|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *174,7* | *16/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***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* | *0,4* | *0,4* | *9,80* | *46* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***16,91*** | ***46,1*** | ***117,3*** | ***569,7*** |  |
| **Обед** | ***Борщ со сметаной*** | *200* | *1,7* | *4,3* | *10,3* | *86,4* | *2/2* |
| ***Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом*** | *60* | *0,9* | *3,0* | *5,9* | *54* | *9/1* |
| ***Тефтели из мяса говядины*** | *90* | *12,8* | *11* | *8,5* | *183* | *20/8* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая*** | *150/5* | *7,1* | *5,8* | *28,6* | *198* | *297/04* |
| ***Чай с лимоном*** | *200/5* | *0,1* | *0,0* | *9,2* | *36* | *11/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | | ***740/10*** | ***26,12*** | ***24,7*** | ***80,3*** | ***650*** |  |
| **Итого за день** | | ***1490/10*** | ***43,03*** | ***70,8*** | ***197,6*** | ***1219,7*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 2** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Запеканка из творога*** | *200* | *33,8* | *19,2* | *26,4* | *418* | *9/5 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***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*** | | ***490*** | ***47,8*** | ***31,24*** | ***53,34*** | ***691*** |  |
| **Обед** | ***Суп крестьянский с крупой*** | *200* | *1,92* | *5,12* | *9,4* | *92* | *134/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *2* | *8* |  |
| ***Картофельное пюре*** | *150* | *3,09* | *4,2* | *20,6* | *135* | *3/3* |
| ***Биточки (котлеты) рыбные*** | *90* | *12,4* | *1,8* | *7,2* | *94,5* | *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*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,80* | *46* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***845*** | ***21,63*** | ***16,4*** | ***85,2*** | ***575,5*** |  |
| **Итого за день** | | ***1335*** | ***69,43*** | ***47,64*** | ***138,5*** | ***1266,6*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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*** | *200* | *5,3* | *5,1* | *28,6* | *178* | *5/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***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*** | | ***500*** | ***15,11*** | ***26,6*** | ***84,3*** | ***637,6*** |  |
| **Обед** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | *200/7* | *1,7* | *4,5* | *5,8* | *70,4* | *124/04* |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *2* | *14* |  |
| ***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*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Сок*** | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | | ***900*** | ***25,4*** | ***23,5*** | ***84,8*** | ***663*** |  |
| **Итого за день** | | ***1400/7*** | ***40,51*** | ***50,1*** | ***169,1*** | ***1300,6*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 4** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой*** | *200* | *3,4* | *3,7* | *12,4* | *95* | *22/2* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* |  |
| ***Яйцо*** | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* | *1/6* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***490*** | ***19,9*** | ***17,8*** | ***51,02*** | ***442*** |  |
| **Обед** | ***Суп из овощей со сметаной*** | *200* | *1,5* | *5,24* | *8,3* | *87* | *14/2* |
| ***Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом*** | *60* | *1,0* | *4,0* | *6,2* | *64* | *4/1* |
| ***Рыба тушённая с овощами*** | *120* | *11,6* | *6,3* | *4,9* | *122* | *4/7* |
| ***Макаронные изделия отварные*** | *150* | *3,09* | *4,2* | *20,64* | *188* | *3/3* |
| ***Чай*** | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,80* | *46* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***870*** | ***21,11*** | ***20,8*** | ***76,8*** | ***634*** |  |
| **Итого за день** | | ***1360*** | ***41,01*** | ***38,6*** | ***127,8*** | ***1076*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,80* | *46* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***540*** | ***20,3*** | ***32,8*** | ***37,5*** | ***526,7*** |  |
| **Обед** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | *200* | *5,4* | *3,4* | *15,6* | *115* | *139/04* |
| ***Горошек зелёный*** | *60* | *1,9* | *2,22* | *3,84* | *43,2* | *1/1* |
| ***Капуста тушёная*** | *150* | *3,5* | *2,9* | *13,6* | *94* | *8/3* |
| ***Гуляш из мяса говядины*** | *90* | *13,4* | *14,13* | *4,23* | *198* | *11/8* |
| ***Компот из яблок и изюма*** | *200* | *0,3* | *0,0* | *18,5* | *71* | *2/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | | ***740*** | ***28,02*** | ***23,3*** | ***73,6*** | ***613,2*** |  |
| **Итого за день** | | ***1280*** | ***48,3*** | ***56,1*** | ***111,1*** | ***1140*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2День 1** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Каша рисовая молочная с маслом сливочным*** | *200* | *6* | *5,8* | *43,7* | *248* | *7/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***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*** | | ***490*** | ***22,5*** | ***19,9*** | ***82,32*** | ***595*** |  |
| **Обед** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | *200/7* | *1,7* | *4,5* | *5,8* | *70,4* | *124/04* |
| ***Салат из свежих огурцов с растительным маслом*** | *60* | *0,42* | *5,9* | *1,4* | *57* | *14/1* |
| ***Мясо кур отварное (порционно без кости)*** | *90* | *21,2* | *20,2* | *0,2* | *266* | *1/9* |
| ***Макаронные изделия отварные*** | *150* | *5,3* | *3,8* | *32,4* | *187,5* | *43/3* |
| ***Сок*** | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,0* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***840*** | ***33,34*** | ***36,24*** | ***68,2*** | ***738,5*** |  |
| **Итого за день** | | ***1330*** | ***55,8*** | ***56,14*** | ***150,5*** | ***1334*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 2** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | *200* | *5,3* | *5,3* | *19,04* | *146* | *44* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***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*** | *50* | *4,4* | *3,3* | *27* | *156,7* | *8/12* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***500*** | ***15,11*** | ***26,8*** | ***74,72*** | ***605,6*** |  |
| **Обед** | ***Суп крестьянский с крупой*** | *200* | *1,92* | *5,12* | *9,4* | *92* | *134/04* |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *2* | *14* |  |
| ***Тефтели рыбные с рисом в соусе*** | *90* | *7,7* | *4,2* | *7,4* | *98* | *12/7* |
| ***Каша рисовая рассыпчатая*** | *150/5* | *3,45* | *4,4* | *32* | *184,5* | *(297/04)* |
| ***Компот из свежих плодов*** | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Сок*** | *200* | *0,80* | *0,80* | *19,6* | *85,36* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***940*** | ***17,4*** | ***15,2*** | ***97,3*** | ***600,86*** |  |
| **Итого за день** | | ***1440/5*** | ***32,51*** | ***42*** | ***172,02*** | ***1206,5*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2День 3** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Запеканка из творога*** | *200* | *33,8* | *19,2* | *26,4* | *418* | *9/5 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,44* | *1,44* | *11,22* | *61* | *12/10* |
| ***Фрукт*** | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,80* | *46* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***550*** | ***43,09*** | ***27,04*** | ***89,24*** | ***674*** |  |
| **Обед** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | *200* | *5,4* | *3,4* | *15,6* | *115* | *139/04* |
| ***Салат из белокочанной капусты моркови и растительного масла*** | *60* | *1,0* | *4,0* | *5,9* | *63* | *5/1* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая*** | *150/5* | *7,1* | *5,8* | *28,6* | *198* | *297/04* |
| ***Гуляш из мяса говядины*** | *90* | *13,4* | *14,13* | *4,23* | *198* | *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*** | | ***740*** | ***31,22*** | ***28,8*** | ***72,9*** | ***685,6*** |  |
| **Итого за день** | | ***1290/5*** | ***74,31*** | ***55,84*** | ***162,14*** | ***1359,6*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 4** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | ***Омлет натуральный*** | *200/5* | *17,46* | *24,26* | *2,94* | *310* | *340/04* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***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* |  |
| ***Итого за завтрак*** | | ***490*** | ***28,09*** | ***39,2*** | ***68,4*** | ***747,7*** |  |
| **Обед** | ***Борщ со сметаной*** | *200* | *1,7* | *4,3* | *10,3* | *86,4* | *2/2* |
| ***Горошек зелёный*** | *60* | *1,9* | *2,22* | *3,84* | *43,2* | *1/1* |
| ***Жаркое по- домашнему*** | *250* | *17,1* | *17,4* | *18,3* | *299* | *436/04* |
| ***Компот из яблок и изюма*** | *200* | *0,3* | *0,0* | *18,5* | *71* | *2/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,5* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|
| ***Фрукт*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,0* |  |
| ***Итого за обед*** | | ***650*** | ***24,5*** | ***24,6*** | ***78,6*** | ***637,6*** |  |
| **Итого за день** | | ***1340*** | ***52,6*** | ***63,8*** | ***147*** | ***1385*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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*** | *200* | *6,5* | *6* | *32,5* | *206* | *11/4* | |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  | |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  | |
| ***Кофейный напиток***  ***с молоком*** | *200* | *3* | *2,9* | *13* | *88,9* | *13/10* | |
| ***Яйцо*** | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* | | *1/6* |
| ***Итого за завтрак*** | | ***490*** | ***22,05*** | ***19,5*** | ***61,22*** | ***506,9*** |  | |
| **Обед** | ***Уха с крупой*** | *200* | *6,6* | *3,2* | *11,2* | *100* | *48* | |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *2* | *14* |  | |
| ***Капуста тушёная*** | *150* | *3,5* | *2,9* | *13,6* | *94* | *8/3* | |
| ***Котлеты (биточки из мяса кур*** | *90* | *16,09* | *13,2* | *13,4* | *237,4* | *5/9* | |
| ***Чай с лимоном*** | *200/5* | *0,1* | *0,0* | *9,2* | *36* | *11/10* | |
| ***Хлеб ржаной*** | *40* | *3,5* | *0,64* | *17,81* | *92* |  | |
| ***Сок*** | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| ***Итого за обед*** | | ***940*** | ***30,6*** | ***20,74*** | ***68,01*** | ***593*** |  | |
| **Итого за день** | | ***1430*** | ***52,65*** | ***40,24*** | ***129,23*** | ***1099,9*** |  | |
| **Итого за период:** | | ***1370*** | ***51,0*** | ***52,0*** | ***150,5*** | ***1239*** |  | |