|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 1 |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 3,94 | 3,84 | 12,44 | 115 |  |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,86** | **7,39** | **30,2** | **234,97** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Суп гороховый | 150 | 3,33 | 3,19 | 10,84 | 81,66 | №23 |
| Рыбные тефтели | 60/15 | 8,30 | 4,59 | 7,55 | 83 | №31 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,5 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш, рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **20,11** | **13,08** | **93,62** | **576,61** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Йогурт | 125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **4,7** | **4,7** | **20,7** | **143,4** | **-** |
| Итого за день: | 33,42 | 25,17 | 159,67 | 1018,98 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 2 |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 3,94 | 3,84 | 12,44 | 115 | №21 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,86** | **7,39** | **30,2** | **234,97** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | №13 |
| Обед | Борщ со сметаной | 150 | 1,1 | 2,97 | 7,72 | 62,12 | №31 |
| Рыба тушеная с овощами | 30/30 | 7,44 | 3,79 | 1,83 | 67,5 | №77 |
| Макароны отварные | 100 | 9,38 | 3,31 | 18,15 | 108,5 | №32 |
| Огурец свежий | 30 | 0,21 | 0,02 | 0,49 | 4,1 | №55 |
| Хлеб пш, рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| **Итого за обед:** | **24,28** | **12,19** | **79,74** | **494,12** | **-** |
| Полдник | Ватрушка | 50 | 4,41 | 5,51 | 22,15 | 165 | №453 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **6,75** | **7,51** | **32,78** | **235** | **-** |
| Итого за день: | 39,19 | 27,39 | 150,52 | 1001,69 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 3 |
| Завтрак | Омлет с зеленым горошком | 100 | 7,18 | 11,33 | 1,8 | 117 | №96 |
| Бутерброд с повидлом | 15/10 | 1,24 | 1,96 | 13,76 | 78 | №1 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | №46 |
| **Итого за завтрак:** | **11,57** | **16,01** | **28,52** | **284** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Суп вермишелевый | 150 | 1,62 | 2,72 | 10,39 | 63,48 | №15 |
| Кура отварная | 75 | 14,52 | 6,29 | 0,56 | 123,38 | №16 |
| Рагу Овощное | 100 | 1,62 | 8,68 | 7,51 | 100 | №33 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пш,рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |  |
| **Итого за обед:** | **23,91** | **19,79** | **70,01** | **538,76** | **-** |
| Полдник | Ленивые вареники | 100 | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | №229 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **14,87** | **10,87** | **22,3** | **246** | **-** |
| Итого за день: | 50,65 | 46,87 | 130,83 | 1109,06 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 4 |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 100/16 | 15,54 | 14,05 | 17,15 | 197 | №45 |
| Бутерброд с маслом | 15/4 | 1,22 | 4,77 | 7,31 | 68 | №29 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **16,85** | **18,83** | **32,27** | **297** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Щи со сметаной | 150 | 1,05 | 2,96 | 5,14 | 51,36 | №67 |
| Гуляш | 60/30 | 18,68 | 20,21 | 5,74 | 310,53 | №180 |
| Каша гречневая | 100 | 7,03 | 1,4 | 23,55 | 128,37 | №8 |
| Икра свекольная | 100 | 3,1 | 4,6 | 16,4 | 91,7 | №44 |
| Хлеб пш,рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **35,59** | **31,27** | **108,26** | **855,46** | **-** |
| Полдник | Булочка посыпушка | 50 | 4,21 | 6,67 | 29,13 | 199 | №27 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **7,36** | **9,39** | **42,09** | **288** | **-** |
| Итого за день: | 60,1 | 59,5 | 192,62 | 1480,76 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1День 5 |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный | 150 | 4,35 | 3,94 | 14,27 | 110 | №35 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **8,27** | **7,49** | **32,03** | **229,97** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Суп картофельный | 180 | 1,6 | 2 | 11,9 | 72,9 | №9 |
| Пельмени | 125/10 | 12,4 | 19,6 | 23,2 | 294,4 | №442 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Горошек зеленый | 40 | 2,4 | 0 | 3,75 | 109,5 | №49/1 |
| Хлеб пш, рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |  |
| **Итого за обед:** | **22,55** | **23,7** | **90,4** | **728,7** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **3,84** | **4** | **25,53** | **153,4** | **-** |
| Итого за день: | 35,41 | 35,19 | 163,11 | 1176,07 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 1 |
| Завтрак | Макароны с кабачковой икрой | 100/30 | 4,32 | 4,43 | 21,62 | 143,6 |  |
| Бутерброд с яйцом | 20/20 | 2,74 | 2,61 | 0,34 | 34,5 | №20 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,15** | **7,05** | **29,77** | **210,1** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Суп фасолевый | 150 | 3,33 | 3,19 | 10,84 | 81,66 |  |
| Сельдь | 45 | 8,87 | 4,94 | 1,61 | 86,34 | №73 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,5 | №25 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пш,рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **19,97** | **13,43** | **83,5** | **533** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Йогурт | 125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **4,7** | **4,7** | **20,7** | **143,4** | **-** |
| Итого за день: | 32,57 | 25,18 | 149,12 | 950,5 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 2 |
| Завтрак | Каша молочная геркулес | 150 | 4,21 | 3,91 | 16,9 | 107,72 | №30 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **8,13** | **7,46** | **34,66** | **227,69** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | №13 |
| Обед | Свекольник | 150 | 2,3 | 3,7 | 7,36 | 64,09 | №6 |
| Рыбные котлеты | 60/15 | 7,30 | 3,59 | 7,55 | 83 | №31 |
| Макароны отварные | 100 | 9,38 | 3,31 | 18,15 | 108,5 | №32 |
| Огурец сол. | 30 | 0,21 | 0,02 | 0,49 | 4,1 | №55 |
| Хлеб пш, рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Напиток | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |  |
| **Итого за обед:** | **25,34** | **12,72** | **85,1** | **447,5** | **-** |
| Полдник | Рогалик с повидлом | 50 | 4,41 | 5,51 | 22,15 | 165 | №78 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **6,75** | **7,51** | **32,78** | **235** | **-** |
| Итого за день: | 40,52 | 27,98 | 160,34 | 947,79 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 3 |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 100/16 | 15,54 | 14,05 | 17,15 | 197 | №45 |
| Бутерброд с маслом | 15/4 | 1,22 | 4,77 | 7,31 | 68 | №29 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **16,85** | **18,83** | **32,27** | **297** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Уха | 150 | 1,32 | 1,72 | 8,66 | 112,8 | №41 |
| Ленивые голубцы | 120/15 | 10,61 | 6,79 | 15,23 | 164,6 | №52 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Икра свекольная | 100 | 3,1 | 4,6 | 16,4 | 91,7 | №44 |
| Хлеб пш, рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| **Итого за обед:** | **21,18** | **15,21** | **91,84** | **621** | **-** |
| Полдник | Крендель | 50 | 3,54 | 6,69 | 29,74 | 194 | №53 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **5,88** | **8,69** | **40,37** | **264** | **-** |
| Итого за день: | 44,21 | 42,93 | 174,48 | 1222,3 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 4 |
| Завтрак | Каша молочная «Ассорти» | 150 | 4,39 | 5,15 | 14,07 | 111,21 | №41 |
| Бутерброд с маслом | 15/4 | 1,22 | 4,77 | 7,31 | 68 | №29 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **5,7** | **9,93** | **29,19** | **211,21** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Харчо | 180 | 3,33 | 4,64 | 15,7 | 115,15 | №101 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 23,41 | 8,25 | 20,8 | 253,12 | №61 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Горошек зеленый | 40 | 2,4 | 0 | 3,75 | 109,5 | №49/1 |
| Хлеб пш,рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |  |
| **Итого за обед:** | **35,29** | **14,99** | **91,8** | **729,67** | **-** |
| Полдник | Омлет натуральный с каб.икрой | 130/30 | 17,54 | 29,42 | 5,27 | 279,3 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **17,58** | **29,43** | **12,26** | **307,3** | **-** |
| Итого за день: | 58,87 | 54,55 | 143,25 | 1288,48 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2День 5 |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 150 | 4,39 | 4,15 | 14,07 | 111,21 | №51 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **8,31** | **7,7** | **31,83** | **231,18** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Борщ | 150 | 1,1 | 2,97 | 7,72 | 62,12 | №31 |
| Плов с курицей | 160 | 16,59 | 5,81 | 26,76 | 226 | №48 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Салат из свеклы с зел.горошком | 50 | 0,86 | 6,06 | 4,38 | 75,95 | №75 |
| Хлеб пш,рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **24,28** | **16,94** | **96,29** | **637,57** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **4,65** | **4,72** | **27,86** | **172,4** | **-** |
| Итого за день: | 37,99 | 29,36 | 171,13 | 1105,15 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 1 |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 150 | 3,94 | 3,84 | 12,44 | 100,15 | №59 |
| Бутерброд с маслом | 15/4 | 1,22 | 4,77 | 7,31 | 68 | №29 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **5,25** | **8,62** | **27,56** | **200,15** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Суп гороховый  | 150 | 3,33 | 3,19 | 10,84 | 81,66 | №23 |
| Рыбные тефтели | 60/15 | 8,30 | 4,59 | 7,55 | 83 | №31 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,5 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш., рж. | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **20,11** | **16,12** | **93,62** | **576,61** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Йогурт | 125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **4,7** | **4,7** | **20,7** | **143,4** | **-** |
| Итого за день: | 30,81 | 29,44 | 157,03 | 984,16 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 2 |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,66 | 5,79 | 120,78 | 150,75 | №84 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **5,58** | **9,34** | **138,54** | **270,72** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | №13 |
| Обед | Суп перловый  | 150 | 1,32 | 2,72 | 8,66 | 55,45 | №47 |
| Вареники с картофелем | 125/10 | 12,4 | 19,6 | 23,2 | 294,4 | №76 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Салат из квашеной капусты | 35 | 0,9 | 2,78 | 4,5 | 43,7 | №5 |
| Хлеб пш., рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| **Итого за обед:** | **20,77** | **27,2** | **87,91** | **581,45** | **-** |
| Полдник | Плюшка московская | 50 | 3,54 | 6,69 | 29,74 | 194 | №467 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **3,58** | **6,7** | **36,73** | **222** | **-** |
| Итого за день: | 26,65 | 43,54 | 270,98 | 1074,17 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
|  Неделя 3День 3 |
| Завтрак | Омлет с зел. горошком | 100 | 7,18 | 11,33 | 1,8 | 117 | №96 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | №46 |
| **Итого за завтрак:** | **14,16** | **17,59** | **24,71** | **293,97** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 2,72 | 10,39 | 63,48 | №15 |
| Курица отварная, соус | 75 | 14,52 | 6,29 | 0,56 | 123,38 | №16 |
| Каша гречневая | 100 | 7,03 | 1,4 | 23,55 | 128,37 | №8 |
| Икра свекольная | 100 | 3,1 | 4,6 | 16,4 | 91,7 | №44 |
| Хлеб пш., рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |  |
| **Итого за обед:** | **32,42** | **17,11** | **102,45** | **658,83** | **-** |
| Полдник | Ленивые вареники | 100 | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | №229 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **14,87** | **10,87** | **94,6** | **246** | **-** |
| Итого за день: | 61,75 | 45,77 | 231,76 | 1239,1 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 4 |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 100/16 | 15,54 | 14,05 | 17,15 | 197 | №45 |
| Бутерброд с маслом | 15/4 | 1,22 | 4,77 | 7,31 | 68 | №29 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **16,85** | **18,83** | **32,27** | **297** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Борщ со сметаной | 150 | 1,1 | 2,97 | 7,72 | 62,12 | №31 |
| Гуляш из говядины | 60/30 | 18,68 | 20,21 | 5,74 | 310,53 | №180 |
| Каша ячневая | 100 | 7,03 | 1,4 | 23,55 | 128,37 | №56 |
| Горошек зеленый | 40 | 2,4 | 0 | 3,75 | 109,5 | №49/1 |
| Хлеб пш., рж. | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **34,94** | **26,68** | **98,19** | **884,02** | **-** |
| Полдник | Крендель | 50 | 3,54 | 6,69 | 29,74 | 194 | №53 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **6,69** | **9,41** | **42,7** | **283** | **-** |
| Итого за день: | 58,78 | 55,12 | 183,16 | 1464,02 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 3День 5 |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 3,94 | 3,84 | 12,44 | 115 |  |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,86** | **7,39** | **30,2** | **234,97** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Суп картофельный  | 180 | 1,6 | 2 | 11,9 | 72,9 | №9 |
| Курица отварная, соус | 75 | 14,52 | 6,29 | 0,56 | 123,38 | №16 |
| Каша пшеничная | 150 | 3,78 | 2,31 | 18,15 | 183 | №95/1 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш.рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0 | 0 | 12,8 | 51,9 | №40 |
| **Итого за обед:** | **26,01** | **15,74** | **83,99** | **666,03** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | №12 |
| **Итого за полдник:** | **3,84** | **4** | **25,53** | **153,4** | **-** |
| Итого за день: | 38,46 | 27,13 | 154,87 | 1118,4 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4День 1 |
| Завтрак | Макароны с каб. икрой | 100/30 | 4,32 | 4,43 | 21,62 | 143,6 |  |
| Бутерброд с яйцом | 20/20 | 2,74 | 2,61 | 0,34 | 34,5 | №20 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **7,15** | **7,05** | **29,77** | **210,1** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Суп картофельный с сухарями | 180 | 1,6 | 2 | 11,9 | 72,9 |  |
| Рыба тушеная с овощами  | 30/30 | 7,44 | 3,79 | 1,83 | 67,5 | №77 |
| Каша гречневая | 100 | 7,03 | 1,4 | 23,55 | 128,37 | №8 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пш., рж. | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |  |
| **Итого за обед:** | **22,22** | **9,29** | **88,83** | **520,67** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Йогурт | 125 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 60 | №28 |
| **Итого за полдник:** | **4,7** | **4,7** | **20,7** | **143,4** | **-** |
| Итого за день: | 34,82 | 21,04 | 154,45 | 938,17 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **13,02** | **11,02** | **67,62** | **422,97** | **-** |
| 2-й завтрак | Яблоко | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | №13 |
| Обед | Свекольник со сметаной  | 150 | 2,3 | 3,7 | 7,36 | 64,09 | №6 |
| Сельдь | 45 | 8,87 | 4,94 | 1,61 | 86,34 | №73 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,5 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш., рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **19,65** | **16,98** | **84,2** | **532,38** | **-** |
| Полдник | Булочка посыпушка | 50 | 4,21 | 6,67 | 29,13 | 199 | №27 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **4,25** | **6,68** | **36,12** | **227** | **-** |
| Итого за день: | 37,22 | 34,98 | 195,74 | 1219,95 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4 День 3 |
| Завтрак | Геркулесовая каша молочная | 150 | 4,21 | 3,91 | 16,9 | 107,72 | №30 |
| Бутерброд с сыром | 15/10 | 3,83 | 3,54 | 9,95 | 87,97 | №50 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **8,13** | **7,46** | **34,66** | **227,69** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Уха | 150 | 1,32 | 1,72 | 8,66 | 112,8 | №41 |
| Тефтели говяжьи, соус | 60/20 | 9,35 | 6,77 | 9,27 | 128,33 | №70 |
| Макароны отварные | 100 | 9,38 | 3,31 | 18,15 | 108,5 | №32 |
| Огурец сол. | 30 | 0,21 | 0,02 | 0,49 | 4,1 | №55 |
| Хлеб пш., рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| **Итого за обед:** | **26,41** | **13,92** | **88,12** | **605,63** | **-** |
| Полдник | Ватрушка | 50 | 4,41 | 5,51 | 22,15 | 165 | №453 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **7,56** | **8,23** | **35,11** | **254** | **-** |
| Итого за день: | 42,4 | 29,81 | 167,89 | 1127,62 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4День 4 |
| Завтрак | Омлет натуральный с каб. икрой | 130/30 | 17,54 | 29,42 | 5,27 | 279,3 |  |
| Бутерброд с маслом | 15/4 | 1,22 | 4,77 | 7,31 | 68 | №29 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **18,85** | **34,2** | **2,39** | **379,3** | **-** |
| 2-й завтрак | Банан | 80 | 0,3 | 0,2 | 10 | 40,3 | №13 |
| Обед | Харчо | 180 | 3,33 | 4,64 | 15,7 | 115,15 | №101 |
| Жаркое по – домашнему  | 180 | 23,41 | 8,25 | 20,8 | 253,12 | №61 |
| - | - | - | - | - | - | - |
| Икра свекольная | 100 | 3,1 | 4,6 | 16,4 | 91,7 | №44 |
| Хлеб пш., рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Напиток «Дичка» | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |  |
| **Итого за обед:** | **35,99** | **19,59** | **104,45** | **711,87** | **-** |
| Полдник | Рогалик с повидлом | 50 | 4,41 | 5,51 | 22,15 | 165 | №78 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | №3 |
| **Итого за полдник:** | **5,45** | **5,52** | **29,14** | **193** | **-** |
| Итого за день: | 60,59 | 59,51 | 145,98 | 1324,47 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 4День 5 |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 150 | 4,39 | 4,15 | 14,07 | 111,21 | №51 |
| Бутерброд с маслом  | 15/4 | 1,22 | 4,77 | 7,31 | 68 | №29 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0,01 | 7,81 | 32 | №58 |
| **Итого за завтрак:** | **5,7** | **8,93** | **29,19** | **211,21** | **-** |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | №4 |
| Обед | Борщ со сметаной | 150 | 1,1 | 2,97 | 7,72 | 62,12 | №31 |
| Суфле из птицы | 70/5 | 11,45 | 6,09 | 0,47 | 102,77 | №97 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,62 | 91,5 | №25 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | №22 |
| Хлеб пш., рж | 30/37 | 2,6/2,8 | 1/1,1 | 18/18,4 | 91,7/96,2 | к/к |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 21,03 | 85,6 | №9 |
| **Итого за обед:** | **21,03** | **17,4** | **83,42** | **576,84** | **-** |
| Полдник | Кондитерские изделия  | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | №62 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | №46 |
| **Итого за полдник:** | **4,65** | **4,72** | **27,86** | **172,4** | **-** |
| Итого за день: | 32,13 | 31,05 | 155,62 | 1024,45 | - |