

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	180	5,08	5,50	31,42	195,48	№157
	Чай сладкий с молоком	180	0,94	0,01	11,88	51,37	№384
	Бутерброд с джемом или повидлом	60/7	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>7,7</b>	<b>9,49</b>	<b>162,83</b>	<b>418,99</b>	
обед	Овощи натуральные соленые: Помидоры соленые	50	0,55	0,05	1,2	7,45	№309
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,09	5,69	7,17	88,28	№82
	Шницель из говядины	65	10,43	8,72	13,81	175,44	№255
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	№317
	Соус сметанный натуральный	30	3,17	13,90	6,72	164,66	№341
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>20,8</b>	<b>32,18</b>	<b>83,64</b>	<b>744,97</b>	
полдник	Омлет натуральный	65	5,82	8,30	1,2	102,80	№188
	Чай сладкий	180	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>5,94</b>	<b>8,30</b>	<b>16,64</b>	<b>165,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1337</b>	<b>34,44</b>	<b>49,97</b>	<b>263,11</b>	<b>1329</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	7,23	4,75	26,29	179,38	№168
	Какао с молоком	180	3,39	0,70	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с маслом	60/10	1,21	11,30	7,24	135,46	№496
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,83</b>	<b>16</b>	<b>66,26</b>	<b>465,71</b>	
обед	Салат из свеклы отварной	50	1,35	4,60	5,85	70,2	№35
	Суп картофельный с бобовыми	180	19,80	21,38	53,85	486,00	№68
	Тефтели из говядины паровые	65	8,66	14,60	8,64	200,55	№266
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	№317
	Соус томатный	30	35,91	41,03	39,55	671,10	№355
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>70,31</b>	<b>85,43</b>	<b>162,63</b>	<b>1701,82</b>	
полдник	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,85	4,60	2,59	55,16	№30
	Лепёшка картофельная со сметаной (коми сочни)	65	1,36	3,34	13,98	91,42	№19
	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>2,33</b>	<b>34,02</b>	<b>32,01</b>	<b>208,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>84,47</b>	<b>135,45</b>	<b>260,9</b>	<b>2375,53</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>День5</b>							
Завтрак	Каша пшённая молочная жидка	180	6,04	5,5	31,32	198,94	№165
	Какао с молоком	180	3,39	0,70	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с джемом или повидлом	60/7	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>11,11</b>	<b>10,18</b>	<b>96,46</b>	<b>521,95</b>	
обед	Салат из моркови	50	1,14	9,08	9,07	122,57	№6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8,06	8,30	11,10	151,30	№71
	Мясо отварное	65	12,85	9,27	0,30	136,00	№256
	Рис отварной	100	2,42	3,39	22,20	128,98	№303
	Соус томатный	30	35,91	41,03	39,55	671,10	№355
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,21	25,35	104,30	№400
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>63,27</b>	<b>71,76</b>	<b>120,93</b>	<b>1384,96</b>	
полдник	Салат из свежих помидоров	50	1,00	9,17	3,46	100,34	№17
	Булочка «Нежная»	90	3,55	8,51	35,14	231,38	№530
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>4,62</b>	<b>17,69</b>	<b>53,91</b>	<b>393,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1312</b>	<b>79</b>	<b>99,63</b>	<b>271,30</b>	<b>2300,24</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,93	2,30	24,45	146,20	№86
	Чай с молоком	180	0,94	0,01	11,88	51,37	№384
	Бутерброд с маслом	60/10	1,21	11,30	7,24	135,46	№496
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,08</b>	<b>13,61</b>	<b>43,57</b>	<b>333,03</b>	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	1,17	9,08	4,71	105,15	№38
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,79	3,95	7,76	73,8	№62
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	11,46	7,47	4,99	133,00	№223
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	№317
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,33	0,20	21,87	90,58	№403
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>18,75</b>	<b>24,52</b>	<b>66,67</b>	<b>564,66</b>	
полдник	Салат «Витаминный»	50	1,14	9,10	10,63	115,24	№1
	Манник	60	5,51	9,86	28,88	186,9	№3
	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>6,77</b>	<b>18,96</b>	<b>54,95</b>	<b>364,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>34,6</b>	<b>57,09</b>	<b>165,19</b>	<b>1262,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 7</b>							
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,04	5,5	31,32	198,94	№165
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Бутерброд с джемом или повидлом	60/7	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>7,79</b>	<b>9,49</b>	<b>790,4</b>	<b>432,69</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,62	10,71	5,17	127,48	№39
	Суп из овощей	180	2,21	6,18	11,28	109,52	№66
	Шницель из говядины	65	10,43	8,72	13,81	175,44	№255
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	№306
	Соус томатный	30	35,91	41,03	39,55	671,10	№355
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,33	0,20	21,87	90,58	№403
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>57,8</b>	<b>70,85</b>	<b>125,89</b>	<b>1370,11</b>	
полдник	Запеканка из творога	100	26,39	6,11	47,0	348,50	№195
	Молоко сгущенное жир.8,5%	50	7,20	8,50	55,50	320,00	№346
	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>33,71</b>	<b>14,61</b>	<b>117,94</b>	<b>730,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1422</b>	<b>99,3</b>	<b>94,95</b>	<b>1034,23</b>	<b>2533,34</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	6,33	6,00	28,33	192,62	№162
	Какао с молоком	180	3,39	0,70	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с сыром	60/7	4,72	8,01	7,25	119,90	№493
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>14,44</b>	<b>14,71</b>	<b>68,31</b>	<b>463,39</b>	
обед	Помидоры соленые	50	0,55	0,05	1,2	7,45	№309
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Суфле из отварной говядины паровое	65	12,8	14,42	1,2	185,80	№264
	Капуста тушёная	100	2,62	3,23	7,03	67,67	№311
	Соус сметанный с томатом	30	3,46	13,90	6,42	164,58	№342
	Компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,21	25,35	104,30	№400
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>25,31</b>	<b>35,67</b>	<b>63,2</b>	<b>672,67</b>	
полдник	Салат из морковки	50	1,14	9,08	9,07	122,57	№6
	Слойка «Свердловская»	75					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,36	0,00	29,02	121,52	№394
<b>Итого за полдник</b>		<b>305</b>	<b>4,93</b>	<b>15,83</b>	<b>38,09</b>	<b>244,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1397</b>	<b>44,68</b>	<b>66,21</b>	<b>169,6</b>	<b>1380,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 9</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,12	4,48	29,01	176,86	№167
	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
	Бутерброд с маслом	60/10	1,21	11,30	7,24	135,46	№496
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>6,45</b>	<b>15,78</b>	<b>51,69</b>	<b>374,56</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,64	9,08	9,63	111,96	№3
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	180	9,57	4,48	13,30	131,80	№73
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	65	7,99	10,83	8,55	163,70	№267
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	№306
	Соус сметанный с томатом	30	3,46	13,90	6,42	164,58	№342
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>44,12</b>	<b>72,03</b>	<b>208,55</b>	<b>1644,02</b>	
полдник	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	№317
	Икра кабачковая	60	2,69	10,20	12,17	151,24	№327
	Чай с молоком	180	0,94	0,01	11,88	51,37	№384
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	95,56	
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,15</b>	<b>13,95</b>	<b>57035</b>	<b>389,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>44,12</b>	<b>72,03</b>	<b>208,55</b>	<b>1644,02</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	180	4,91	4,68	24,67	160,40	№155
	Какао с молоком	180	3,39	0,70	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с джемом или повидлом	60/7	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>9,98</b>	<b>9,36</b>	<b>89,81</b>	<b>483,41</b>	
	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	1,15	6,65	№309
	Свекольник	180	2,20	5,13	11,60	101,4	№65
	Котлеты из птицы	65	8,89	10,45	6,30	154,81	№295
	Капуста тушеная	100	2,62	3,32	7,03	67,67	№311
	Соус сметанный	30	1,45	6,95	2,98	80,22	№340
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>18,76</b>	<b>26,38</b>	<b>69,82</b>	<b>593,33</b>	
полдник	Булочка «Домашняя»	100	3,93	7,31	37,05	229,70	№429
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>4,0</b>	<b>7,32</b>	<b>52,36</b>	<b>291,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1372</b>	<b>37,74</b>	<b>43,06</b>	<b>211,99</b>	<b>1368,05</b>	
<b>Итого за 2 недели</b>		<b>1374,9</b>	<b>60,05</b>	<b>83,498</b>	<b>313,884</b>	<b>1791,679</b>	