

прием пищи		вес блюда		энергетическая ценность		
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ 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 белокачанной капусты	60,00	0,84	1,92	3,96	36,36	45
Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
Котлета из птицы	100	15,90	15,20	14,70	275,10	294
Каша вязкая пшеничная	150	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	пр
Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00		20,20	84,80	ППР
Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за обед		22,05	20,23	109,94	1050,06	
полдник ППД						
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	376
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		35,45	39,07	214,69	1722,49	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса	200	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	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень тушённая в соусе	50/30	10,15	7,03	3,05	127,52	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
	Сыр порциями	20	4,67	5,87	0	72	15
итого за обед			32,41	36,89	89,53	629,22	
полдник (ПД)							
	Вафли "Золотце моё" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пр
итого за полдник			5,3	11,15	52,2	292,8	
итого за день			62,53	66,28	214,95	1532,52	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал. ценность	№ рец. р/л
День 3							
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Птица тушенная 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	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	82
	Фрикадельки куриные в соусе	95/40	9,98	12,53	9,88	201,41	261
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за обед			24	22,34	99,29	884,95	
полдник ГПД							
	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			44,99	54,82	195,55	1679,43	

приём пищи		наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал	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	50	0,77	3,4	4,54	50,91	52	
		Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99	
		Котлета рыбная	75	8,37	10,24	10,11	166,36	234	
		Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312	
		Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	376	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
		Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
		печенье "Кубаночка"	50	4,33	12,67	41,67	233,33	пр	
итого за обед				25,46	40,06	129,05	886,6		
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				46,79	71,3	264,58	1855,48		

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал. ценность	№ рец-ры
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	0,23	0,07	0,8	7,7	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки мясные	85	11,14	28,86	11,43	352,37	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	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,96	8,6	28,32	158,68	пр
Итого за обед			29,6	44,68	124,53	1161,19	
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			58,07	74,55	233,67	2087,51	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал ценность	№ рецепта
День 6							
Завтрак							
	Овощи 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							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточек рыбный	95	10,57	12,94	12,76	210,21	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
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за обед			22,61	30,32	117,46	843,31	
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			36,58	51,21	262,58	1845,88	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец. вы.
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	65	0,92	4,08	5,45	61,09	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Гуляш мясной	50/50	10,15	26,89	2,75	294,8	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
	печенье "Палочки-считалочки"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за обед			27,59	49,94	110,53	976,4	
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			53,87	93,33	233,65	1900,8	

прием 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	20
	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
	Чай с сахаром	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб пшеничный		5,47	4,57	58,75	509,9	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,23	0,02	0,34	4	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	85	9,97	25,82	10,22	315,27	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
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за обед			28,05	29,94	122,08	955,27	
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
	Кондитерские изделия		5,35	8,81	74,94	363,47	
Итого за полдник			75,55	60,82	300,57	1828,64	
Итого за день							

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	кал ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,03	62
	Оладьи со стужённым 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	60	0,9	3,59	5	55,58	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	99
	Биточки куриные	100	11,73	30,38	12,03	370,91	268
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	312
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за обед			24,23	47,96	119,77	1114,96	
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			48,28	73,67	235,38	2068,2	

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
	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
	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	40	0,45	0,04	1,4	8	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100/40	15,3	18,48	14,02	296,93	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
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
всего за обед			31,3	41	131,44	878,93	
полдник ГПД							
	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	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			54,21	67,9	217	1683,33	