

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,12	4,48	29,01	176,86	114
	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Бутерброд с маслом	60/10	1,21	11,30	7,24	135,46	379
Итого за завтрак		430	6,33	15,78	47,53	357,44	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,72	10,08	3	103,6	7
	Щи из свежей капусты	180	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Картофельное пюре	100	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	180	0,56	0,00	27,89	113,77	47
Итого за обед		600	23,13	26,12	76,74	635,34	
Полдник	Чай с молоком	180	2,79	2,55	13,27	87,25	77
	Булочка нежная	90	4,96	7,12	36,14	387,60	308
Итого за полдник		270	7,75	9,67	49,41	474,85	
Итого за день		1300	37,21	51,57	173,68	1467,63	
	День 2						
Завтрак	Каша дружба (5 злаков)	180	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с сыром	60/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак		430	16,94	21,74	71,1	547,03	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	1,43	5,09	9,50	75,35	23
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Тефтели из говядины с рисом	65	9,16	13,53	9,44	196,14	202
	Томатный соус	30	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Компот из чернослива	180	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		565	16,44	26,66	73,81	589,12	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299

	Салат из яблок и моркови	50	0,90	10,16	8,24	128,12	11
	Блины	60	11,30	17,65	86,10	476,49	304
Итого за полдник		290	12,20	27,81	105,62	649,73	
Итого за день		1285	45,58	76,21	250,53	1785,88	
	День 3						
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	180	6,53	7,03	38,78	244,92	106
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с маслом	60/10	1,70	15,10	10,26	183,6	379
Итого за завтрак		430	8,30	30,44	64,35	490,14	
Обед	Салат из моркови	50	1,14	10,08	10,38	136,80	9
	Рассольник домашний	180	2,06	5,70	10,62	99,90	65
	Рыба отварная	70	12,30	4,80	0,43	100,10	163
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		640	22,07	24,84	83,69	652,31	
Полдник	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Запеканка твороженная	100	29,22	12,11	29,1	342,23	141
Итого за полдник		280	32,99	16,04	55,05	496,15	
Итого за день		1350	63,36	71,32	149,12	1638,60	
	День 4		белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	180	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Чай сладкий с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с сыром	60/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак		430	18,33	21,62	71,14	552,09	

Обед	Салат из свежих помидоров	50	1,00	10,16	4,60	113,92	22
	Суп молочный с крупой	180	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Котлеты	65	10,68	11,72	5,74	176,75	189
	Томатный соус	30	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	57
	Компот из кураги	180	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед		665	24,02	37,57	96,37	827,01	
Полдник	Оладьи с джемом	60	9,35	8,63	81,39	440,63	327
	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
Итого за полдник		240	9,35	8,63	92,67	485,75	
Итого за день		1335	96,73	67,82	260,18	1864,85	
День 5				белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с джемом	60/7	1,72	4,20	32,90	176,30	381
Итого за завтрак		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	180	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	180	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед		620	37,54	13,45	80,24	595,26	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Сырники	100	28,67	7,48	39,59	340,36	154
Итого за полдник		280	28,67	7,48	50,87	385,48	
Итого за день		1330	79,14	37,13	225,24	1554,88	

День 6			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,12	4,48	29,01	176,86	114
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с повидлом	60/7	1,72	4,20	32,90	176,30	381
Итого за завтрак		430	6,91	8,69	77,22	414,78	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	1,00	10,16	4,60	113,92	22
	Свекольник	180	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Плов из отварной говядины	140	24,33	20,69	33,71	418,37	193
	Сметанный соус	30	1,68	11,84	3,36	126,72	263
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
	Компот из кураги	180	0,33	-	22,66	91,98	280
Итого за обед		640	32,43	49,43	93,70	950,71	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	132
Итого за полдник		245	5,82	9,02	12,80	155,66	
Итого за день		1315	45,16	67,14	183,72	1521,15	
День 7			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша дружба (5 злаков)	180	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Бутерброд с сыром	60/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак		430	13,17	17,81	56,43	438,23	
Обед	Солёные огурцы	50	0,40	00,5	1,15	6,50	247
	Суп мясной с макаронами	180	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Рыба , запечённая с картофелем по-русски	140	19,09	8,20	26,54	255,89	169
	Молочный соус	30	3,36	6,89	9,22	112,33	256
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
	Компот из изюма	180	0,33	-	22,66	91,98	280
Итого за обед		640	29,17	18,4	100,65	686,35	
Полдник	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Биточки рисовые с повидлом	65	7,24	8,69	76,36	412,69	117

Итого за полдник		245	11,01	12,62	102,31	566,61	
Итого за день		1315	53,35	47,83	259,39	1691,19	
День 8			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель на молоке	180	6,93	2,30	24,45	146,20	86
	Чай с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с джемом	60/7	1,72	4,20	32,90	176,30	381
Итого за завтрак		250	5,49	8,13	58,85	330,22	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,98	5,13	4,54	65,81	18
	Суп крестьянский с крупой	180	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Тефтели рисовые из говядины	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202
	Компот из чернослива	180	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед		570	15,94	26,8	71,39	590,08	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Булочка молочная	90	1,74	2,39	28,5	158	314
Итого за полдник		270	1,74	2,39	39,78	203,12	
Итого за день		1090	23,17	37,32	170,02	1123,42	
День 9			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из геркулеса	180	6,33	8,90	25,49	207,38	109
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	60/7	6,62	9,48	10,06	152,00	376
Итого за завтрак		430	13,02	18,39	50,86	421	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,72	10,08	3,00	103,60	16
	Борщ из свежей капусты	180	1,93	6,34	10,05	104,16	35
	Курица тушённая	65	15,7	9,4	3,3	169	213
	Молочный соус	30	3,36	6,89	9,22	112,33	256
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	224
	Компот из яблок и апельсина	180	0,25	0,25	25,35	104,07	284

	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за обед		665	27,71	36,75	97,09	838,84	
Полдник	Запеканка твороженная	100	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
Итого за полдник		280	29,22	12,11	40,38	387,35	
Итого за день		1375	69,95	67,25	188,33	1647,19	
День 10			белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с маслом	60/10	1,21	11,30	7,24	135,46	379
Итого за завтрак		430	11,18	23,28	64,28	511,40	
Обед	Зелёный горошек в терм.обраб.	60	2,98	3,81	6,99	74,17	231
	Бульон из кур	180	5,00	1,00	-	30,00	37
	Гренки из пшеничного хлеба	30	11,90	1,41	78,27	373,68	75
	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Мясо отварное	50	14,47	5,27	0,36	107,61	190
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
	Компот из изюма	180	0,33	-	22,66	91,98	280
Итого за обед		660	41,52	15,42	151,15	913,73	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,28	45,12	299
	Булочка дорожная	90	4,13	8,00	34,12	345,00	313
	Салат витаминный	50	1,14	10,14	11,54	141,94	2
Итого за полдник		320	5,27	18,14	56,94	532,06	
Итого за день		1410	57,97	56,84	272,37	1957,19	
Итого за 2 недели		1310,5	57,162	58,043	213,258	1625,201	

--	--	--	--	--	--	--	--