

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,08	5,50	31,42	195,48	№157
	Чай сладкий с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,37	№384
	Бутерброд с джемом или повидлом	40/7	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
Итого за завтрак		347	7,7	9,49	162,83	418,99	
обед	Овощи натуральные соленые: Помидоры соленые или	30	0,55	0,05	1,2	7,45	№309
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,09	5,69	7,17	88,28	№82
	Шницель из говядины	60	10,43	8,72	13,81	175,44	№255
	Картофельное пюре	80	1,36	3,34	13,98	91,42	№317
	Соус сметанный натуральный	10	3,17	13,90	6,72	164,66	№341
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		520	20,8	32,18	83,64	744,97	
полдник	Омлет натуральный	55	5,82	8,30	1,2	102,80	№188
	Чай сладкий	150	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
Итого за полдник		205	5,94	8,30	16,64	165,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1072	34,44	49,97	263,11	1329	
День 2							
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	7,23	4,75	26,29	179,38	№168
	Какао с молоком	150	3,39	0,70	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с маслом	40/10	1,21	11,30	7,24	135,46	№496
Итого за завтрак		350	11,83	16	66,26	467,71	
обед	Салат из свеклы отварной	30	1,35	4,60	5,85	70,2	№35
	Суп картофельный с бобовыми	150	19,80	21,38	53,85	486,00	№68
	Тефтели из говядины паровые	60	8,66	14,60	8,64	200,55	№266
	Картофельное пюре	80	1,36	3,34	13,98	91,42	№317
	Соус томатный	10	35,91	41,03	39,55	671,10	№355
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,59	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		520	70,31	85,43	162,63	1070,82	
полдник	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,85	4,60	2,59	55,16	№30
	Лепёшка картофельная со сметаной (коми сочни)	55	1,36	3,34	13,98	91,42	№19
	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
Итого за полдник		235	2,33	7,94	32,01	208,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1105	84,47	135,45	260,9	2375,53	

День 7							
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	6,04	5,5	31,32	198,94	№165
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Бутерброд с джемом или повидлом	40/7	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
Итого за завтрак		347	7,79	9,49	790,4	432,69	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	2,62	10,71	5,17	127,48	№39
	Суп из овощей	150	2,21	6,18	11,28	109,52	№66
	Шницель из говядины	60	10,43	8,72	13,81	175,44	№255
	Макаронные изделия отварные	80	3,66	3,53	20,85	125,28	№306
	Соус томатный	10	35,91	41,03	39,55	671,10	№355
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,33	0,20	21,87	90,58	№403
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		520	57,8	70,85	125,89	1370,11	
полдник	Запеканка из творога	90	26,39	6,11	47,0	348,50	№195
	Молоко сгущенное жир.8,5%	30	7,20	8,50	55,50	320,00	№346
	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
Итого за полдник		270	33,71	14,61	117,94	730,74	
Итого за день		1137	99,3	94,95	1034,23	2533,34	
День 8							
завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	6,33	6,00	28,33	192,62	№162
	Какао с молоком	150	3,39	0,70	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с сыром	40/7	4,72	8,01	7,25	119,90	№493
Итого за завтрак		347	14,44	14,71	68,31	463,39	
обед	Овощи натуральные соленые						
	Помидоры соленые	30	0,55	0,05	1,2	7,45	№309
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Суфле из отварной говядины паровое	55	12,8	14,42	1,2	185,80	№264
	Капуста тушёная	80	2,62	3,23	7,03	67,67	№311
	Соус сметанный с томатом	10	3,46	13,90	6,42	164,58	№342
	Компот из яблок с лимоном	150	0,25	0,21	25,35	104,30	№400
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71		
Итого за обед		515	25,31	35,67	63,2	672,67	
полдник	Салат из морковки	30	1,14	9,08	9,07	122,57	№6
	Слойка «Свердловская»	65	3,79	6,76	26,01	180,4	№418
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,36	0,00	29,02	121,52	№394
Итого за полдник		245	4,93	15,83	38,09	244,09	
Итого за день		1107	44,68	66,21	169,6	1380,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 9							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,12	4,48	29,01	176,86	№167
	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	15,44	62,24	№381
	Бутерброд с маслом	40/10	1,21	11,30	7,24	135,46	№496
Итого за завтрак		350	6,45	15,78	51,69	374,56	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	1,64	9,08	9,63	111,96	№3
	Суп картофельный с рыбой (треска)	150	9,57	4,48	13,30	131,80	№73
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	55	7,99	10,83	8,55	163,70	№267
	Макаронные изделия отварные	80	3,66	3,53	20,85	125,28	№306
	Соус сметанный с томатом	10	3,46	13,90	6,42	164,58	№342
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		515	44,12	72,03	208,55	1644,02	
полдник	Картофельное пюре	80	1,36	3,34	13,98	91,42	№317
	Икра кабачковая	55	2,69	10,20	12,17	151,24	№327
	Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,37	№384
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
Итого за полдник		325	8,15	13,95	570,35	389,59	
Итого за день		1190	44,12	72,03	208,55	1644,02	
День 10							
завтрак	Каша «Дружба»	150	4,91	4,68	24,67	160,40	№155
	Какао с молоком	150	3,39	0,70	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с джемом или повидлом	40/7	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
Итого за завтрак		347	9,98	9,36	89,81	483,41	
обед	Огурцы соленые	30	0,40	0,05	1,15	6,65	№309
	Свекольник	150	2,20	5,13	11,60	101,4	№65
	Котлеты из птицы	55	8,89	10,45	6,30	154,81	№295
	Капуста тушеная	80	2,62	3,32	7,03	67,67	№311
	Соус сметанный	10	1,45	6,95	2,98	80,22	№340
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,00	27,40	111,84	№399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
Итого за обед		515	18,76	26,38	69,82	593,33	
полдник	Булочка «Домашняя»	90	3,93	7,31	37,05	229,70	№429
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
Итого за полдник		240	4,0	7,32	52,36	291,31	
Итого за день		1102	37,74	43,06	211,99	1368,05	
Итого за 2 недели		1113,4	60,05	83,498	313,884	1791,679	