

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 1						№ рецепта
День 1						
Полдник (ППД)						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50
Итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30
Обед						
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,56	1,28	2,64	24,24
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80
	Котлета из птицы	75	11,90	11,40	11,00	206,33
	Каша вязкая пшениная	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	132,80
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70
Итого за обед			23,42	22,98	84,44	744,37
Полдник						
	Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,03
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	120/20	5,99	7,3	39,94	197,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник			7,93	8,02	80,35	412,33
Итого за день			32,03	41,28	192,52	1447

приём пищи		наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1								
День 2								
полдник ГПД								
		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	
Обед								
		Овощи по сезону	15	0,12	0,02	0,26	1,5	71
		Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
		Печень тушенная в соусе	35/30	8,29	5,74	2,5	104,1	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				18,98	15,78	72,26	531,8	
Полдник								
		Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/25	6,8	9,1	14,83	165,3	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 полдник				8,08	9,98	49,03	618	
Итого за день				56,21	54,4	216,96	1442,6	

поим. пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 1										
День 3										
полдник ГТД										
		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	
Обед										
		Овощи по сезону		15	0,12	0,02		0,26	1,5	71
		Суп с макаронными изделиями		200	2,16	2,24		14	94,64	103
		Фрикадельки куриные в соусе		75/40	12,51	15,12		11,46	242,82	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					23,42	22,8		90,82	691,06	
Полдник										
		Салат из белокачанной капусты		40	0,53	1,3		2,59	24,16	45
		Птица тушеная в соусе		55/40	14,69	11,86		3,25	178,43	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		30	2,4	0,3		14,7	73	пр

Итого за полдник			5,07	4,52	56,3	526,11	
Итого за День			40,78	48,85	168,42	1442,47	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя1									
День 4									
полдник ГПД									
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
		Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62	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	360,3	
Обед									
		Салат из отварной свеклы		55	0,85	3,74	5	56	52
		Суп из овощей		200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
		Котлета рыбная		70	7,81	9,56	9,43	155,27	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					17,63	22,62	82,43	622,47	
Полдник									
		Омлет натуральный с маслом		116	10,86	19,2	2,04	224	210
		Бутерброд с повидлом		40/5/25	2,96	4,6	33,71	196,41	2
		Кондитерские изделия		30	2,6	7,6	25	140	пр
		Чай с сахаром		200/10	0,07	0,02	15	60	376

	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник			17,09	32,02	89,35	690,91	
Итого за день			40,23	61,67	230,08	1673,68	

приём пищи		вес блюда	энергетическая ценность				№ рецеп-ты
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 5							
полдник ГПД							
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	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	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки мясные	65	7,62	19,74	7,82	241,1	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
Итого за обед			22,9	29,7	85,52	802,74	
Полдник							
	Салат из моркови с сахаром	45	0,95	0,08	8,86	63,03	62
	Запеканка из творога со сметаной	155/20	28,05	21,22	53,73	518,08	223
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за полдник			29,67	21,92	91,19	711,61	
Итого за день			52,82	61,97	196,36	1785,85	

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.								ккал	ценность	
Неделя 2												
День 1												
полдник ГПД												
	Вафли "Золотце моё" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр					
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пр					
			4,4	11,15	52,2	292,8						
Итого за полдник												
Обед												
	Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4	71					
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82					
	Биточек рыбный	75	8,35	10,21	10,08	165,94	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	пр					
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР					
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	ППР					
Итого за обед			19,04	26,25	99,68	706,74						
Полдник												
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	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	30	2,6	7,6	25	140	пр					
Итого за полдник			21,64	25,45	101,5	781,77						
Итого за День			32,65	46,52	237,19	1781,31						

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	№ рецепта
Неделя 2						
День 2						
полдник ГПД	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
Обед						
	Салат из отварной свеклы	50	0,78	3,4	4,54	50,91 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	35/35	8,08	21,65	2,19	234,84 303
	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			22,43	35,41	80,73	747,59
Полдник						
	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,80 71
	Котлета из птицы	100	15,98	15,34	14,84	290,59 294
	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 полдник			23,23	20,05	72,47	594,96
Итого за День			49,2	79,66	203,73	1700,85

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 3						
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
Обед						
	Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4 71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2 99
	Биточки мясные	60	7,04	18,22	7,22	222,55 268
	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			16,23	27,56	75,92	637,75
Полдник						
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10 20
	Котлета рыбная	95	10,61	12,97	12,8	210,72 234
	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 пр
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70 пр
Итого за полдник			3,77	4,12	42,2	577,82
Итого за день			71,51	54,95	271,13	1579,04

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рец-ов
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2						
День 4						
полдник ГТД						
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Батончик «Мажор»	38	1,71	0,19	28,88	125,4	пр
Итого за полдник		3,95	8,61	48,53	187,4	
Обед						
Салат из отварной свеклы	35	0,53	2,09	2,83	32,42	45
Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
Котлета из птицы	75	11,92	11,4	11,02	206,32	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		23,41	23,79	84,65	752,54	
Полдник						
Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,04	62
Оладьи со стущённым молоком	120/20	10,8	11,44	82,25	534,7	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	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник		14,04	15,96	135,16	819,24	
Итого за День		39,03	54,37	192,74	1759,18	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2						
День 5						
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	
Обед						
Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4	71
Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
Фрикадельки куриные в соусе	75/35	11,97	14,46	10,97	232,27	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
Итого за обед		22,36	22,1	86,27	654,97	
Полдник						
Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2	121
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/18	6,8	9,1	14,83	162,4	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 полдник		16,78	18,78	41,93	400,6	
Итого за День		46,3	51,03	169,98	1345,87	