

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.2	109.14
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	4.99	0.46	25.74	121.84	153.03
	Кофейный напиток	200	2.9	2.5	14.86	94.23	114.49
	Бутерброд с маслом	40/5	3,04/0,04	0,32/3,62	19,68/0,06	94/33,05	1
итого за завтрак		410	15.51	9.86	41.02	310.27	376.66
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	40	50
итого за 2-й завтрак		100	0	0	10	40	50
обед	Маринад овощной со свеклой	60	0.86	3.05	5.02	50.91	59.84
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4.34	4.56	1.26	61.92	72.08
	Голубцы ленивые	200	16.4	14.62	11.18	249.22	291.42
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	39.9	49.88
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	107.6
итого за обед		710	24.9	22.83	44.14	488.95	520.98
Уплотненный полдник	Печень построгановски	65/40	17.4	11.3	3.1	208.9	240.7
	Картофельное пюре	110	2.13	4	15.53	106.97	128.63
	Чай с сахаром	200	0.16	0.04	10.01	41.03	51.24

	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	117.04
итого за полдник		150	23.37	15.62	52.52	468.93	560.44
Итого за день:		1270	63.78	48.31	137.68	1268.15	1517.92

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5.12	7.32	23.54	178.61	214.59
	Чай с молоком	200	3.93	3.29	16.25	111.23	134.7
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	3,04/0,04	0,32/3,62	19,68/0,06	94/33,05	1
итого за завтрак		400	9.05	10.61	39.79	289.84	349.29
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	40	50
итого за 2-й завтрак		100	0	0	10	40	50
обед	Салат витаминный	60	0.24	4.06	5.2	58.23	67.73
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.02	1.71	8.61	56.97	69.31
	Курица в соусе с томатом	70	28.75	34.68	4.53	445.24	513.2
		30	0.59	0.96	3.19	21.94	26.68
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4.38	4.28	26.9	160.77	196.33
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0	4.83	28.4	33.56

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	107.6
итого за обед		670	39.02	45.33	66.77	836.61	987.73
Уплотне нный полдник	Рагу овощное с мясом	200	8.92	12.82	7.32	179.93	208.99
	Ватрушк а с творогом	126	6.19	7.52	40.48	256.96	311.15
	Кисель (концент рат) на плодовы х экстракт ах	200	0.07	0	31.89	122.36	154.32
	Хлеб пшеничн ый	40	3.04	0.32	19.68	94	117.04
итого за полдник		566	18.22	20.66	99.37	653.25	791.5
Итого за день:		1736	66.29	76.6	215.93	1819.7	2178.52

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.16	8.53	28.34	209.97	252
	Какао с молоком	200	4.21	3.45	16.05	113.37	137.08
	Бутерброд с маслом	40/5	3,04/0,04	0,32/3,62	19,68/0,06	94/33,05	1
итого за завтрак		400	9.37	11.98	44.39	323.34	389.08
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	40	50
итого за 2-й завтрак		100	0	0	10	40	50
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.82	5.04	4.45	66.43	76.74
	Куриный бульон с гренками	200	3.64	3.68	0	48.2	55.52
	Суфле рыбное	70	11.2	3.4	1.8	82.6	99
		30	0.43	1.48	2.58	25.61	30.1
	Пюре картофельное	100	0.6	3.96	0.67	39.9	45.13
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	39.9	49.88
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	107.6

итого за обед		680	19.56	16.68	33.6	364.03	433.87
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	140	23.54	24.19	40.73	495.92	584.38
	Чай черный байховый с сахаром	180	0.1	0	3.25	13.4	16.75
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	117.04
итого за полдник		360	26.68	24.51	63.66	603.32	718.17
Итого за день:		1540	55.61	53.17	151.65	1330.69	1591.12

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша «Друж ба»	200	5.21	7.56	24.96	193.69	431.42
	Чай с молоко м	200	3.93	3.29	16.25	111.23	334.7
	Бутерб род с сыром	40/15	6.29	8.4	16.96	168.66	1
итого за завтрак		400	9.14	10.85	41.21	304.92	766.12
2-й завтрак	Фрукт ы свежие	100	0.4	0.4	9.8	45	155.6
итого за 2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	45	155.6
обед	Салат из свежих  огурцо в	60	0.43	3.05	1.35	34.53	99.36
	Суп «Снеж ок» с мясом птицы	200	5.3	7.2	18.2	202.3	433

	Макаронник с субпродуктами	220	9.49	5.73	23.51	183.99	442.72
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	39.9	249.88
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	157.6
итого за обед		730	18.52	16.58	69.74	547.72	1382.56
Уплотненный полдник	Винегрет	100	1.95	4.46	9.47	89.2	205.08
	Картофель отварной	130	2.9	4.69	18.14	121.64	277.37
	Напиток из шиповника						0
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	157.04
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	304.35
итого за полдник		320	11.64	14.37	84.49	513.34	943.84
Итого за день:		1550	39.7	42.2	205.24	1410.98	3248.12



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша "Дружба"	200	3.19	4.07	17.12	117.61	8 4
	Какао с молоком	170	1.88	1.96	12.97	76.96	248
	Бутерброд с сыром	45	5.3	3.2	15	110.1	9 6
итого за завтрак		415	10.37	9.23	45.09	304.67	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	11.5	46	418
итого за 2-й завтрак		200	0	0	11.5	46	
обед							
	Рассольник Ленинградский	180	1.76	5.98	12.9	109.74	9 3
	Суфле рыбное	70	11.2	3.4	1.8	82.6	3 41
	Пюре картофельное	150	3.4	53.35	20.52	152.5	4 3
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.27	0	13.94	56.89	6 44
	Хлеб пшени	20	7.6	0.9	46.7	231	19
итого за обед		530	13.03	60.23	94.06	550.13	
Уплотненный полдник	Суп гороховый с гречками	250	5.49	5.27	16.32	135	2 5
	Кефир или варенец, или йогурт	200	3	2.5	11.3	80	728
	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	46.7	231	19
	Кондитерские изделия(вафли или пряник или печенье)	30	0.84	0.99	23.19	106.7	602
итого за полдник		500	16.93	9.66	97.51	552.7	
<b>Итого за день:</b>		1645	40.33	79.12	248.16	1453.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5.82	3.62	30	175.87	186
	Чай черный байховый с сахаром	180	0.1	0	3.25	13.4	413
	Бутерброд с маслом	35	1.4	14.6	8.7	172.4	5
итого за завтрак		310	5.92	3.62	33.25	189.27	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10	40	418
итого за 2-й завтрак		100	0	0	10	40	
обед							
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8.46	2.34	23.48	148.82	32
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.6	25.2	125.6	14
	Куриная подлива	80	14.14	11.4	3.63	173.25	56
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	527
	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	46.7	231	286.2
итого за обед		660	35.55	15.24	123.31	777.67	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с повидлом	120	16.39	11.54	31.53	292.35	351.81
	Печень по-строгановски	65/40	17.4	11.3	3.1	208.9	240.7
	Макаронные отварные на гарнир	100	3.27	3.93	20.15	119.66	147.01
	Чай с молоком	200	3.93	3.29	16.25	111.23	134.7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	19
итого за полдник		460	44.03	30.38	90.71	826.14	
Итого за день:		1530	85.5	49.24	257.27	1833.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.67	5.28	32.55	200	4.7
	Чай с молоком	180	1.4	1.27	6.63	43.63	2.62
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	19
итого за завтрак		380	7.07	6.55	39.18	243.63	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	11.5	46	4.18
итого за 2-й завтрак		200	0	0	11.5	46	
обед	Салат из свеклы отварной	50	0.8	2.8	4.2	44.5	5.1
	Суп картофельный с макаронами изделиями	190	2.02	1.71	8.61	56.97	3.8
	Картофельное пюре	150	2.13	4.04	15.53	106.97	2.06
	Суфле из кур	70	10.9	13.3	2.7	174	4.13
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	5.27
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7.7	1.4	37.6	201	1.15
итого за обед		590	13.1	9.95	90.24	508.44	
Уплотненный полдник	Ругу из овощей	130	2.6	6.9	11	117	1.3
	Блины со стуженным молоком	120	10	12.8	74.9	374.5	6
	Кисель плодово-ягодный	180	0.06	0	11.31	44.12	4.11
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0	
итого за полдник		430	12.66	19.7	97.21	535.62	
Итого за день:		1600	32.83	36.2	238.13	1333.69	0

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200	3.08	4.34	12.43	101.16	93
	Какао с молоком	170	1.88	1.96	12.97	76.96	248
	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	46.7	231	19
итого за завтрак		370	4.96	6.3	25.4	178.12	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	11.5	46	418
Итого за 2-й завтрак		200	0	0	11.5	46	
обед	Маринад овощной со свеклой	50	1.43	10.1	10.1	137.43	894
	Суп картофельный с клецками	180	1.91	2.86	10.63	75.92	89
	Клецки мучные	18	1.05	0.99	4.31	30.38	178
	Голубцы ленивые	70	9.37	9.55	7.04	151.73	150
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7.7	1.4	37.6	201	19
итого за обед		538	21.9	24.92	97.44	709.46	
Уплотненный полдник	Суп молочный пшеничный	200	7.4	9.31	2.88	226	46
	Кофейный напиток с молоком	200	1.9	1.75	5.6	45.6	170
	Кондитерские изделия (вафли или пряник или печенье)	30	0.84	0.99	23.19	106.7	602
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	117.04
итого за полдник		470	13.18	12.37	51.35	472.3	
Итого за день:		1578	40.04	43.59	185.69	1405.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2.79	3.06	9.86	78.04	44
	Чай с молоком	180	1.4	1.27	6.63	43.63	262
	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	46.7	231	114
итого за завтрак		380	4.19	4.33	16.49	121.67	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	11.5	46	418
итого за 2-й завтрак		200	0	0	11.5	46	
обед	Салат из свежих капусты	60	0.69	5.97	21.9	154.17	40
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.59	5.8	8.06	90.84	94
	Жаркое по - домашнему	150	6.53	10.8	15.86	230	12
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	62
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	107.6
итого за обед		20	7.7	1.4	37.6	201	115
Уплотненны й полдник	Запеканка морковная с творогом со сгущенном молоком	100/20	10.2	12.1	29.3	258.9	320
	Кисель (концентрат ) на плодовых экстрактах	190	1.4	0	29	122	516
	Яйца вареные	40	4.3	3.9	0.2	53	213
	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	46.7	231	114
итого за полдник			23.5	16.9	105.2	664.9	
Итого за день:		600	35.39	22.63	170.79	1033.57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	6.21	5.28	27.9	184	14
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	9.85	59.34	253
	Бутерброд с маслом	35	1.4	14.6	8.7	172.4	99
итого за завтрак		400	9.01	21.48	46.45	415.74	
2-й завтрак	Сок фруктовый(ов ощной) в ассортименте	200	0	0	11.5	46	418
итого за 2-й завтрак							
	Суп с рыбный	250	10.75	1.125	8.25	88.25	50
	Рис припущенный	130	2.48	3.63	25.18	143.37	192
	Рыба запеченная в омлете	70	11.3	4.4	2.1	95	249
	Отвар шиповника	180	0.33	0	4.83	28.4	744
	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	46.7	231	114
итого за обед		450	24.53	9.155	35.53	326.62	
Уплотненный полдник	Сложный гарнир (картофельно е пюре с капустой)	130	2.7	4.9	27.6	113.5	440
	Сдоба обыкновенная	60	7.85	6.11	58.8	321.66	280
	Кисель	200	0.36	0	30.5	127	22
	Хлеб ржано- пшеничный	20	7.7	1.4	37.6	201	1 15
итого за полдник		410	18.61	12.41	154.5	763.16	
Итого за день:		1260	52.15	43.045	236.48	1505.52	
Среднее значение за период:							