

| Приём пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |               | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |  |               |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1</b>           |  |               |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Помидоры свежие порционно</i>                     | 60            | 0,0              | 0,0          | 2,0          | 14                      |             |
|                         | <i>Суп картофельный с бобовыми</i>                   | 200           | 5,4              | 3,4          | 15,6         | 115                     | 139/04      |
|                         | <i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>                | 120           | 10,22            | 5,57         | 9,89         | 131                     | 12/7        |
|                         | <i>Каша рисовая рассыпчатая</i>                      | 200/7         | 4,6              | 5,9          | 42,7         | 246                     | (297/04)    |
|                         | <i>Чай</i>   | 200           | 0,0              | 0,0          | 9,1          | 35                      | 10/10       |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>                                   | 40            | 3,52             | 0,64         | 17,8         | 92                      |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>820/7</b>  | <b>23,74</b>     | <b>15,51</b> | <b>97,09</b> | <b>633</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>820/7</b>  | <b>23,74</b>     | <b>15,51</b> | <b>97,09</b> | <b>633</b>              |             |
| <b>Неделя 1</b>         |  |               |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 2</b>           |  |               |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i> | 60            | 0,4              | 5,9          | 1,4          | 57                      | 14/1        |
|                         | <i>Борщ со сметаной</i>                              | 200/5         | 1,8              | 4,4          | 10,2         | 86,4                    | 2/2         |
|                         | <i>Тефтели из мяса говядины</i>                      | 90            | 12,9             | 10,9         | 8,5          | 183                     | 20/8        |
|                         | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i>                    | 200/7         | 9,5              | 7,7          | 38,2         | 264                     | 297/04      |
|                         | <i>Чай с лимоном</i>                                 | 200           | 0,1              | 0,0          | 9,2          | 36                      | 11/10       |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>                                   | 40            | 3,52             | 0,64         | 17,8         | 92                      |             |
|                         | <i>Соус томатный</i>                                 | 50            | 0,5              | 2,2          | 3,0          | 34                      | 593/04      |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>840/12</b> | <b>28,72</b>     | <b>31,74</b> | <b>88,3</b>  | <b>752</b>              |             |

|                           |   |               |              |              |              |              |        |
|---------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>840/12</b> | <b>28,72</b> | <b>31,74</b> | <b>88,3</b>  | <b>752</b>   |        |
|                           |   |               |              |              |              |              |        |
| <b>Неделя 1<br/>День3</b> |   |               |              |              |              |              |        |
| <b>Завтрак</b>            | <i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i> | 60            | 0,9          | 3,0          | 5,9          | 54           | 9/1    |
|                           | <i>Рассольник ленинградский</i>   | 200/7         | 2,0          | 4,6          | 12,6         | 100,8        | 132/4  |
|                           | <i>Биточки (котлеты) рыбные</i>   | 90            | 12,42        | 1,8          | 7,2          | 95           | 9/7    |
|                           | <i>Картофельное пюре</i>  | 200           | 4,12         | 5,62         | 27,52        | 270          | 3/3    |
|                           | <i>Чай</i>  | 200           | 0,0          | 0,0          | 9,1          | 35           | 10/10  |
|                           | <i>Хлеб ржаной</i>  | 40            | 3,52         | 0,64         | 17,8         | 92           |        |
| <b>Итого за завтрак</b>   |   | <b>790/7</b>  | <b>25</b>    | <b>15,7</b>  | <b>80,12</b> | <b>646,8</b> |        |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>790/7</b>  | <b>25</b>    | <b>15,7</b>  | <b>80,12</b> | <b>646,8</b> |        |
| <b>Неделя 1<br/>День4</b> |   |               |              |              |              |              |        |
| <b>Завтрак</b>            | <i>Помидоры свежие порционно</i>  | 60            | 0,0          | 0,0          | 2,0          | 14           |        |
|                           | <i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>  | 200/7         | 1,6          | 4,4          | 5,8          | 70,4         | 124/04 |
|                           | <i>Мясо кур отварное</i>  | 90            | 13,32        | 12,6         | 0,8          | 167          | 1/9    |

|                                  |   |                     |                     |                     |                    |                   |        |
|----------------------------------|---|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-------------------|--------|
|                                  | <i>(порционно без кости)</i>  |                     |                     |                     |                    |                   |        |
|                                  | <i>Макаронные изделия отварные</i>                                    | 200                 | 7,08                | 5,04                | 43,2               | 250               | 43/3   |
|                                  | <i>Сок</i>  | 200                 | 0,8                 | 0,8                 | 0,8                | 19,6              |        |
|                                  | <i>Хлеб ржаной</i>  | 40                  | 3,52                | 0,64                | 17,8               | 92                |        |
| <b><i>Итого за завтрак</i></b>   |   | <b><i>790/7</i></b> | <b><i>26,32</i></b> | <b><i>23,5</i></b>  | <b><i>70,4</i></b> | <b><i>613</i></b> |        |
| <b><i>Итого за день</i></b>      |   | <b><i>790/7</i></b> | <b><i>26,32</i></b> | <b><i>23,5</i></b>  | <b><i>70,4</i></b> | <b><i>613</i></b> |        |
|                                  |   |                     |                     |                     |                    |                   |        |
| <b><i>Неделя 1<br/>День5</i></b> |   |                     |                     |                     |                    |                   |        |
| <b><i>Завтрак</i></b>            | <i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i> | 60                  | 0,7                 | 4,0                 | 1,8                | 45                | 7/1    |
|                                  | <i>Суп крестьянский с крупой</i>                                      | 200/7               | 2,0                 | 5,2                 | 9,4                | 92                | 134/04 |
|                                  | <i>Жаркое по - домашнему</i>  | 250                 | 17,1                | 17,4                | 18,3               | 299               | 436/04 |
|                                  | <i>Компот из свежих плодов</i>  | 200                 | 0,2                 | 0,1                 | 25,4               | 99                | 631/04 |
|                                  | <i>Хлеб ржаной</i>  | 40                  | 3,52                | 0,64                | 17,8               | 92                |        |
| <b><i>Итого за завтрак</i></b>   |   | <b><i>750</i></b>   | <b><i>23,52</i></b> | <b><i>27,34</i></b> | <b><i>72,7</i></b> | <b><i>627</i></b> |        |
| <b><i>Итого за день</i></b>      |   | <b><i>750</i></b>   | <b><i>23,52</i></b> | <b><i>27,34</i></b> | <b><i>72,7</i></b> | <b><i>627</i></b> |        |
|                                  |   |                     |                     |                     |                    |                   |        |
| <b><i>Неделя 2<br/>День1</i></b> |   |                     |                     |                     |                    |                   |        |
| <b><i>Завтрак</i></b>            | <i>Огурец свежий к</i>  | 60                  | 0,0                 | 0,0                 | 2,0                | 8                 |        |

|                            |                                      |              |              |              |              |              |        |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|
|                            | <i>гарниру</i>                       |              |              |              |              |              |        |
|                            | <i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i> | 90           | 16,11        | 13,14        | 13,41        | 124          | 5/9    |
|                            | <i>Суп из овощей со сметаной</i>     | 200/5        | 1,6          | 5,2          | 8,2          | 87,2         | 14/2   |
|                            | <i>Макаронные изделия отварные</i>   | 200          | 7,08         | 5,04         | 43,2         | 250          | 43/3   |
|                            | <i>Сок</i>                           | 200          | 0,8          | 0,8          | 0,8          | 19,6         |        |
|                            | <i>Хлеб ржаной</i>                   | 40           | 3,52         | 0,64         | 17,8         | 92           |        |
| <b>Итого за завтрак</b>    |                                      | <b>790/5</b> | <b>29,11</b> | <b>53,93</b> | <b>85,41</b> | <b>580,8</b> |        |
| <b>Итого за день</b>       |                                      | <b>790/5</b> | <b>29,11</b> | <b>53,93</b> | <b>85,41</b> | <b>580,8</b> |        |
| <b>Неделя 2<br/>День 2</b> |                                      |              |              |              |              |              |        |
| <b>Завтрак</b>             | <i>Помидоры свежие порционно</i>     | 60           | 0,0          | 0,0          | 2,0          | 14           |        |
|                            | <i>Суп картофельный с бобовыми</i>   | 200          | 5,4          | 3,4          | 15,6         | 115          | 139/04 |
|                            | <i>Каша рисовая рассыпчатая</i>      | 200/7        | 4,6          | 5,9          | 42,7         | 246          | 297/04 |
|                            | <i>Гуляш из мяса говядины</i>        | 100          | 14,9         | 15,7         | 4,7          | 220          | 11/8   |
|                            | <i>Чай</i>                           | 200          | 0,0          | 0,0          | 9,1          | 35           | 10/10  |
|                            | <i>Хлеб ржаной</i>                   | 40           | 3,52         | 0,64         | 17,8         | 92           |        |
| <b>Итого за завтрак</b>    |                                      | <b>800/7</b> | <b>28,42</b> | <b>25,64</b> | <b>91,9</b>  | <b>722</b>   |        |
| <b>Итого за день</b>       |                                      | <b>800/7</b> | <b>28,42</b> | <b>25,64</b> | <b>91,9</b>  | <b>722</b>   |        |
|                            |                                      |              |              |              |              |              |        |
|                            |                                      |              |              |              |              |              |        |

|                 |   |              |             |             |              |            |        |
|-----------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------|
| <b>Неделя 2</b> |   |              |             |             |              |            |        |
| <b>День 3</b>   |   |              |             |             |              |            |        |
| <b>Завтрак</b>  | <i>Огурец свежий к гарниру</i>  | 60           | 0,0         | 0,0         | 2,0          | 8          |        |
|                 | <i>Суп крестьянский с крупой</i>  | 200/7        | 2,0         | 5,2         | 9,4          | 92         | 134/04 |
|                 | <i>Картофельное пюре</i>  | 200          | 4,12        | 5,62        | 27,52        | 270        | 3/3    |
|                 | <i>Биточки (котлеты) рыбные</i>   | 90           | 12,42       | 1,8         | 7,2          | 95         | 9/7    |
|                 | <i>Масло сливочное</i>  | 5            | 0,0         | 4,2         | 0,0          | 37         |        |
|                 | <i>Компот из кураги и изюма</i>   | 200          | 0,3         | 0,00        | 18,4         | 71         | 4/10   |
|                 | <i>Хлеб ржаной</i>  | 40           | 3,52        | 0,64        | 17,8         | 92         |        |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>795/7</b> | <b>22,4</b> | <b>17,5</b> | <b>82,32</b> | <b>665</b> |        |
|                 | <b>Итого за день</b>  | <b>795/7</b> | <b>22,4</b> | <b>17,5</b> | <b>82,32</b> | <b>665</b> |        |
| <b>Неделя 2</b> |   |              |             |             |              |            |        |
| <b>День 4</b>   |   |              |             |             |              |            |        |
| <b>Завтрак</b>  | <i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i> | 60           | 0,9         | 3,0         | 5,9          | 54         | 9/1    |
|                 | <i>Борщ со сметаной</i>   | 200/5        | 1,8         | 4,4         | 10,2         | 86,4       | 2/2    |
|                 | <i>Тефтели из мяса говядины</i>   | 90           | 13,14       | 10,9        | 8,5          | 183        | 20/8   |
|                 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i>   | 200/7        | 9,5         | 7,7         | 38,2         | 264        | 297/04 |

|                                    |  |               |              |              |             |              |        |
|------------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------|
|                                    | <i>Чай с лимоном</i>                     | 200           | 0,1          | 0,0          | 9,2         | 36           | 11/10  |
|                                    | <i>Хлеб ржаной</i>                       | 40            | 3,52         | 0,64         | 17,8        | 92           |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |  | <b>790/12</b> | <b>29</b>    | <b>26,64</b> | <b>89,8</b> | <b>715,4</b> |        |
| <b>Итого за день</b>               |  | <b>790/12</b> | <b>29</b>    | <b>26,64</b> | <b>89,8</b> | <b>715,4</b> |        |
| <b>Неделя 2</b>                    |  |               |              |              |             |              |        |
| <b>День5</b>                       |  |               |              |              |             |              |        |
| <b>Завтрак</b>                     | <i>Огурец свежий к гарниру</i>           | 60            | 0,0          | 0,0          | 2,0         | 8            |        |
|                                    | <i>Щи из свежей капусты с картофелем</i> | 200/7         | 1,6          | 4,4          | 5,8         | 70,4         | 124/04 |
|                                    | <i>Плов из мяса кур</i>                  | 250           | 23,9         | 21,8         | 41,2        | 460          | 4/9    |
|                                    | <i>Сок</i>                               | 200           | 0,8          | 0,8          | 0,8         | 19,6         |        |
|                                    | <i>Хлеб ржаной</i>                       | 40            | 3,52         | 0,64         | 17,8        | 92           |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |  | <b>750/7</b>  | <b>29,82</b> | <b>27,64</b> | <b>67,6</b> | <b>650</b>   |        |
| <b>Итого за день</b>               |  | <b>750/7</b>  | <b>29,82</b> | <b>27,64</b> | <b>67,6</b> | <b>650</b>   |        |
| <b>Среднее значение за период:</b> |  | <b>792</b>    | <b>26,6</b>  | <b>26,5</b>  | <b>76,3</b> | <b>660,5</b> |        |