

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9,03 | 7,13 | 2,29 | 109 | 277 |
| Хлеб ржаной | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,3 | 260 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 720 | 25,42 | 19,47 | 111,85 | 727 (40,39%) | – |
| Полдник | Запеканка из творога | 200 | 35,08 | 24,11 | 34,31 | 493 | 237 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,08 | 1,28 | 1,26 | 49 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 435 | 39,42 | 25,81 | 64,86 | 676 (37,6%) | – |
| Итого за день | | 1770 | 77,91 | 59,47 | 255,07 | 1896 (105,3%) | – |
| Неделя 1  День 2 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая ­молочная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154 | 185 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 7,47 | 13,85 | 56,43 | 381 (21,17%) | – |
| Второй завтрак |
| Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 (3,1%) | – |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,31 | 4,14 | 12,35 | 108 | 83 |
| Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 298 |
| Икра овощная | 50 | 0,85 | 4,5 | 4,5 | 68 | - |
| Хлеб ржаной | 100 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 260 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 710 | 29,22 | 21,00 | 113,18 | 768 (42,67%) | – |
| Полдник | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,74 | 5,21 | 18,84 | 145 | 93 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Бутерброд с джемом | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 2 |
| Итого за полдник | | 475 | 11,51 | 9,56 | 77,01 | 440 (24,4%) | – |
| Итого за день | | 1715 | 48,6 | 44,81 | 256,42 | 1633 (90,7%) | – |
| Неделя 1  День 3 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша овсяная ­молочная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 185 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 435 | 11,37 | 14,77 | 52,89 | 390 (21,67%) | – |
| Второй завтрак |
| Сок «Яблочный» | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 (5,4%) | – |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 68 | 67 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 244 | 313 |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 9,03 | 7,13 | 2,29 | 109 | 277 |
| Хлеб ржаной | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 260 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 720 | 27,96 | 20,44 | 123,79 | 794 (44,1%) | – |
| Полдник | Омлет с зеленым горошком, с маслом | 170 | 13,04 | 16,14 | 16,82 | 264 | 219 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Сушка | 50 | 4,50 | 4,00 | 36,00 | 200 | - |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 440 | 20,80 | 20,56 | 82,11 | 598 (33,22%) | – |
| Итого за день | | 1775 | 61,03 | 55,77 | 276,97 | 1858 (103,2%) | – |
| Неделя 1  День 4 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 185 |
| Печенье с маслом | 35 | 2,49 | 8,51 | 19,78 | 166 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 425 | 8,52 | 14,81 | 60,52 | 410 (22,7%) | – |
| Второй завтрак |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 368 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 (5,28%) | – |
| Обед | Борщ с мясом | 200 | 7,91 | 5,82 | 10,98 | 128 | 62 |
| Макаронные изделия отворные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 317 |
| Котлета «Улыбка» | 80 | 3,2 | 9,2 | 6,48 | 155 | 426 сборник 2004 |
| Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 47 | 33 |
| Хлеб ржаной | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 260 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 780 | 26,28 | 25,90 | 124,16 | 871 (41,17%) | – |
| Полдник | Суп молочный с гречневой крупой | 170 | 5,07 | 4,66 | 14,52 | 120 | 94 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |
| Булочка «Домашняя» | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 469 |
| Итого за полдник | | 400 | 14,19 | 15,80 | 50,55 | 401 (22,28%) | – |
| Итого за день | | 1705 | 50,49 | 57,01 | 256,23 | 1777 (98,72%) | – |
| Неделя 1  День 5 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» с сахаром и маслом | 210 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 200 | 93 сборник рецептов 2004 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 11,1 | 17,56 | 57,88 | 427 (23,7%) | – |
| Второй завтрак |
| Сок виноградный | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 (6,83%) | – |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,31 | 4,14 | 12,35 | 108 | 82 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,79 | 98 | 336 |
| Котлета | 80 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173 | 282 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 130 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 680 | 24,69 | 19,45 | 86,7 | 622 (34,56%) | – |
| Полдник | Рыба тушеная в томате с овощами | 150 | 15,83 | 7,65 | 8,4 | 165 | 374 сборник 2004 г |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Пряник шоколадный | 35 | 2,45 | 2,45 | 23,8 | 126 |  |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 405 | 21,54 | 10,52 | 61,49 | 425 (23,67%) | – |
| Итого за день | | 1695 | 57,87 | 47,89 | 235,62 | 1597 (88,78%) | – |

2 неделя

| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2  День 1 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная ­молочная жидкая | 210 | 4,59 | 4,90 | 31,26 | 187 | 185 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 435 | 12,17 | 14,19 | 60,18 | 417 (23,2%) | – |
| Второй завтрак |
| Сок «Яблочный» | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 (4,2%) | – |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 70 | 85 |
| Свела тушеная | 150 | 2,1 | 3,6 | 12,3 | 91 | ???? |
| Тефтели мясные | 70 | 10,43 | 7,35 | 9,17 | 146 | 467 сборник 2004 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 130 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 670 | 18,9 | 15,31 | 83,1 | 597 (31,17%) | – |
| Полдник | Оладьи с джемом | 150 | 10,45 | 9,36 | 64,35 | 383 | 449 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 370 | 13,71 | 9,78 | 93,64 | 517 (28,7%) | – |
| Итого за день | | 1655 | 45,68 | 39,28 | 255,1 | 1607 (89,28%) | – |
| Неделя 2  День 2 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая ­молочная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154 | 185 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 435 | 9,75 | 13,18 | 56,37 | 384 (21,34%) | – |
| Второй завтрак |
| Сок «Яблочный» | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 (4,2%) | – |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2 | 4,2 | 11,4 | 92 | 134 сборник 2004 г |
| Плов из индейки | 210 | 22,26 | 21,91 | 35,69 | 429 | 304 |
| Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 1,85 | 07 | - |
| Хлеб ржаной | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,3 | 260 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 560 | 31,55 | 25,28 | 113,61 | 809 (46%) | – |
| Полдник | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 206 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 420 | 14,43 | 10,7 | 61,07 | 398 (22,11%) | – |
| Итого за день | | 1595 | 56,63 | 49,16 | 249,23 | 1667 (92,6%) | – |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2  День 3 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» с сахаром и маслом | 210 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 200 | 93 сборник рецептов 2004 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за завтрак | | 430 | 8,31 | 15,17 | 53,51 | 376 (20,89%) | – |
| Второй завтрак |
| Бананы свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 (2,44%) | – |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 6,28 | 3,06 | 18,52 | 115 | 150 сборник 2013 г |
| Овощи тушеные с мясом | 210 | 18,25 | 19,8 | 15,73 | 315 | 89 сборник 2010 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 130 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 660 | 29,22 | 24,53 | 86,17 | 673 (37,39%) | – |
| Полдник | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137 | 321 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,5 | 3,08 | 1,89 | 37 | 15 |
| Кисель | 200 | 0,57 | 0,06 | 30,20 | 124 | 382 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Пирог открытый | 100 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275 | 459 |
| Итого за полдник | | 540 | 13,51 | 11,56 | 127,15 | 667 (37%) | – |
| Итого за день | | 1690 | 48,24 | 51,26 | 257,33 | 1760 (97,78%) | – |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2  День 4 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 185 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 8,48 | 13,85 | 55,36 | 380 (21,1%) | – |
| Второй завтрак |
| Сок вишневый | 180 | 1,25 | 0,36 | 20,52 | 90 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 1,25 | 0,36 | 20,52 | 90 (5%) | – |
| Обед | Рассольник на мясном бульоне | 200 | 0,88 | 2,63 | 10,24 | 74 | 74 |
| Картофель тушеный с мясом | 210 | 18,58 | 16,85 | 19,55 | 315 | 95 сборник 2007 |
| Хлеб ржаной | 100 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 260 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 710 | 28,4 | 22,8 | 105,86 | 762 (42,33%) | – |
| Полдник | Сырники из творога | 200 | 37,38 | 25,34 | 22,8 | 468 | 231 |
| Сгущенное молоко | 15 | 1,08 | 1,28 | 1,26 | 49 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 435 | 41,72 | 27,04 | 53,35 | 651 (36,17%) | – |
| Итого за день | | 1755 | 79,85 | 64,29 | 235,09 | 1883 (104,6%) | – |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя 2  День 5 | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша овсяная ­молочная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 185 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 9,09 | 15,44 | 52,95 | 387 (21,5%) | – |
| Второй завтрак |
| Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 (2,5%) | – |
| Обед | Свекольник | 200 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 91 | 55 сборник 2001 г |
| Макароны отварные с маслом | 205 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 205 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,32 | 8,15 | 2,62 | 125 | 277 |
| Хлеб ржаной | 100 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 260 | - |
| Компот из сушенных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 785 | 28,43 | 20,24 | 126,86 | 806 (44,78%) | – |
| Полдник | Суп молочный с гречневой крупой | 170 | 5,07 | 4,66 | 14,52 | 120 | 94 |
| *Ватрушка с повидлом* | *85* | *4,98* | *15,52* | *48,47* | *355* | 458 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 475 | 13,31 | 20,60 | 92,28 | 609 (33,83%) | – |
| Итого за день | | 1790 | 51,23 | 56,68 | 281,89 | 1846 (102,6%) | – |