

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	кал	№ 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	85	14,82	14,25	0,74	243,10	294
Каша вязкая пшеничная	150	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	пр
Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр
Нектар «Смешарики» 1 шт	200,00	1,00		20,20	84,80	пр
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за обед					893,09	
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					1549,94	

прием 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	50	0,4	0,05	0,85	5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели мясные	60/45	6,96	16,11	11,61	223	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	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за обед						823,07	
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						1470,67	

приём 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	0,2	0,03	0,43	2,8	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
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		90	15
Итого за обед						823,24	
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						1812,98	

энергетическая		энергетическая					энергетическая	
приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	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	
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр	
	Кондитерские изделия	60	5,9	17,22	56,66	317,34	пр	
Итого за обед						1126,59		
Полдник								
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,1	8,3	14,83	157,8	3	
	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 полдник						288,3		
Итого за день						1960,86		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
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	88
	Запеканка из печени с рисом и соусом	130/40	16,54	8,36	20,05	221,99	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
	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,96	8,6	28,32	158,68	пр
Итого за обед						747,14	
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						1693,35	

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	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	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
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		90	15
итого за обед						770,7	
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						1683,11	

прием 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	20	0,16	0,02	0,34	2	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Запеканка с мясом	150/50	22,93	28,78	27,28	447,83	284
	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
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
Итого за обед						820,7	
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						1687	

приём 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	50	0,75	3	4,17	46,32	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
	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за обед						1092,47	
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 моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
итого за полдник						317,47	
итого за день						1808,87	

прием 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	45	0,36	0,05	0,77	4,5	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
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
Итого за обед						841,77	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруто-нана» 1 шт	200			22,6	90	пр
Итого за полдник						248,67	
Итого за день						1533,89	

приём 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	30	0,28	0,04	0,6	3	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
всего за обед						818,74	
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						1533,94	