

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | <u>Понедельник 1 неделя</u> | | | | | | |
| Завтрак | Плов фруктовый | 150 | 3,45 | 6,90 | 44,25 | 243,00 | 0.35 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,70 | 113 |
| | Чай сладкий (150/9) | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 30,00 | 263 |
| | Кондитерское изделие сушка | 24 | 2,16 | 1,56 | 16,56 | 88,80 | |
| | Итого за завтрак | 354 | 8,16 | 9,45 | 82,54 | 439,50 | |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт (Бифидок) | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
| Обед | Суп гороховый | 160 | 1,48 | 1,63 | 10,76 | 82,58 | 88 |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 9,96 | 9,05 | 13,80 | 184,00 | 51 |
| | Соленый огурец | 35 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 6,30 | 70 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,45 | 83,00 | 241 |
| | Итого за обед | 505 | 15,93 | 13,74 | 64,00 | 355,88 | |
| Полдник | Кисель фруктовый | 130 | 0,00 | 0,00 | 19,50 | 94,25 | 233 |
| | Фрукт сезонный | 50 | 0,30 | 0,30 | 7,40 | 33,15 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,33 | 17,99 | 93,80 | |
| | Итого за полдник | 215 | 2,93 | 1,63 | 44,89 | 221,20 | |
| Ужин | Вермишель молочная сладкая с маслом | 160 | 5,28 | 7,20 | 28,80 | 149,63 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,70 | 113 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,00 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 209 |
| | Чай сладкий | 180 | 10,80 | 2,79 | 12,60 | 47,75 | 113 |
| | Итого за ужин | 410 | 23,63 | 15,58 | 54,45 | 338,09 | |
| | Итого за день | 1584 | 62,42 | 46,68 | 261,77 | 1413,66 | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|--|
| | Среднее по значению за период | 316,80 | 12,48 | 9,34 | 52,35 | 282,73 | |
|--|-------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|--|

| | Объем блюд | норма | % от нормы | калорийность | норма кк | % от нормы | в % соотношении | норма в % |
|----------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-----------------|-----------|
| завтрак | 354 | 350 | 101,14 | 439,50 | | | 31,09 | 20,00 |
| 2-ой завтрак | 100 | 100 | 100,00 | 59,00 | | | 4,17 | 5,00 |
| обед | 505 | 450 | 112,22 | 355,88 | | | 25,17 | 35,00 |
| полдник | 215 | 200 | 107,50 | 221,20 | | | 15,65 | 15,00 |
| ужин | 410 | 400 | 102,50 | 338,09 | | | 23,92 | 25,00 |
| Итого за день | 1584 | 1500 | 105,60 | 1413,66 | 1400 | 100,98 | | |

| Потребность в пищевых веществах | норма | фактически за день | % от нормы |
|---------------------------------|-------|--------------------|---------------|
| Белки | 42 | 62,42 | 148,62 |
| Жиры | 47 | 46,68 | 99,32 |
| Углеводы | 203 | 261,77 | 128,95 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Вторник 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,1 | 153 | 99 |
| | Какао с молоком | 150 | 1,25 | 1,33 | 10,08 | 50 | 248 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/4,5/12 | 46,5 | 5,055 | 7,425 | 14,61 | 148,5 | 3 |
| | Итого за завтрак | 346,5 | 11,285 | 14,445 | 45,79 | 351,5 | |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт (Кефир) | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | |
| Обед | Борщ на м/б со сметаной | 150 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 5 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 3,3 | 4,70 | 16,06 | 192,863 | 186 |
| | Гуляш | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 152 |
| | Помидор свежий | 30,00 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 70 |
| | Компот из свежих фруктов | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45,00 | 240 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,70 | |
| | Итого за обед | 530,00 | 13,53 | 16,33 | 51,16 | 537,05 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 142,00 | 4,12 | 3,55 | 6,82 | 76,68 | 255 |
| | Фрукт сезонный | 50 | 0,30 | 0,30 | 7,40 | 33,15 | |
| | Кондитерское изделие (сухарь) | 10,00 | 1,14 | 0,44 | 7,81 | 39,80 | |
| | Итого за полдник | 202,00 | 5,56 | 4,29 | 22,03 | 149,63 | |
| Ужин | Рагу из овощей | 150,00 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 77 |
| | Яйцо вареное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 209 |
| | Чай сладкий (150/9) | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 30,00 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,50 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | |
| | Итого за ужин | 400,00 | 11,83 | 9,24 | 48,42 | 320,67 | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| | Итого за день | 1578,50 | 45,10 | 47,50 | 171,40 | 1417,85 | |
| | Среднее по значению за период | 315,70 | 9,02 | 9,50 | 34,28 | 283,57 | |

| | Объем блюд | норма | % от нормы | калорийность | норма кк | % от нормы | в % соотношении | норма в % |
|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------------|-----------------|-------------------|------------------------|------------------|
| завтрак | 346,5 | 350 | 99,00 | 351,5 | | | 24,79 | 20,00 |
| 2-ой завтрак | 100 | 100 | 100,00 | 59 | | | 4,16 | 5,00 |
| обед | 530,00 | 450 | 117,78 | 537,05 | | | 37,88 | 35,00 |
| полдник | 202,00 | 200 | 101,00 | 149,63 | | | 10,55 | 15,00 |
| ужин | 400,00 | 400 | 100,00 | 320,67 | | | 22,62 | 25,00 |
| Итого за день | 1578,5 | 1500 | 105,23 | 1417,853 | 1400 | 101,28 | | |

| Потребность в пищевых веществах | норма | фактически за день | % от нормы |
|--|--------------|---------------------------|-------------------|
| Белки | 42 | 45,10 | 107,39 |
| Жиры | 47 | 47,50 | 101,07 |
| Углеводы | 203 | 171,40 | 84,44 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Среда 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная с хлопьями "Геркулес" | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,40 | 140,25 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,25 | 1,25 | 10,42 | 48,33 | 253 |
| | Бутерброд с маслом 30/5 | 35 | 3,04 | 5,80 | 18,02 | 135,34 | |
| | Итого за завтрак | 335 | 9,05 | 13,43 | 44,84 | 323,92 | |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт (Ряженка) | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
| Обед | Щи из квашеной капусты | 150 | 1,10 | 3,73 | 3,52 | 55,25 | 153 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,61 | 3,03 | 27,91 | 150,29 | 316 |
| | Тефтели из гвядины | 60 | 7,69 | 8,14 | 6,26 | 129,00 | 174 |
| | Соленый огурец | 35 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 6,3 | 70 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,45 | 83,00 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,70 | |
| | Итого за обед | 535 | 14,73 | 15,94 | 72,02 | 501,54 | |
| Полдник | Чай с молоком (150/9) | 159 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | 261 |
| | Фрукт сезонный | 50 | 0,30 | 0,30 | 7,40 | 33,15 | |
| | Итого за полдник | 209 | 0,97 | 1,13 | 18,65 | 79,82 | |
| Ужин | Запеканка из творога с морковью | 150 | 16,40 | 15,50 | 35,80 | 356,90 | 238 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 2,28 | 30,84 | 160,80 | |
| | Соус молочный сладкий | 35 | 0,89 | 1,93 | 8,72 | 55,81 | 224 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 30,00 | 263 |
| | Итого за ужин | 395 | 21,79 | 19,71 | 84,34 | 603,51 | |
| | Итого за день | 1574 | 49,44 | 53,40 | 223,85 | 1567,79 | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|--|
| | Среднее по значению за период | 314,80 | 9,89 | 10,68 | 44,77 | 313,56 | |
| | | | | | | | |

| | Объем блюд | норма | % от нормы | калорийность | норма кк | % от нормы | в % соотношении | норма в % |
|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------------|-----------------|-------------------|------------------------|------------------|
| завтрак | 335 | 350 | 95,71 | 323,92 | | | 20,66 | 20,00 |
| 2-ой завтрак | 100 | 100 | 100,00 | 59,00 | | | 3,76 | 5,00 |
| обед | 535 | 450 | 118,89 | 501,54 | | | 31,99 | 35,00 |
| полдник | 209 | 200 | 104,50 | 79,82 | | | 5,09 | 15,00 |
| ужин | 395 | 400 | 98,75 | 603,51 | | | 38,49 | 25,00 |
| Итого за день | 1574 | 1500 | 104,93 | 1567,79 | 1400,00 | 111,98 | | |

| Потребность в пищевых веществах | норма | фактически за день | % от нормы |
|--|--------------|---------------------------|-------------------|
| Белки | 42 | 49,44 | 117,71 |
| Жиры | 47 | 53,40 | 113,62 |
| Углеводы | 203 | 223,85 | 110,27 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Четверг 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 91 |
| | какао с молоком | 150 | 1,25 | 1,33 | 10,08 | 50,00 | 248 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 46,5 | 5,055 | 7,425 | 14,61 | 148,5 | 3 |
| Итого за завтрак | | 346,5 | 11,57 | 14,83 | 45,98 | 358,25 | |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт (Кефир) | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | |
| Обед | Суп-уха | 150 | 3,74 | 4,59 | 17,86 | 99,53 | 41 |
| | Макароны отварные | 110 | 4,30 | 5,94 | 22,94 | 168,49 | 49 |
| | Бефстроганов | 50 | 10,80 | 8,81 | 1,11 | 127,14 | 148 |
| | Кукуруза консервированная отварная | 35 | 1,75 | 0,07 | 2,91 | 19,25 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45,00 | 240 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,70 | |
| Итого за обед | | 525 | 23,26 | 20,52 | 69,50 | 537,11 | |
| Полдник | Кисель фруктовый | 160 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 116,00 | 233 |
| | ватрушка с творогом | 40 | 3,20 | 2,47 | 13,99 | 104,20 | 289,314 |
| Итого за полдник | | 200 | 3,20 | 2,47 | 37,99 | 220,20 | |
| Ужин | Омлет натуральный с маслом | 150 | 13,46 | 12,75 | 11,25 | 235,50 | 110 |
| | зеленый горошек консервированный отварной | 35 | 1,75 | 0,07 | 2,91 | 19,25 | |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,50 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 113 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 30,00 | 263 |
| Итого за ужин | | 395 | 19,71 | 13,42 | 52,12 | 425,75 | |
| Итого за день | | 1566,5 | 60,64 | 54,43 | 209,58 | 1600,31 | |
| Среднее по значению за период | | 313,30 | 12,13 | 10,89 | 41,92 | 320,06 | |

| | Объем блюд | норма | % от нормы | калорийность | норма кк | % от нормы | в % соотношении | норма в % |
|----------------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|-----------|
| завтрак | 346,5 | 350 | 99,00 | 358,25 | | | 22,39 | 20,00 |
| 2-ой завтрак | 100 | 100 | 100,00 | 59,00 | | | 3,69 | 5,00 |
| обед | 525 | 450 | 116,67 | 537,11 | | | 33,56 | 35,00 |
| полдник | 200 | 200 | 100,00 | 220,20 | | | 13,76 | 15,00 |
| ужин | 395 | 400 | 98,75 | 425,75 | | | 26,60 | 25,00 |
| Итого за день | 1566,5 | 1500 | 104,43 | 1600,31 | 1400,00 | 114,31 | | |

| Потребность в пищевых веществах | норма | фактически за день | % от нормы |
|---------------------------------|-------|--------------------|------------|
| Белки | 42 | 60,64 | 144,37 |
| Жиры | 47 | 54,43 | 115,81 |
| Углеводы | 203 | 209,58 | 103,24 |

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Пятница 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192,00 | 88 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,25 | 1,25 | 10,42 | 69,94 | 253 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/4,5/12 | 46,5 | 5,055 | 7,425 | 14,61 | 148,5 | 3 |
| | Итого за завтрак | 346,5 | 12,52 | 16,15 | 50,12 | 410,44 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 46,00 | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 46,00 | |
| Обед | Суп рисовый | 150 | 1,40 | 2,94 | 6,12 | 56,82 | 98 |
| | картофельное пюре | 110 | 2,24 | 3,84 | 13,24 | 104,13 | 206 |
| | Котлета рыбная | 50 | 4,88 | 2,72 | 17,71 | 71,25 | 134 |
| | Соленый огурец | 35 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 6,30 | 70 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,45 | 83,00 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,70 | |
| | Итого за обед | 525,00 | 11,85 | 10,55 | 71,40 | 399,20 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150,00 | 4,50 | 4,95 | 7,35 | 90,75 | 255 |
| | Фрукт сезонный | 50 | 0,30 | 0,30 | 7,40 | 33,15 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 12,00 | 0,90 | 2,12 | 7,76 | 53,76 | |
| | Итого за полдник | 212,00 | 5,70 | 7,37 | 22,51 | 177,66 | |
| Ужин | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 3,3 | 4,70 | 16,06 | 192,863 | 186 |
| | Котлеты из говядины | 65,00 | 8,44 | 6,88 | 6,13 | 119,98 | 161 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,50 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 113 |
| | Чай сладкий | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 30,00 | 263 |
| | Итого за ужин | 385,00 | 16,24 | 12,18 | 60,15 | 483,84 | |
| | Итого за день | 1568,50 | 46,31 | 46,24 | 214,19 | 1517,14 | |
| | Среднее по значению за период | 313,70 | 9,26 | 9,25 | 42,84 | 303,43 | |

| | Объем блюд | норма | % от нормы | калорийность | норма кк | % от нормы | в % соотношении | норма в % |
|----------------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|-----------|
| завтрак | 346,5 | 350 | 99,00 | 410,44 | | | 27,05 | 20,00 |
| 2-ой завтрак | 100 | 100 | 100,00 | 46,00 | | | 3,03 | 5,00 |
| обед | 525 | 450 | 116,67 | 399,20 | | | 26,31 | 35,00 |
| полдник | 212 | 200 | 106,00 | 177,66 | | | 11,71 | 15,00 |
| ужин | 385 | 400 | 96,25 | 483,84 | | | 31,89 | 25,00 |
| Итого за день | 1568,5 | 1500 | 104,57 | 1517,14 | 1400,00 | 108,37 | | |

| Потребность в пищевых веществах | норма | фактически за день | % от нормы |
|---------------------------------|-------|--------------------|---------------|
| Белки | 42 | 46,31 | 110,26 |
| Жиры | 47 | 46,24 | 98,39 |
| Углеводы | 203 | 214,19 | 105,51 |

| | Объем блюد | норма | % от нормы | калорий ность | норма кк | % от нормы | Б | Ж | У | Норма Б | Норма Ж | Норма У | % Б за нед | % Ж за нед | % У за нед |
|--------------|-----------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| понедельник | 1584,00 | 1500,00 | 105,60 | 1413,66 | 1400,00 | 100,98 | 62,42 | 46,68 | 261,77 | 42,00 | 47,00 | 203,00 | | | |
| вторник | 1578,50 | 1500,00 | 105,23 | 1417,85 | 1400,00 | 101,28 | 45,10 | 47,50 | 171,40 | 42,00 | 47,00 | 203,00 | | | |
| среда | 1574,00 | 1500,00 | 104,93 | 1567,79 | 1400,00 | 111,98 | 49,44 | 53,40 | 223,85 | 42,00 | 47,00 | 203,00 | | | |
| четверг | 1566,50 | 1500,00 | 104,43 | 1600,31 | 1400,00 | 114,31 | 60,64 | 54,43 | 209,58 | 42,00 | 47,00 | 203,00 | | | |
| пятница | 1568,50 | 1500,00 | 104,57 | 1517,14 | 1400,00 | 108,37 | 46,31 | 46,24 | 214,19 | 42,00 | 47,00 | 203,00 | | | |
| ИТОГО | 7871,50 | 7500,00 | 104,95 | 7516,76 | 7000,00 | 107,38 | 257,24 | 248,78 | 1102,41 | 210,00 | 235,00 | 1015,00 | 122,50 | 105,86 | 108,61 |