

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	ценность		№ рецеп-ты
наименование блюда		гр.								ккал			
Неделя 1													
День 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							
Обед													
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,53	1,30	2,59	24,16	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 пшённая	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	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр						
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	пр						
Итого за обед						693,96							
Полдник													
	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	66						
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,43	46,06	194,05	204						
	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						381,73							
Итого за день						1365,99							

энергетическая ценность					
приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы
Неделя 1					
День 2					
полдник ГПД					
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6
Итого за полдник					248,67
Обед					
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2
	Тефтели мясные	60/55	7,59	17,56	12,66
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7
Итого за обед					789,51
Полдник					
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17
Итого за полдник					79,34
Итого за день					452,94
					1491,12

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		№ рецептуры
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ккал	
Неделя 1						
День 3						
полдник ГПД						
Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник					241,35	
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
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	25	2	0,25	12,25	60,83	пр
Итого за обед					687,27	
Полдник						
Запеканка из творога с соусом	155/60	34,22	25,89	65,55	632,02	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 полдник					762,52	
Итого за день					1691,14	

прием пищи		наименование блюда	вес блюда			энергетическая			№ рецепта
			гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя1									
День 4									
полдник	ГПД								
		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							330,1		
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	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24	234	
		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							701,85		
Полдник									
		Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8	3	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
		Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		20,2	84,8	пр	
		Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр	
Итого за полдник							532,47		
итого за день							1564,42		

приём пищи		вес блюда		энергетическая			№ рецеп-та
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя 1							
День 5							
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	
Обед							
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Запеканка из пчени с рисом и соусом	125/25	14,62	7,39	17,72	196,12	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						477,79	
Полдник							
	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	55	4,4	0,55	26,95	133,83	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
Итого за полдник						665,24	
Итого за День						1460,5	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда			энергетическая				№ рецепта
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность			
Неделя 2									
День 1									
полдник ГПД									
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68		389	
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67		пр	
итого за полдник			4,4	11,15	52,2	292,8			
Обед									
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2		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	20	2,1	0,8	10,6	64,7		пр	
Итого за обед						638,4			
Полдник									
	Макаронные изделия с сыром	200/5/16	18,89	21,94	41,92	449,72		204	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		386	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17		пр	
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5		338	
Итого за полдник						695,39			
Итого за день						1626,59			

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рецепта
Неделя 2						
День 2						
полдник ГПД						
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	
Обед						
Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5	71
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	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
Итого за обед					681,92	
Полдник						
Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	71
Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68	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	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник					620,25	
Итого за День					1592,47	

приём пищи		наименование блюда	вес блюда				энергетическая			
			гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта		
Неделя 2										
День 3										
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			
Обед										
		Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,4	3,33	37,05		52	
		Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115		82	
		Биточки мясные	70	8,2	21,27	8,41	259,63		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							839,85			
Полдник										
		Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2		71	
		Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2017	6,1	8,3	14,83	157,8		229	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		303	
		Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8		376	
Итого за полдник							367,8			
итого за день							1525,12			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 4						
полдник ГПД						
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90
Итого за полдник						248,67
Обед						
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						672,3
Полдник						
	Овощи по сезону	35	0,39	0,04	1,23	7
	Печень тушёная в соусе	45/45	11,39	7,88	3,43	143,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за полдник						451,6
Итого за день						1372,57

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		энергетическая ценность				№ рецепта	
				гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г		
Неделя 2											
День 5											
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		376	
		Фрукты свежие		100	0,60	0,60	13,60	70,50		пр	
итого за полдник								290,30			
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		70/35	11,9	14,38	10,9	230,95		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								652,65			
Полдник											
		Салат из белокочанной капусты		40	0,53	1,3	2,59	24,16		121	
		Птица тушенная в соусе		40/30	10,32	8,33	2,28	125,39		3	
		Картофель отварной		150	2,86	4,32	23,01	142,35		376	
		Чай с сахаром		200/10	0,07	0,02	15	60			
		Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73		209	
Итого за полдник								424,9			
Итого за день								1367,85			