|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 1** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Каша молочная ассорти***  ***(рис, пшено) с маслом сливочным*** | *200* | *5* | *5,9* | *26,4* | *175* | *16/4* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Масло коровье сливочное*** | *20* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *134* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* | *14/10* |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,0* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***560*** | ***12,5*** | ***25,4*** | ***80*** | ***461,7*** |  |
| **Обед** | ***Борщ со сметаной*** | *250* | *2,16* | *5,42* | *12,85* | *108* | *2/2* |
| ***Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом*** | *100* | *1,5* | *5,0* | *9,8* | *90* | *9/1* |
| ***Тефтели из мяса говядины*** | *100* | *14,2* | *12,2* | *9,4* | *203,3* | *20/8* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая*** | *200/7* | *9,5* | *7,7* | *38,2* | *264* | *297/04* |
| ***Чай с лимоном*** | *200/5* | *0,1* | *0,0* | *9,2* | *36* | *11/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *50* | *4,4* | *0,8* | *22,3* | *115* |  |
| ***Сок*** | *200* | *0,80* | *0,80* | *19,6* | *85,36* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***1100*** | ***32,7*** | ***31,92*** | ***121,4*** | ***901,7*** |  |
| **Итого за день** | | ***1669/12*** | ***45,2*** | ***57,32*** | ***201,4*** | ***1363*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 2** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Запеканка из творога*** | *250* | *33,8* | *19,2* | *26,4* | *418* | *9/5 тк* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,44* | *1,44* | *11,22* | *61* | *12/10* |
| ***Яйцо*** | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* | *1/6* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***48,54*** | ***31,51*** | ***58,52*** | ***717,7*** |  |
| **Обед** | ***Суп крестьянский с крупой*** | *250* | *2,4* | *6,4* | *11,7* | *115* | *134/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *13,3* |  |
| ***Картофельное пюре*** | *200* | *4,12* | *5,62* | *27,52* | *180* | *3/3* |
| ***Биточки (котлеты) рыбные*** | *100* | *13,75* | *2,0* | *8,0* | *105,0* | *9/7* |
| ***Масло сливочное*** | *5* | *0,0* | *4,2* | *0,0* | *37* |  |
| ***Компот из кураги и изюма*** | *200* | *0,3* | *0,00* | *18,4* | *71* | *4/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *50* | *4,4* | *0,8* | *22,3* | *115* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,80* | *46* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***1005*** | ***25,4*** | ***19,42*** | ***101*** | ***682,3*** |  |
| **Итого за день** | | ***1555*** | ***73,9*** | ***50,9*** | ***50,93*** | ***1400*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 3** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Каша манная молочная с маслом сливочным*** | *250* | *5,3* | *5,1* | *28,6* | *178* | *5/4* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Масло коровье сливочное*** | *20* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *134* |  |
| ***Кофейный напиток***  ***с молоком*** | *200* | *3* | *2,9* | *13* | *88,9* | *13/10* |
| ***Сдоба обыкновенная*** | *50* | *4,4* | *3,3* | *27* | *156,7* | *8/12* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***560*** | ***15,9*** | ***26,9*** | ***89,5*** | ***530*** |  |
| **Обед** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | *250/10* | *2,1* | *5,6* | *7,3* | *88* | *124/04* |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *23,3* |  |
| ***Плов из мяса кур*** | *200* | *19,14* | *17,45* | *32,95* | *368* | *4/9* |
| ***Компот из свежих плодов*** | *200* | *0,2* | *0,1* | *25,4* | *99* | *631/04* |
| ***Хлеб ржаной*** | *50* | *4,4* | *0,8* | *22,3* | *115* |  |
| ***Сок*** | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | | ***1000/10*** | ***26,6*** | ***24,8*** | ***92,08*** | ***712,9*** |  |
| **Итого за день** | | ***1560/10*** | ***42,5*** | ***51,7*** | ***181,6*** | ***1242,9*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 4** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой*** | *250* | *3,4* | *3,7* | *12,4* | *95* | *22/2* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* | *14/10* |
| ***Яйцо*** | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* | *1/6* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***20,6*** | ***18,07*** | ***56,2*** | ***469*** |  |
| **Обед** | ***Суп из овощей со сметаной*** | *280* | *1,93* | *6,55* | *10,36* | *109* | *14/2* |
| ***Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком растительным маслом*** | *100* | *1,7* | *6,7* | *10,33* | *106,7* | *4/1* |
| ***Рыба тушённая с овощами*** | *120* | *11,6* | *6,3* | *4,9* | *122* | *4/7* |
| ***Макаронные изделия отварные*** | *200* | *7,08* | *5,04* | *43,2* | *250* | *43/3* |
| ***Чай*** | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *50* | *4,4* | *0,8* | *22,3* | *115* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,80* | *46* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***800*** | ***27,11*** | ***25,8*** | ***110*** | ***783,7*** |  |
| **Итого за день** | | ***1300*** | ***47,7*** | ***43,9*** | ***166*** | ***1252,7*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 5** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Омлет натуральный*** | *200/5* | *17,46* | *24,26* | *2,94* | *300* | *340/04* |
| ***Масло сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |  |
| ***Чай с лимоном*** | *200* | *0,1* | *0,0* | *9,2* | *36* | *11/10* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,0* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***21,04*** | ***33*** | ***42,7*** | ***554,8*** |  |
| **Обед** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | *250* | *6,7* | *4,2* | *19,5* | *144* | *139/04* |
| ***Горошек зелёный*** | *100* | *3,2* | *3,7* | *6,4* | *72* | *1/1* |
| ***Капуста тушёная*** | *200* | *4,7* | *3,9* | *18,1* | *125* | *8/3* |
| ***Гуляш из мяса говядины*** | *100* | *14,9* | *15,7* | *4,7* | *220* | *11/8* |
| ***Компот из яблок и изюма*** | *200* | *0,3* | *0,0* | *18,5* | *71* | *2/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *50* | *4,4* | *0,8* | *22,3* | *115* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | | ***900*** | ***34,2*** | ***28,3*** | ***89,5*** | ***747*** |  |
| **Итого за день** | | ***1450*** | ***54,24*** | ***61,3*** | ***132,2*** | ***1302*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 1** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Каша рисовая молочная с маслом сливочным*** | *250* | *6* | *5,8* | *43,7* | *248* | *7/4* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* | *14/10* |
| ***Яйцо*** | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* | *1/6* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***23,2*** | ***20,2*** | ***87,5*** | ***621,7*** |  |
| **Обед** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | *250/10* | *2,1* | *5,6* | *7,3* | *88* | *124/04* |
| ***Салат из свежих огурцов с растительным маслом*** | *100* | *0,7* | *9,8* | *2,33* | *95* | *14/1* |
| ***Мясо кур отварное (порционно без кости)*** | *100* | *23,65* | *22,35* | *0,23* | *296* | *1/9* |
| ***Макаронные изделия отварные*** | *200* | *7,08* | *5,04* | *43,2* | *250* | *43/3* |
| ***Сок*** | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
| ***Хлеб ржаной*** | *50* | *4,4* | *0,8* | *22,3* | *115* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,0* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***1000/10*** | ***39,13*** | ***44,8*** | ***86*** | ***9096*** |  |
| **Итого за день** | | ***1550/10*** | ***78,3*** | ***65*** | ***173,5*** | ***1531*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **День 2** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | *250* | *5,3* | *5,3* | *19,04* | *146* | *44* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Масло коровье сливочное*** | *20* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *132* |  |
| ***Кофейный напиток***  ***с молоком*** | *200* | *3* | *2,9* | *13* | *88,9* | *13/10* |
| ***Сдоба обыкновенная*** | *50* | *4,4* | *3,3* | *27* | *156,7* | *8/12* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***560*** | ***15,9*** | ***27,07*** | ***80*** | ***630*** |  |
| **Обед** | ***Суп крестьянский с крупой*** | *250* | *2,4* | *6,4* | *11,7* | *115* | *134/04* |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *13,3* |  |
| ***Тефтели рыбные с рисом в соусе*** | *120* | *10,22* | *5,57* | *9,89* | *131* | *12/7* |
| ***Каша рисовая рассыпчатая*** | *200/7* | *4,6* | *5,9* | *42,7* | *246* | *(297/04)* |
| ***Компот из свежих плодов*** | *200* | *0,2* | *0,1* | *25,4* | *99* | *631/04* |
| ***Хлеб ржаной*** | *50* | *4,4* | *0,8* | *22,3* | *115* |  |
| ***Сок*** | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***1120/7*** | ***22,6*** | ***19,6*** | ***116*** | ***738,9*** |  |
| **Итого за день** | | ***1680/7*** | ***38,5*** | ***46,7*** | ***196*** | ***1368,9*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 3** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Запеканка из творога*** | *200* | *33,8* | *19,2* | *26,4* | *418* | *9/5 тк* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Сыр порциями*** | *10* | *2,60* | *2,61* | *0,00* | *34,40* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,30* | *1,30* | *10,10* | *55,00* | *12/10* |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,0* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***41,1*** | ***24,6*** | ***66,9*** | ***660*** |  |
| **Обед** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | *250* | *6,7* | *4,2* | *19,5* | *144* | *139/04* |
| ***Салат из белокочанной капусты, морковью и растительного масла*** | *100* | *1,7* | *6,7* | *9,8* | *105* | *5/1* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая*** | *200/7* | *9,5* | *7,7* | *38,2* | *264* | *297/04* |
| ***Гуляш из мяса говядины*** | *100* | *14,9* | *15,7* | *4,7* | *220* | *11/8* |
| ***Сок*** | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | | ***890/7*** | ***37*** | ***35,7*** | ***90,8*** | ***844,6*** |  |
| **Итого за день** | | ***1440/7*** | ***78*** | ***60,3*** | ***157,7*** | ***1504*** |  |
| **Итого за период:** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 4** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Омлет натуральный*** | *250/5* | *17,46* | *24,26* | *2,94* | *310* | *340/04* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Масло сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,3* | *0,13* | *66* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* | *14/10* |
| ***Сдоба обыкновенная*** | *50* | *4,4* | *3,3* | *27* | *156,7* | *8/12* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***28,8*** | ***39,43*** | ***73,6*** | ***764*** |  |
| **Обед** | ***Борщ со сметаной*** | *250* | *2,16* | *5,42* | *12,85* | *108* | *2/2* |
| ***Горошек зелёный*** | *100* | *3,2* | *3,7* | *6,4* | *72* | *1/1* |
| ***Жаркое по - домашнему*** | *250* | *17,1* | *17,4* | *18,3* | *299* | *436/04* |
| ***Компот из яблок и изюма1от из белокочанной капусты сливочным*** | *200* | *0,3* | *0,0* | *18,5* | *71* | *2/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,0* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | | ***940*** | ***26,7*** | ***27,6*** | ***83,7*** | ***688*** |  |
| **Итого за день** | | ***1490*** | ***55,5*** | ***67,03*** | ***157,3*** | ***1452*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 5** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Каша пшённая молочная с маслом сливочным*** | *250* | *5,3* | *5,3* | *19,04* | *146* | *44* |
| ***Батон*** | *40* | *3,0* | *1,07* | *20,6* | *106,7* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Кофейный напиток***  ***с молоком*** | *200* | *3* | *2,9* | *13* | *88,9* | *13/10* |
| ***Яйцо*** | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***21,6*** | ***28,7*** | ***52,94*** | ***473,6*** |  |
| **Обед** | ***Уха с крупой*** | *250* | *8,25* | *4,0* | *14,0* | *125* |  |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *13,3* |  |
| ***Капуста тушёная*** | *200* | *4,7* | *3,9* | *18,1* | *125* | *8/3* |
| ***Котлеты (биточки) из мяса кур*** | *100* | *17,9* | *14,7* | *14,9* | *263,8* | *5/9* |
| ***Чай с лимоном*** | *200/5* | *0,1* | *0,0* | *9,2* | *36* | *11/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Сок*** | *200* | *0,80* | *0,80* | *19,6* | *85,36* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***1090/5*** | ***35,3*** | ***24,04*** | ***96,94*** | ***740,5*** |  |
| **Итого за день** | | ***1640/5*** | ***56,9*** | ***52,7*** | ***150*** | ***1214*** |  |
| **Итого за период:** | | ***1500*** | ***57*** | ***56*** | ***157*** | ***1363*** |  |