|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 1 |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200 | 5,2 | 5,08 | 16,42 | 132,2 |  |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **9,55** | **8,84** | **35,74** | **269,9** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 7,39 | 4,21 | 13,25 | 107,8 | №23 |
| Рыбные тефтели | 80/30 | 8,76 | 3,1 | 9,06 | 99,6 | №31 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4 | 17,02 | 114,37 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш, рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **25,7** | **16,65** | **107,04** | **671,64** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Йогурт | 150 | 6,26 | 5,4 | 8,85 | 109,2 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **9,26** | **9,4** | **28,65** | **276** | **-** |
| Итого за день: | 45,41 | 34,89 | 189,61 | 1294,34 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 2 |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,2 | 5,08 | 16,42 | 132,2 | №21 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **9,55** | **8,84** | **35,74** | **270** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9 | 41,1 | №13 |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 | №31 |
| Рыба тушеная с овощами | 40/40 | 8,93 | 4,55 | 2,2 | 81 | №77 |
| Макароны отварные | 150 | 4,72 | 2,88 | 22,68 | 135,62 | №32 |
| Огурец сол. | 40 | 0,25 | 0 | 0,9 | 5 | №25 |
| Хлеб пш, рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| **Итого за обед:** | **22,15** | **13,65** | **92,45** | **580,62** | **-** |
| Полдник | Ватрушка | 60 | 5,29 | 6,61 | 26,58 | 198 | №453 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **8,09** | **8,01** | **39,33** | **282** | **-** |
| Итого за день: | 40,19 | 30,9 | 176,52 | 1173,72 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 3 |
| Завтрак | Омлет с зеленым горошком | 140 | 8,98 | 14,16 | 2,2 | 165 | №96 |
| Бутерброд с повидлом | 20/10 | 1,36 | 2,05 | 15,12 | 90 | №1 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | №46 |
| **Итого за завтрак:** | **14,12** | **19,47** | **32,87** | **361,8** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Суп вермишелевый | 200 | 2,15 | 2,27 | 10,39 | 83,8 | №15 |
| Кура отварная | 70 | 16,59 | 5,81 | 26,76 | 226 | №16 |
| Рагу Овощное | 120 | 1,94 | 10,41 | 9,01 | 120 | №33 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пш,рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |  |
| **Итого за обед:** | **20,68** | **20,79** | **84,24** | **706,8** | **-** |
| Полдник | Ленивые вареники | 120 | 17,79 | 13,03 | 18,37 | 261,6 | №229 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **17,84** | **13,04** | **26,75** | **295,2** | **-** |
| Итого за день: | 53,04 | 53,5 | 155,86 | 1,413 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 4 |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 120 | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296,4 | №45 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,83 | 5,65 | 10,96 | 102 | №29 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **22,97** | **20,12** | **40,91** | **436,8** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Щи со сметаной | 200 | 1,39 | 3,9 | 0,78 | 67,8 | №67 |
| Гуляш | 60/30 | 18,68 | 20,21 | 5,74 | 310,53 | №180 |
| Каша гречневая | 150 | 4,72 | 2,88 | 22,68 | 135,62 | №8 |
| Икра свекольная | 120 | 3,14 | 5,5 | 20,02 | 141,5 | №44 |
| Хлеб пш,рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **34,22** | **34,79** | **112,75** | **958,37** | **-** |
| Полдник | Булочка посыпушка | 60 | 5,05 | 8 | 22,95 | 238,8 | №27 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **8,83** | **11,26** | **38,5** | **345,6** | **-** |
| Итого за день: | 66,42 | 66,37 | 204,16 | 1740,7 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 5 |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,83 | 145,2 | №35 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **10,1** | **8,97** | **38,15** | **282,9** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | №9 |
| Пельмени | 150/10 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 | №442 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Горошек зеленый | 50 | 2,4 | 0 | 3,75 | 109,5 | №49/1 |
| Хлеб пш, рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |  |
| **Итого за обед:** | **12,52** | **8,48** | **83,73** | **549,5** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **5,8** | **6,4** | **42,55** | **250,8** | **-** |
| **Итого за день:** | **28,42** | **23,85** | **164,43** | **1160** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 1 |
| Завтрак | Макароны с каб. икрой | 150/60 | 5,44 | 5,71 | 27,31 | 182,42 | № |
| Бутерброд с яйцом | 15/20 | 4,11 | 3,91 | 0,51 | 51,75 | №20 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **9,65** | **9,63** | **37,19** | **272,57** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Суп фасолевый | 200 | 7,39 | 4,21 | 13,25 | 107,8 |  |
| Сельдь | 60 | 8,87 | 4,94 | 1,61 | 86,34 | №73 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4 | 17,02 | 114,37 | №25 |
| Салат из квашеной капусты | 45 | 1,2 | 3,6 | 5,76 | 55,9 | 45 |
| Хлеб пш,рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **26,3** | **19,05** | **101,17** | **677,33** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Йогурт | 150 | 6,26 | 5,4 | 8,85 | 109,2 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **9,26** | **9,4** | **38,65** | **276** | **-** |
| Итого за день: | 46,11 | 38,08 | 195,19 | 1302,7 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 2 |
| Завтрак | Каша молочная геркулес | 200 | 5,56 | 5,16 | 18,35 | 142,2 | №30 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **9,91** | **8,92** | **37,67** | **279,9** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9 | 41,1 | №13 |
| Обед | Свекольник | 200 | 1,72 | 4,38 | 9,78 | 85,24 | №9 |
| Рыбные котлеты | 80/30 | 8,76 | 3,1 | 9,06 | 99,6 | №31 |
| Макароны отварные | 150 | 4,72 | 2,88 | 22,68 | 135,62 | №32 |
| Огурец сол. | 40 | 0,25 | 0 | 0,9 | 5 | №25 |
| Хлеб пш, рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |  |
| **Итого за обед:** | **22,25** | **12,66** | **98,9** | **602,46** | **-** |
| Полдник | Рогалик с повидлом | 60 | 5,29 | 6,61 | 26,58 | 198 | №78 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **8,09** | **8,01** | **39,33** | **282** | **-** |
| Итого за день: |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 3 |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 120 | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296,4 | №45 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,83 | 5,65 | 10,96 | 102 | №29 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **22,97** | **20,12** | **40,91** | **436,8** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Уха | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | №41 |
| Ленивые голубцы | 140/30 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | №52 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Икра свекольная | 120 | 3,14 | 5,5 | 20,02 | 141,5 | №44 |
| Хлеб пш, рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| **Итого за обед:** | **25,8** | **19,11** | **108,19** | **710,7** | **-** |
| Полдник | Крендель | 60 | 4,24 | 8,02 | 35,68 | 232,8 | №53 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **7,02** | **10,42** | **48,43** | **316,8** | **-** |
| Итого за день: | 56,19 | 58,69 | 208,96 | 1513,5 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 4 |
| Завтрак | Каша молочная «Ассорти» | 200 | 5,79 | 5,47 | 18,57 | 146,8 | №41 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,83 | 5,65 | 10,96 | 102 |  |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,72** | **11,13** | **38,9** | **287,2** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Харчо | 200 | 4,16 | 5,8 | 19,69 | 143,8 | №101 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 11,72 | 15,88 | 14,6 | 230,45 | №61 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Горошек зеленый | 50 | 2,4 | 0 | 3,75 | 109,5 | №49/1 |
| Хлеб пш,рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |  |
| **Итого за обед:** | **24,18** | **23,98** | **94,52** | **760,75** | **-** |
| Полдник | Омлет натуральный с каб.икрой | 155 | 18,82 | 33,63 | 7,03 | 314,8 | № |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **18,87** | **33,64** | **15,41** | **348,4** | **-** |
| Итого за день: | 51,17 | 68,95 | 160,83 | 1396,35 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 5 |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 200 | 5,79 | 5,47 | 18,57 | 146,8 | №51 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **10,14** | **9,23** | **37,89** | **284,5** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Борщ | 200 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 | №31 |
| Плов с курицей | 180 | 18,66 | 6,54 | 30,11 | 254,25 | №48 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Салат из свеклы с зел.горошком | 60 | 1,03 | 7,3 | 5,3 | 91,14 | №75 |
| Хлеб пш,рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **27,43** | **20,06** | **109,13** | **730,31** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **6,78** | **7,26** | **45,35** | **273,6** | **-** |
| Итого за день: | 45,25 | 36,55 | 210,55 | 1365,21 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 1 |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 5,20 | 5,08 | 16,42 | 132,2 | №59 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,83 | 5,65 | 10,96 | 102 | №29 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,13** | **10,74** | **36,75** | **272,6** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Суп гороховый  | 200 | 7,39 | 4,21 | 13,25 | 107,8 | №23 |
| Рыбные тефтели | 80/30 | 8,76 | 3,1 | 9,06 | 99,6 | №31 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4 | 17,02 | 114,37 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш., рж. | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **25,7** | **16,65** | **107,04** | **671,64** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Йогурт | 150 | 6,26 | 5,4 | 8,85 | 109,2 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **9,26** | **9,4** | **38,65** | **276** | **-** |
| Итого за день: | 42,99 | 36,79 | 200,65 | 1297,04 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 2 |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | №84 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **10,56** | **11,49** | **47,03** | **338,7** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9 | 41,1 | №13 |
| Обед | Суп перловый  | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | №47 |
| Вареники с картофелем | 150/10 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 | №76 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Салат из квашеной капусты | 45 | 1,2 | 3,6 | 5,76 | 55,9 | 45 |
| Хлеб пш., рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| **Итого за обед:** | **11,19** | **12,09** | **83,76** | **488,1** | **-** |
| Полдник | Плюшка московская | 60 | 4,24 | 8,02 | 35,68 | 232,8 | №467 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **4,29** | **8,03** | **44,06** | **266,4** | **-** |
| Итого за день: | 26,44 | 32,01 | 183,85 | 1134,3 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  Неделя 3День 3 |
| Завтрак | Омлет с зел. горошком | 140 | 8,98 | 14,16 | 2,2 | 165 | №96 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | №46 |
| **Итого за завтрак:** | **17,01** | **21,17** | **27,7** | **370,6** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 10,39 | 83,8 | №15 |
| Курица отварная, соус | 70 | 16,59 | 5,81 | 26,76 | 226 | №16 |
| Каша гречневая | 150 | 4,72 | 2,88 | 22,68 | 135,62 | №8 |
| Икра свекольная | 120 | 3,14 | 5,5 | 20,02 | 141,5 | №44 |
| Хлеб пш., рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |  |
| **Итого за обед:** | **33,4** | **13,26** | **136,33** | **863,92** | **-** |
| Полдник | Ленивые вареники | 120 | 17,79 | 13,03 | 18,37 | 261,6 | №229 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **17,84** | **13,04** | **26,75** | **295,2** | **-** |
| Итого за день: | 68,65 | 48,03 | 202,78 | 1578,92 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 4 |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 120 | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296,4 | №45 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,83 | 5,65 | 10,96 | 102 | №29 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **22,97** | **20,12** | **40,91** | **436,8** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 | №31 |
| Гуляш из говядины | 60/30 | 18,68 | 20,21 | 5,74 | 310,53 | №180 |
| Каша ячневая | 150 | 10,5 | 2,1 | 35,32 | 192,5 | №56 |
| Горошек зеленый | 50 | 2,4 | 0 | 3,75 | 109,5 | №49/1 |
| Хлеб пш., рж. | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **39,32** | **28,53** | **118,53** | **997,45** | **-** |
| Полдник | Крендель | 60 | 4,24 | 8,02 | 35,68 | 232,8 | №53 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **8,02** | **11,28** | **51,53** | **339,6** | **-** |
| Итого за день: | 70,71 | 60,13 | 222,97 | 1823,05 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 5 |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200 | 5,2 | 5,08 | 16,42 | 132,2 |  |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **9,55** | **8,84** | **35,74** | **269,9** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Суп картофельный  | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | №9 |
| Курица отварная, соус | 70 | 16,59 | 5,81 | 26,76 | 226 | №16 |
| Каша пшеничная | 150 | 4,72 | 2,88 | 22,68 | 276 | №95 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш.рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0 | 0 | 14,1 | 70,1 | №40 |
| **Итого за обед:** | **29,79** | **16,29** | **119,3** | **900,25** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **5,8** | **6,4** | **42,55** | **250,8** | **-** |
| Итого за день: | 46,04 | 31,53 | 215,77 | 1497,75 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4День 1 |
| Завтрак | Макароны с каб. икрой | 150/60 | 5,44 | 5,71 | 27,31 | 182,42 | № |
| Бутерброд с яйцом | 15/20 | 4,11 | 3,91 | 0,51 | 51,75 | №20 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **9,65** | **9,63** | **37,19** | **272,57** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Суп картофельный с сухарями | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 |  |
| Рыба тушеная с овощами  | 40/40 | 8,93 | 4,55 | 2,2 | 81 | №77 |
| Каша гречневая | 150 | 4,72 | 2,88 | 22,68 | 135,62 | №8 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пш., рж. | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |  |
| **Итого за обед:** | **22,32** | **11,99** | **94,67** | **574,62** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Йогурт | 150 | 6,26 | 5,4 | 8,85 | 109,2 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **9,26** | **9,4** | **38,65** | **276** | **-** |
| Итого за день: |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4День 2 |
| Завтрак | Запеканка твор. с рисом и повидлом | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | №189 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **13,45** | **11,23** | **69,18** | **440,7** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9 | 41,1 | №13 |
| Обед | Свекольник со сметаной  | 200 | 1,72 | 4,38 | 9,78 | 85,24 | №6 |
| Сельдь | 60 | 8,87 | 4,94 | 1,61 | 86,34 | №73 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4 | 17,02 | 114,37 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш., рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **20,14** | **18,66** | **96,12** | **635,82** | **-** |
| Полдник | Булочка посыпушка | 60 | 5,05 | 8 | 22,95 | 238,8 | №27 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **5,1** | **8,01** | **31,33** | **272,4** | **-** |
| Итого за день: | 39,09 | 38,3 | 205,63 | 1390,02 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4 День 3 |
| Завтрак | Каша молочная геркулес | 200 | 5,56 | 5,16 | 18,35 | 142,2 | №30 |
| Бутерброд с сыром | 20/12 | 4,25 | 3,75 | 9,95 | 99,3 | №50 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **9,91** | **8,92** | **37,67** | **279,9** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Уха | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | №41 |
| Тефтели говяжьи, соус | 80/30 | 11,22 | 8,13 | 11,13 | 154 | №70 |
| Макароны отварные | 150 | 4,72 | 2,88 | 22,68 | 135,62 | №32 |
| Огурец сол. | 40 | 0,25 | 0 | 0,9 | 5 | №25 |
| Хлеб пш., рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| **Итого за обед:** | **24,73** | **15,58** | **102,62** | **644,82** | **-** |
| Полдник | Ватрушка | 60 | 5,29 | 6,61 | 26,58 | 198 | №453 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **9,07** | **9,87** | **42,13** | **304,8** | **-** |
| Итого за день: | 44,11 | 34,57 | 194,42 | 1278,72 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4День 4 |
| Завтрак | Омлет натуральный с каб. икрой | 155 | 18,82 | 33,63 | 7,03 | 314,8 |  |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,83 | 5,65 | 10,96 | 102 | №29 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **20,75** | **39,29** | **27,36** | **455,2** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 0,4 | 0,2 | 12 | 49,2 | №13 |
| Обед | Харчо | 200 | 4,16 | 5,8 | 19,69 | 143,8 | №101 |
| Жаркое по – домашнему  | 200 | 11,72 | 15,88 | 14,6 | 230,45 | №61 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Икра свекольная | 120 | 3,14 | 5,5 | 20,02 | 141,5 | №44 |
| Хлеб пш., рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |  |
| **Итого за обед:** | **25,82** | **29,48** | **110,79** | **792,75** | **-** |
| Полдник | Рогалик с повидлом | 60 | 5,29 | 6,61 | 26,58 | 198 | №78 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,6 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **5,34** | **6,62** | **34,96** | **231,6** | **-** |
| Итого за день: | 52,31 | 75,59 | 185,11 | 1528,75 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4День 5 |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 5,79 | 5,47 | 18,57 | 146,8 | №51 |
| Бутерброд с маслом  | 20/5 | 1,83 | 5,65 | 10,96 | 102 | №29 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,10 | 0,01 | 9,37 | 38,4 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,72** | **11,13** | **38,9** | **287,2** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №4 |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 | №31 |
| Суфле из птицы | 80/5 | 13,74 | 7,3 | 0,56 | 123,32 | №97 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4 | 17,02 | 114,37 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш., рж | 40/37 | 3,1/2,8 | 1,2/1,1 | 19,9/18,4 | 104/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0 | 25,23 | 102,72 | №9 |
| **Итого за обед:** | **24,74** | **20,56** | **95,48** | **669,56** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия  | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 | №62 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **6,78** | **7,26** | **45,35** | **273,6** | **-** |
| Итого за день: | 40,14 | 38,95 | 197,91 | 1307,16 | - |