

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж		
День 1						
Завтрак	Гренки с сыром	30	3,220	3,600	7,400	177
	Каша "Дружба"	150	4,500	3,740	20,360	266
	Чай с молоком	180	0,100	0,900	15,400	507
Итого за завтрак		360	7,820	8,240	43,160	296,360
2-ой завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	535
Итого за 2 завтрак		100	2,900	2,500	4,000	50,000
Обед	Маринад овощной с томатом	30	0,760	1,970	5,400	472
	Суп крестьянский с крупой	150	2,390	3,240	7,930	160
	Тефтели из говядины паровые	60	3,540	7,800	8,920	394
	Икра свежельная	110	2,580	2,390	9,070	124
	Кисель из кураги	150	0,610	0,000	11,260	521
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	19,640	114
	Хлеб ржано пшеничный	25	2,640	0,480	11,360	115
Итого за обед		565	15,320	16,280	73,580	509,820
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	8,200	14,600	14,700	155/174
	Хлеб ржано пшеничный	15	0,990	0,180	5,010	115
	Пирожки печенные из слобного теста с повидлом	55	6,650	4,200	35,690	561
	Напиток из шиповника	180	1,000	0,300	25,400	538
Итого за уплотненный полдник		400	16,840	19,280	80,800	541,360
Итого за 1 день			42,880	46,300	201,540	1397,540



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,200	3,200	11,960	94,100	102
	Каша манная,молочная жидкая	150	4,900	4,600	14,300	117,500	268
	Кофейный напиток с молоком	180	1,400	0,000	14,290	65,900	513
Итого за завтрак		370	7,500	7,800	40,550	277,500	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
Итого за 2 завтрак		100	2,900	2,500	4,000	50,000	
Обед							
	Щи из свежей капусты и картофелем	150	1,400	5,960	5,700	99,400	147
	Макароны отварные с овощами	110	3,770	1,230	3,690	102,340	300
	Суфле из кур	60	3,270	6,300	7,390	97,900	413
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,500	0,000	14,600	87,650	527
	Хлеб пшеничный	40	3,640	0,480	20,360	102,600	114
	Хлеб ржано пшеничный	20	2,640	0,480	13,360	69,600	115
Итого за обед		530	15,220	14,450	65,100	559,490	
Уплотненный полдник							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,300	5,600	12,300	124,100	154
	Хлеб ржано пшеничный	15	0,990	0,180	5,010	26,100	115
	Блинчики с маслом	50	7,100	7,800	46,900	294,700	547
	Чай с лимоном	150	0,100	0,000	15,200	61,000	504
Итого за уплотненный полдник		395	12,490	13,580	79,410	505,900	
Итого за 2 день							
			38,110	38,330	189,060	1392,890	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
День 3	Хлеб "Умница " пшеничный	40	0,800	4,100	5,000	48,600	114
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,300	5,900	14,580	158,200	170
	Какао с молоком	180	1,900	2,300	18,490	96,120	508
Итого за завтрак		370	7,000	12,300	38,070	302,920	
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	100	7,000	0,300	11,300	67,000	538
Итого за 2 завтрак		100	2,900	2,500	4,000	50,000	
Обед	Овощи отварные	30	0,400	2,300	2,260	23,300	427
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,750	3,560	6,850	118,300	149
	Суфле рыбное	60	6,450	7,400	16,500	111,600	341
	Картофельное пюре	110	1,730	3,200	8,160	78,400	434
	Соус томатный	30	0,430	1,490	2,770	26,200	462
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,300	0,000	13,260	61,000	531
	Хлеб пшеничный	40	3,800	0,400	20,150	107,450	114
	Хлеб ржаной	25	2,640	0,480	12,560	69,600	115
Итого за обед		595	17,500	18,830	82,510	595,850	
Уплотненный полдник							
	Запеканка морковная с творогом	100	7,980	5,600	20,300	108,700	320
	Соус молочный сладкий	60	1,820	4,450	10,900	51,320	449
	Чай с сахаром	180	1,000	0,000	15,400	25,400	502
	Слоба "Обыкновенная"	60	3,200	5,300	22,300	239,000	589
Итого за уплотненный полдник		400	14,000	15,350	68,900	424,420	
Итого за 3 день			41,400	48,980	193,480	1373,190	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
	Гренки с сыром	30	3,220	3,600	7,400	87,410	177
	Каша пшениная молочная жидкая	150	2,850	3,640	14,570	100,360	273
	Напиток из шиповника	180	0,100	0,000	15,000	60,000	538
Итого за завтрак		360	6,170	7,240	36,970	247,770	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
Итого за 2 завтрак		100	2,900	2,500	4,000	50,000	
Обед							
	Суп крестьянсей с крупой	150	1,370	4,100	7,450	118,300	160
	Говядина.тушенная с капустой	160	7,200	9,100	20,300	152,300	371
	Кисель из концентрата плодового	150	1,400	0,000	16,500	100,600	516
	Хлеб пшеничный	40	2,980	0,480	16,900	124,300	114
	Хлеб ржано пшеничный	20	2,310	0,420	11,690	60,900	115
Итого за обед		520	15,260	14,100	72,840	556,400	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	100	7,400	7,800	12,300	219,700	307
	Творожки песочные	60	4,780	5,800	54,700	242,300	596
	Хлеб ржаной	30	0,990	0,180	5,010	26,100	115
	Чай с молоком	180	0,100	0,900	15,400	60,000	507
Итого за уплотненный полдник		370	13,270	14,680	87,410	548,100	
Итого за 4 день			37,600	38,520	201,220	1402,270	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Хлеб "Умница"	30	2,820	3,600	11,200	103,800	114
	Каша из хлопьев овсянных геркулес жидкая .	150	4,320	5,800	14,600	101,700	272
	Кофейный напиток с молоком	180	1,400	0,000	17,350	75,180	513
Итого за завтрак		360	8,540	9,400	43,150	280,680	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
Итого за 2 завтрак		100	2,900	2,500	4,000	50,000	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК							
Обед	Овощи отварные(морковь)	30	0,400	2,300	2,260	23,300	427
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,360	3,900	6,390	54,800	133
	Жаркое по - домашнему	110	3,770	1,230	3,690	102,340	300
	Хлеб пшеничный	40	1,900	0,400	16,800	67,100	114
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,310	0,420	11,690	50,100	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,500	0,000	25,300	87,500	527
		505	11,240	8,250	66,130	385,140	
Итого за обед							
Уплотненный полдник	Суп картофельный с клецками	180	11,800	10,980	32,700	271,300	151/1178
	Чай с лимоном	180	1,820	4,980	17,950	95,600	504
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,990	0,180	5,010	26,100	115
	Печенье	40	1,850	2,450	25,600	157,200	609
		415	16,460	18,590	81,260	550,200	
Итого за уплотненный полдник			39,140	38,740	194,540	1266,020	
Итого за 5 день							

НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,8	7,9	24,8	200,7	274
	Чай с сахаром	180	0,075	0,000	11,250	45,000	503
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	100	0,600	0,000	14,100	61,100	538
		470	7,675	12,100	70,550	430,800	
	Овощи отварные	30	0,400	2,300	2,260	23,300	427
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,080	3,840	4,890	62,080	150
Обед	Биточки	60	10,680	10,500	2,100	171,600	386
	Сложный гарнир	110	2,480	3,560	16,400	104,800	440
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,240	0,000	16,080	64,800	531
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	19,600	114,300	114
	Хлеб ржаной	25	2,640	0,480	11,360	69,900	115
	Итого за обед	565	22,32	21,08	72,69	610,78	
	Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,840	2,980	10,690	96,950
Хлеб ржаной		15	0,990	0,180	5,010	26,100	115
Вафли		40	1,200	7,200	23,900	118,000	607
Какао с молоком		150	2,880	2,640	20,000	115,200	508
Итого за полдник		355	11,91	13,00	59,60	356,25	
	Итого за день	1390	41,905	46,18	202,84	1397,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2								
День 7								
Завтрак								
	Хлеб Умница	25	3,60	5,70	7,40	95,86	114	
	Каша Дружба	150	3,940	6,740	17,060	159,650	266	
	Напиток из шиповника	180	0,525	0,220	13,100	72,720	538	
		100	2,900	2,500	4,000	50,000	535	
2 завтрак	Кефир	455	10,97	15,16	41,56	378,23		
итого за завтрак								
Обед								
	Свекольник	150	1,370	4,100	7,450	98,300	136	
		60	5,660	5,890	11,690	128,000	413	
	Суфле из кур	110	5,410	6,000	18,100	109,300	243	
	Каша гречневая рассыпчатая	30	1,700	1,100	0,250	20,800	463	
	Соус томатный с овощами							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	516	
	Хлеб пшеничный	40	3,800	0,400	24,600	117,500	114	
	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	115	
		540	18,99	17,49	83,84	565,40	307	
		100	5,82	9,45	25,2	220,3	307	
	Омлет натуральный	15	2,000	0,360	10,020	52,200	115	
	Хлеб ржаной	100	2,100	4,700	31,500	115,000	549	
Блинчики с джемом	200	0,100	0,900	15,400	60,000	507		
Чай с молоком								
		415	10,020	15,410	82,120	447,500		
итого за полдник								
		1410	39,98	48,06	207,52	1391,13		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 8 Завтрак							
	Гренки с сыром	30	2,800	4,620	3,910	100,260	177
	Каша манная молочная жидкая	150	4,900	5,460	15,000	155,000	268
	Кофейный напиток с молоком	180	1,560	1,320	12,720	63,200	513
2-ой завтрак Итого за завтрак Обед							
	Ряженка	100	0,600	0,000	14,100	61,100	535
		460	9,86	11,40	45,73	379,56	
	Овощи отварные	30	0,400	2,300	2,260	23,300	427
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	5,950	6,390	82,000	133
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	9,400	7,200	10,340	133,000	349
	Каша перловая рассыпчатая	110	1,910	3,600	29,100	139,300	248
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,400	0,000	21,600	88,000	527
	Хлеб пшеничный	40	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	115
		565	18,66	19,75	102,64	626,60	
	Итого за обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,300	6,600	12,300	144,100	154
Уплотненный полдник	Творожники песочные	50	4,900	7,700	20,200	150,000	596
	Хлеб ржаной	15	2,000	0,360	10,020	52,200	115
	Чай с лимоном	150	0,075	0,000	11,400	45,750	504
Итого за полдник		395	13,28	14,66	53,92	392,05	
Итого за день		1420	41,79	45,81	202,29	1398,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 9 Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	1,000	3,200	15,400	104,000	102
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,750	4,400	23,300	170,300	271
	Какао с молоком	180	2,700	2,470	18,750	108,000	508
2-ой завтрак итого за завтрак							
	Напиток из шиповника	100	0,600	0,000	14,100	61,100	538
		460	12,05	10,07	71,55	443,40	
Обед	Щи из свежей капусты с	150	2,360	5,900	8,390	79,800	147
	Шницель	60	10,680	8,500	8,100	171,600	386
	Макароны отварные с овощами	110	2,770	7,520	11,180	129,360	300
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,240	0,000	16,080	64,800	531
	Хлеб пшеничный	40	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	115
		535	21,500	22,620	76,700	606,560	
	Сырники из творога запеченные	110	4,600	6,500	8,000	101,000	327
	Соус молочный сладкий	70	1,820	4,450	9,360	71,300	449
	Печенье	30	1,850	3,450	24,370	132,000	609
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0,075	0,000	11,250	45,000	503
Итого за полдник		360	8,35	14,40	52,98	349,30	
Итого за день		1355	41,895	47,090	201,230	1399,260	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 10 Завтрак							
	Хлеб "Умница"	30	2,280	0,240	14,760	70,500	114
	Каша из хлопьев овсянных геркулес	150	5,370	7,050	21,600	175,590	272
	молочная жидкая	180	1,000	0,000	25,400	110,000	538
	Напиток из шиповника						
2-ой завтрак итого за завтрак		100	2,900	2,500	4,000	50,000	537
	Сок	460	11,550	9,790	65,760	406,090	
		20	0,640	2,560	3,480	47,600	427
	Овощи отварные	150	2,980	6,150	6,250	92,750	139
	Рассольник ленинградский	60	7,980	9,990	9,210	98,740	532
Обед	Котлета рыбная "Любительская"	30	0,330	1,090	1,770	20,200	462
	Томатный соус	110	2,040	4,290	6,620	89,700	434
	Картофельное пюре	40	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб пшеничный	25	1,650	0,300	8,350	43,500	115
	Хлеб ржаной						
итого за обед Уплотненный полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодно-фруктового	150	1,050	0,000	21,750	91,500	516
		585	20,470	24,780	82,030	601,490	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,080	3,840	9,890	62,080	150
	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,990	0,180	5,010	76,100	176
	Сдоба обыкновенная	50	3,500	7,000	29,800	196,200	589
итого за полдник	Кофейный напиток с молоком	180	1,560	1,320	12,720	63,200	513
		395	9,130	12,340	57,420	397,580	
Итого за день		1440	41,150	46,910	205,210	1405,160	