

приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	0,07	11,14	47,65	66
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/35	5,47	4,3	44,72	188,4	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						366,55	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	55,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшеничная	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	ППР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
Итого за обед						715,19	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	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						290,30	
Итого за день						1372,04	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 2							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	229
	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	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
Итого за завтрак						398,93	
Обед							
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели мясные	65/45	7,31	16,92	12,19	234,15	279
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за обед						780,59	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
Итого за полдник						248,67	
Итого за день						1428,19	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
	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 завтрак						748,39	
Обед							
	Овощи по сезону	28,00	0,20	0,03	0,43	2,80	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за обед						700,24	
полдник							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник						241,35	
Итого за день						1689,98	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	210
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	7	8,6	16,01	171,3	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Сок фруктовый 1 шт.	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	338
итого за завтрак						545,97	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Котлета рыбная с соусом	60/55	7,53	10,94	11,31	173,84	234/330
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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
итого за обед						724,45	
полдник							
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
итого за полдник						288,3	
итого за день						1558,72	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецеп- ты
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак						628,74	
Обед							
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	71
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/40	16,06	8,12	19,47	215,52	284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	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
Итого за обед						497,19	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за полдник						317,47	
Итого за день						1443,4	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия с сыром	200/5/15	18,89	21,94	41,92	449,72	204
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,25	60,84	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
итого за завтрак						671,06	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	82
	Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за обед						647,2	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник						241,35	
итого за день						1559,61	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35,00	0,28	0,04	0,60	3,50	71
	Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260
	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
Итого за завтрак						576	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	52
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	102
	Запеканка с мясом	150/30	20,66	25,93	24,58	403,45	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	260
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	376
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						692,52	
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						290,3	
Итого за день						1558,82	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	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
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
итого за завтрак						367,8	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	30	0,45	1,8	2,5	27,79	52
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточки мясные	75	8,8	22,79	9,01	278,18	268
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед						849,14	
полдник							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
итого за полдник						317,47	
итого за день						1534,41	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6	71
	Печень тушёная в соусе	45/40	10,82	7,49	3,26	135,95	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за завтрак						443,45	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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
Итого за обед						684,97	
Полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
Итого за полдник						248,67	
Итого за день						1377,09	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	45
	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	290
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	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 завтрак						424,9	
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в соусе	70/30	11,31	13,66	10,36	219,4	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						642,1	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	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	338
итого за полдник						290,30	
всего за день						1357,3	