	116	10,86	19,2	2,04	224	210
	Бутерброд с повидлом	40/5/20	2,83	4,57	32,84	184,08	2
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	338
Итого за завтрак			13,2	18,52	79,4	608,58	
Обед	Салат из отварной свеклы	65	1	4,42	5,9	66,18	52
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Котлета рыбная	80	8,93	10,92	10,78	177,45	234
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			18,9	24,66	84,68	654,83	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за полдник			8,13	12,72	56,13	360,3	
Итого за день			39,4	54,28	205,25	1623,71	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 5							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	35	0,74	0,06	6,89	49,02	62
	Запеканка из творога со сметаной	140/20	25,73	19,47	49,29	475,30	223
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак			27,14	20,15	84,78	654,82	
Обед							
	Овощи по сезону	35	0,39	0,04	1,23	3,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,63	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			23,66	31,24	86,65	820,77	
Полдник ГПД							
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	пр
	Печенье растворимое «Фруто няня»	50	4,2	5,8	35,1	209,5	пр
Итого за полдник			8,35	13,61	49,93	271,5	
Итого за день			53,16	64,15	196,3	1747,09	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 6							
Завтрак							
	Овоши по сезону	40	0,45	0,04	0,68	8	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	14,42	16,75	32	343,3	204
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за завтрак			4,7	4,75	43,25	709,77	
Обед							
	Овоши по сезону	40	0,28	0,04	0,76	4,8	71
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточек рыбный	80	8,9	10,9	10,75	177,02	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
Итого за обед			18,35	23,16	87,91	718,62	
полдник ППД							
	Вафли "Золотце мое" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
Итого за полдник			4,4	11,15	52,2	292,8	
Итого за день			32,99	44,73	234,17	1721,19	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50,00	0,40	0,05	0,85	5,00	71
	Котлета из птицы	90	14,38	13,8	13,36	261,53	294
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ППР
итого за завтрак			18,15	30,67	66,99	566,1	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	50	0,78	3,4	4,54	50,9	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Гуляш мясной	40/40	8,6	22,79	2,33	249,83	260
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед			22,95	36,55	80,87	762,57	
полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	377
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник			8,13	12,72	56,13	358,3	
итого за день			49,07	79,26	203,08	1686,97	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону	55	0,62	0,06	1,93	11	71
	Котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,63	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
итого за завтрак			5,47	4,57	58,75	509,9	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,18	0,03	0,48	3	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	70	8,21	21,26	8,42	259,64	268
	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,80	20,40	137,30	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед			17,36	30,61	76,9	673,84	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			5,35	8,81	74,94	363,47	
итого за день			71,38	54,95	265,62	1547,21	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,03	62
	Оладьи со стучённым молоком	90/20	8,31	8,8	63,27	411,31	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за завтрак			11,58	17,02	116,87	765,84	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,39	3,33	37,05	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	85	13,51	12,92	12,5	233,83	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			25,07	25,61	86,63	784,68	
полдник ГПД							
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	389
	Батончик «Мажор»	38	1,71	0,19	28,88	125,4	пр
Итого за полдник			3,95	8,61	48,53	187,4	
Итого за день			39,37	56,31	192,45	1737,92	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	189,3	121
	Бульбурод с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
Итого за завтрак			16,08	17,98	41,93	514,1	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в соусе	85/35	13,6	16,43	12,46	263,94	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
всего за обед			23,93	24,07	87,4	685,64	
полдник ГПД							
	Бульбурод с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
Итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30	
всего за день			47,19	51,75	171,45	1490,04	