

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы , г		
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное(порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,45	11,45	34,92	283,15	
2- й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие)солёные помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	399
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Итого за обед		575	18,52	9,92	56,67	404,6
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого за полдник		235	10,46	13,96	23,72	263
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		125 5	36,83	35,73	125,11	994,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки,г	Жир ы,г	Углево ды, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		345	9,37	7,79	35,11	261,6	
2 -й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
Итого за 2 й завтрак		100	0,56	0	12,36	51	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп с клецками	180	1,51	2,42	8,74	79,93	85
	Ленивые голубцы	140	10,61	0,12	15,03	164	298
	Н- к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		530	15,05	3,08	50,76	383,13	
ПОЛДНИК	Запеканка с творогом и повидлом	50/15	9,30	6,33	5,38	116	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
	Итого за полдник		245	12,57	10,49	31,08	272
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	37,55	21,36	129,31	970,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ рецепт уры
			Белки, г	Жир ы,г	Углево- ды, г		
3 день СРЕДА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД	Овощи (свежие)солёные помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	382
Итого за обед		575	13,93	8,01	66,65	409,02	
ПОЛДНИК	Блинчики со сгущенным молоком	50/10	3,26	1,85	20,23	111	447
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		210	7,84	5,93	27,81	196	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	30,47	26,19	150,17	987,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы, г		
4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		480	8,03	11,75	35,42	290,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	4,02	5,9	14,3	129	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79,0	58
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	204,317
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		580	18,56	18,46	71,38	540,45	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,33	77	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
Итого за полдник		265	10,26	15,67	22,39	280,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	40,87	51,78	143,49	1239,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы, г		
5 день ПЯТНИЦА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с сахаром (повидлом)	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,04	13,11	35,72	290,1	
2 й ЗАВТРА 10.00	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,85	33
	Суп картофельный с горохом	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Картофельная запеканка с мясом	140	8,91	6,59	20,43	177	291
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		545	17,33	13,66	76,34	508,21	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом с повидлом	65	5,21	4,46	25,50	163	452
	Чай с сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84	396
Итого за полдник		215	7,36	5,92	41	247	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	33,23	33,19	174,06	1140,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы, г		
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом (сахаром)	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		355	8,87	15,4	68,92	371,15	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Овощи свежие или соленые (огурец)	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79,0	58
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Соки фруктовые и ягодные	150	0,56	0	12,36	51	
Итого за обед		585	16,68	11,19	60,76	424,92	
ПОЛДНИК							
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		240	10,22	9,37	25,43	228,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	36,17	36,36	164,91	1067,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
Итого за 2 й завтрак		100	0,56	0	12,36	51	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Плов с курицей	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого за обед		555	20,32	17,43	72,6	542,51	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100/10	14,79	7,42	24,83	223	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Итого за полдник		260	16,94	8,88	40,33	307
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,02	38,06	160	1187,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки ,г	Жиры ,г	Углево- ды, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		330	7,13	12,09	35,24	291,6	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за обед	Овощи (свежие) соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с горохом	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,0	16,41	116,4	314
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
		575	21,39	17,10	68,69	529,96	
Итого за полдник	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
		285	9,16	13,68	21.16	244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	38,08	43,27	134,89	1109,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белк и,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за завтрак		345	8,91	13,77	38,75	328,3	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	4,02	5,9	14,3	129	
Итого за обед	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Котлета рубленные	60/20	9,32	7,07	9,64	139	282
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
		595	17,42	15,24	72,18	509,88	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	9,29	10,01	22,71	218	204,20 6
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
Итого за полдник		270	10,19	10,02	30,52	250	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	40,54	44,93	155,75	1217,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры ,г	Углевод ы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		340	7,9	13,11	36,54	294,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие бананы (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Тефтели с печенью	60/30	7,3	8,2	12,2	152	284
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	318
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за обед		605	14,47	14,08	65,11	459,2	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом с повидлом	65	5,21	4,46	25,50	163	452
	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
	Итого за полдник		215	7,46	8,66	47,25	289
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	31,33	36,35	169,9	1137,3	