

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,12	4,48	29,01	176,86	114
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Бутерброд с маслом	40/10	1,21	11,30	7,24	135,46	379
Итого за завтрак		350	6,33	15,78	47,53	357,44	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,72	10,08	3	103,6	7
	Щи из свежей капусты	150	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Картофельное пюре	80	2,13	4,04	15,53	106,97	57
	Мясо отварное	50	14,47	5,27	0,36	107,61	190
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,00	27,89	113,77	47
Итого за обед		500	23,13	26,12	76,74	635,34	
Полдник	Чай с молоком	150	2,79	2,55	13,27	87,25	77
	Булочка нежная	80	4,96	7,12	36,14	387,60	308
Итого за полдник		230	7,75	9,67	49,41	474,85	
Итого за день		1080	37,21	51,57	173,68	1468,13	
	День 2						
Завтрак	Каша дружба (5 злаков)	150	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с сыром	40/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак		350					
Обед	Салат из свеклы отварной	30	1,43	5,09	9,50	75,35	23
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Тефтели из говядины с рисом	55	9,16	13,53	9,44	196,14	202
	Томатный соус	10	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Компот из чернослива	150	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		565	16,44	26,66	73,81	589,12	
Полдник	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299

	Салат из яблок и моркови	30	0,90	10,16	8,24	128,12	11
	Блины	40	11,30	17,65	86,10	476,49	304
Итого за полдник		220	12,20	27,81	105,62	649,73	
Итого за день		1005	45,58	76,21	250,53	1785,88	
	День 3						
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	6,53	7,03	38,78	244,92	106
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с маслом	40/10	1,70	15,10	10,26	183,6	379
Итого за завтрак		350	8,30	30,44	64,35	490,14	
Обед	Салат из моркови	30	1,14	10,08	10,38	136,80	9
	Рассольник домашний	150	2,06	5,70	10,62	99,90	65
	Рыба отварная	70	12,30	4,80	0,43	100,10	163
	Макаронные отварные	80	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		520	22,07	24,84	83,69	652,31	
Полдник	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Запеканка творожная	90	29,22	12,11	29,1	342,23	141
Итого за полдник		240	32,99	16,04	55,05	496,15	
Итого за день		1110	63,36	71,32	149,12	1638,60	
	День 4		белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Чай сладкий с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с сыром	40/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за		347	18,33	21,62	71,14	552,09	

завтрак							
Обед	Салат из свежих помидоров	30	1,00	10,16	4,60	113,92	22
	Суп молочный с крупой	150	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Котлеты	60	10,68	11,72	5,74	176,75	189
	Томатный соус	10	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Картофельное пюре	80	2,13	4,04	15,53	106,97	57
	Компот из кураги	150	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед	520						
Полдник	Оладьи с джемом	40	9,35	8,63	81,39	440,63	327
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
Итого за полдник	190						
Итого за день	1057						
День 5			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с джемом	40/7	1,72	4,20	32,90	176,30	381
Итого за завтрак	347	430	12,93	16,20	94,13	574,14	
Обед	Помидоры солёные	50	0,55	0,05	1,2	8	247
	Суп картофельный с рыбой	150	13,21	4,11	6,70	116,24	50
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	219
	Мясо отварное	50	14,47	5,27	0,36	107,61	190
	Компот из изюма	150	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед	540	37,54	13,45	80,24	595,26		
Полдник	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Сырники	100	28,67	7,48	39,59	340,36	154
Итого за полдник	250	28,67	7,48	50,87	385,48		

Итого за день		1137	79,14	37,13	225,24	1554,88	
День 6			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,12	4,48	29,01	176,86	114
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с повидлом	40/7	1,72	4,20	32,90	176,30	381
Итого за завтрак		347	6,91	8,69	77,22	414,78	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	1,00	10,16	4,60	113,92	22
	Свекольник	150	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Плов из отварной говядины	100	24,33	20,69	33,71	418,37	193
	Сметанный соус	10	1,68	11,84	3,36	126,72	263
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
	Компот из кураги	150	0,33	-	22,66	91,98	280
Итого за обед		480	32,43	49,43	93,70	950,71	
Полдник	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Омлет	55	5,82	9,02	1,52	110,54	132
Итого за полдник		205	5,82	9,02	12,80	155,66	
Итого за день		1032	45,16	67,14	183,72	1521,15	
В- День 7			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша дружба (5 злаков)	150	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Бутерброд с сыром	40/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак		347					
Обед	Солёные огурцы	30	0,40	00,5	1,15	6,50	247
	Суп мясной с макаронами	150	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Рыба , запечённая с картофелем порусски	100	19,09	8,20	26,54	255,89	169
	Молочный соус	10	3,36	6,89	9,22	112,33	256
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
	Компот из изюма	150	0,33	-	22,66	91,98	280
Итого за		480					

обед							
Полдник	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Биточки рисовые с повидлом	55	7,24	8,69	76,36	412,69	117
Итого за полдник		205					
Итого за день		1032					
День 8			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель на молоке	150	6,93	2,30	24,45	146,20	86
	Чай с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с джемом	40/7	1,72	4,20	32,90	176,30	381
Итого за завтрак		347	13,17	17,81	56,43	438,23	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,98	5,13	4,54	65,81	18
	Суп крестьянский с крупой	150	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Тефтели рисовые с говядиной	80	9,16	13,53	9,44	196,14	202
	Компот из чернослива	150	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед		450	29,17	18,4	100,65	686,35	
Полдник	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	314
Итого за полдник		200	11,01	12,62	102,31	566,61	
Итого за день		997	53,35	47,83	259,39	1691,19	
День 9			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из геркулеса	150	6,33	8,90	25,49	207,38	109
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	40/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак		347	13,02	18,39	50,86	421	
	Салат из свежих огурцов	30	0,72	10,08	3,00	103,60	16
	Борщ из свежей капусты	150	1,93	6,34	10,05	104,16	35

Обед	Курица тушённая	60	15,7	9,4	3,3	169	213
	Молочный соус	10	3,36	6,89	9,22	112,33	256
	Рис отварной	80	2,59	3,39	26,85	150,12	224
	Компот из яблок и апельсина	150	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед		520	27,71	36,75	97,09	838,84	
Полдник	Запеканка из творога	90	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
Итого за полдник		240	29,22	12,11	40,38	387,35	
Итого за день		1107	69,95	67,25	188,33	1647,19	
День 10			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с маслом	40/10	1,21	11,30	7,24	135,46	379
Итого за завтрак		350	11,18	23,28	64,28	511,4	
Обед	Зелёный горошек в терм.обработ.	40	2,98	3,81	6,99	74,17	231
	Бульон из кур	150	5,00	1,00	-	30,00	37
	Гренки из пшеничного хлеба	20	11,90	1,41	78,27	373,68	75
	Макаронные изделия отварные	80	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Мясо отварное	30	14,47	5,27	0,36	107,61	190
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
	Компот из изюма	150	0,33	-	22,66	91,98	280
Итого за обед		510	41,52	15,42	151,15		
Полдник	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Булочка дорожная	80	4,13	8,00	34,12	345,00	313
	Салат витаминный	30	1,14	10,14	11,54	141,94	2
Итого за полдник		260	5,27	18,14	56,94	532,06	
Итого за день		1120	1410	57,97	56,84	272,37	1957,19

Итого за 2 недели		1067,70	57,162	58,043	213,258	1625,201	
------------------------------	--	---------	--------	--------	---------	----------	--