



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 Понедельник</b>							
завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	160	5,68	9,7	32,0	160,3	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 414
	Бутерброд с сыром	40	2,92	2,30	9,81	93,6	№3
<b>Итого за завтрак</b>			<i>10,94</i>	<i>14,0</i>	<i>52,44</i>	<i>303,9</i>	
2-й завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,30	0,45	102	№ 418
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>0,45</i>	<i>0,3</i>	<i>0,45</i>	<i>102,0</i>	
обед	Салат из моркови	30	0,49	0,038	4,64	20,92	№42
	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	150	1,15	4,5	7,47	92,49	№ 73
	Печень по - строгановски	50	11,0	1,5	3,3	82,2	№ 104
	Картофельное пюре	110	2,65	3,8	16,6	110,7	№ 339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20,82	84,75	№394
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,28	13,68	56,5	
<b>Итого за обед</b>			<i>17,1</i>	<i>10,3</i>	<i>66,5</i>	<i>447,5</i>	
полдник	Блинчики фаршированные с повидлом	85	5,73	6,91	23,03	185	№ 429
	Кисель из ягод свежих	150	1,02	-	21,76	87,14	№396
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,06	7,25	40,37	
<b>Итого за полдник</b>			<i>7,94</i>	<i>8,03</i>	<i>52,04</i>	<i>396,72</i>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,43</b>	<b>32,6</b>	<b>171,44</b>	<b>980,97</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2 Вторник</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	2,3	3,6	13.2	135,9	№ 182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
	Бутерброд с	40	1.38	0.13	9.54	44	№1
	маслом сливочным	10	0.02	3.97	0.02	44,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<i>6,85</i>	<i>10,42</i>	<i>35,72</i>	<i>313,4</i>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	64,0	№ 386
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>64,0</i>	
обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1.15	2.47	3.21	39.72	№ 12
	Суп вермишелевый с курой	150	4.3	3.04	7.15	61.35	№94
	Котлета рыбная любительская	60	7.61	2.45	5.33	74	№272
	Рис с маслом сливочным	100	3.65	5.37	26.68	149.7	№ 332
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№391
	Хлеб ржаной	34	1,48	0.28	13,68	56,5	№
<b>Итого за обед</b>			<i>17,0</i>	<i>13,62</i>	<i>76,8</i>	<i>466,0</i>	
полдник	Сырники из творога	100	10.6	12.46	15.58	246	№ 245
	со сгущенным молоком	10	0.42	2.22	1.76	22.7	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.01	29.0	№ 412
	Пряник	20	0.58	1.3	30.9	141.6	№489
<b>Итого за полдник</b>			<i>11,67</i>	<i>15,99</i>	<i>55,25</i>	<i>439,3</i>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>37.27</b>	<b>40,43</b>	<b>177.64</b>	<b>1282.0</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>День 3 Среда</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	1.32	3.96	24.08	112	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	4	0,02	3,97	0,02	44,5	№ 414
	Бутерброд с сыром	150	2.34	2,0	10.63	70	№ 3
		20	1,38	0,13	9,54	46	
		8	1.54	2.17	0.27	27.6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,6</b>	<b>12,23</b>	<b>44,54</b>	<b>300,1</b>	
2-й завтрак	Груша	95	0,4	0,4	9,8	74	№ 386
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>74</b>	
обед	Салат из свежих помидоров с луком	30	0.27	1.41	1.8	21	№ 14
	Борщ со сметаной	150	4,15	4.75	7.47	82.49	№ 64
	Гуляш из отварного мяса	120	4.73	4.06	25,76	82,0	№293
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,04	0,01	10.82	114,75	№330
	Компот из изюма	150	2,48	0,28	13,68	45,5	№394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	56,0	№
<b>Итого за обед</b>			<b>19,15</b>	<b>10,79</b>	<b>73,21</b>	<b>401,74</b>	
полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6.3	26.11	162.5	№452
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	86	№ 419
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,22</b>	<b>15,67</b>	<b>33,69</b>	<b>248,5</b>	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>35,37</b>	<b>39.09</b>	<b>161.21</b>	<b>1024.34</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4: четверг</b>							
завтрак	Каша манная молочная	150	4.05	3.96	22.94	141	№ 182
	с маслом сливочным	4	0.02	3.97	0.02	44.5	
	Какао на молоке	150	3.12	2,72	12.96	89	№ 416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,38	0,13	9,54	42	№1
<b>Итого за завтрак</b>			<i>8,59</i>	<i>14,75</i>	<i>45,48</i>	<i>316,5</i>	
2-й завтрак	Сок натуральный (сливовый)	150	0.45	0.30	0,45	90	№ 418
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>0.45</i>	<i>0.30</i>	<i>0,45</i>	<i>90</i>	
обед	Салат из свеклы с черносливом	30	0.26	1.53	0.78	17.94	№ 29
	Бульон куриный с гренками	150	11.17	7.83	10.9	116.83	№ 117
	Котлета мясная	60	3.83	4.18	6.53	79	№ 299
	Макароны отварные с маслом	120	0.44	3.2	21.2	113.88	№ 335
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,15	20,82	84,75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	55,5	№
	<b>Итого за обед</b>			<i>17,51</i>	<i>17,17</i>	<i>73,91</i>	<i>467,9</i>
полдник	Винегрет овощной	100	1.5	9.3	10.59	150	№ 46
	Чай с сахаром	22	1.52	0.14	10.49	50,6	№ 411
	Кекс	26	2.18	0.17	18.76	141.6	№ 476
	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.14	10.49	50.6	
<b>Итого за полдник</b>			<i>7,22</i>	<i>9,75</i>	<i>50,33</i>	<i>342,8</i>	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>33.77</b>	<b>41.97</b>	<b>170.17</b>	<b>1217.2</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5: пятница</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,08	6,08	15,03	149.5	№ 100
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	3.18	10,63	70	№ 414
	Бутерброд с сыром	40	2.68	5.35	11,32	92.7	№ 3
<b>Итого за завтрак</b>		350	<i>8,1</i>	<i>14,61</i>	<i>36,98</i>	<i>312,2</i>	
2-й завтрак	Мандарин	100	0,45	0.3	18,87	53.2	№ 386
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>0,45</i>	<i>0.3</i>	<i>18,87</i>	<b>53.2</b>	
обед	Суп картофельный с крупой	150	1,2	6.06	10.15	103	№ 86
	Рагу овощное с курой	130	10	10.8	20.4	228	№148
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,015	20,82	144,7	№ 390
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,28	13,68	56,5	
<b>Итого за обед</b>		460	<i>13,01</i>	<i>17,15</i>	<i>65,05</i>	<i>532,3</i>	
полдник	Омлет натуральный	65	6,3	8,2	1,61	107,19	№229
	Чай с сахаром	150	9.0	1,9	39,72	126,9	№ 411
	Хлеб пшеничный	20	2.29	0,02	10,49	62.2	№ 396
<b>Итого за полдник</b>		235	<i>15,3</i>	<i>10,12</i>	<i>53,43</i>	<i>296,3</i>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>36.95</b>	<b>42.18</b>	<b>174.33</b>	<b>1235.15</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День 6 понедельник</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4.08	4.08	13.02	153	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1,5	15.0	84	№ 414
	Бутерброд с маслом слив.	40	1.38	0.13	9.54	46	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,68</b>	<b>9,68</b>	<b>37,58</b>	<b>327,5</b>	
2-й завтрак	Сок натуральный	150	0,45	0.3	24,45	64,0	№ 418
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,45</b>	<b>0.3</b>	<b>24,45</b>	<b>64,0</b>	
обед	Салат морковно-яблочный	30	1,19	2,07	1.27	33.0	№41
	Суп рыбный детский	150	4.16	5.04	8.6	100	№ 61
	Тефтели мясные	100	10.42	12.41	3.96	109	№303
	Греча с маслом	100	5.73	4.06	21.76	102	№ 330
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,6	56,5	№
<b>Итого за обед</b>			<b>23,31</b>	<b>23,87</b>	<b>70,01</b>	<b>485,25</b>	
полдник	Макароны отварные с сыром	150	4.44	6.91	23.0	235.0	№ 220
	Чай с лимоном	150	4.04	3.31	5.99	80.1	№412
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,79</b>	<b>7,08</b>	<b>43,21</b>	<b>335,0</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>37.23</b>	<b>40.93</b>	<b>175.25</b>	<b>1211.75</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День 7: вторник</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4,08	4.08	25.05	133	№ 182
	Какао на молоке	150	3.12	7.72	12.96	89	№ 416
	Бутерброд с сыром	40	1,38	0,13	9,54	106	№ 3
<b>Итого за завтрак</b>			<i>6,42</i>	<i>11,96</i>	<i>48,35</i>	<i>328</i>	
2-й завтрак	Яблоко	95	0.4	0,4	9.8	54.0	№ 386
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>0.4</i>	<i>0,4</i>	<i>9.8</i>	<i>54.0</i>	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.43	3.6	34.96	№ 21
	Суп картофельный с горохом лущенным с мясом	150	3.3	3,8	9.75	121.0	№ 87
	Рыба тушёная в томате с овощами	60	5.74	6.89	1.54	75	№ 261
	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.62	102	№ 339
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	104,75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	56,5	№
<b>Итого за обед</b>			<i>13,95</i>	<i>16,61</i>	<i>63,01</i>	<i>494,21</i>	
полдник	Оладьи с повидлом	100	7.02	6.25	42.69	267.68	№ 432
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	86	№ 419
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	0,49	35,5	
<b>Итого за полдник</b>			<i>12,78</i>	<i>10,48</i>	<i>50,76</i>	<i>389,18</i>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>33.55</b>	<b>39.45</b>	<b>171.92</b>	<b>1265.33</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День 8: среда</b>							
1-й завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сл.	154	4,05	6.96	22.94	141	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	3.43	5,0	10.63	70	№ 414
	Бутерброд с маслом	40	3.38	3.13	10.54	116	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>			<i>10,86</i>	<i>18,89</i>	<i>44,11</i>	<i>327</i>	
2-й завтрак	Груша	95	0,45	0,3	24,45	102	№ 386
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>0,45</i>	<i>0,3</i>	<i>24,45</i>	<i>102</i>	
обед	Салат из моркови	40	0,49	0.038	4.64	30.92	№ 42
	Борщ с картофелем	150	4.16	9.04	17.6	117	№ 64
	Ленивые голубцы с куриным мясом	120	7.61	6.81	15.04	140,5	№ 315
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	104,75	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1.48	0,28	13.68	56.5	№
<b>Итого за обед</b>			<i>14,07</i>	<i>16,18</i>	<i>71,78</i>	<i>449,67</i>	
полдник	Рыба, запеченная в омлете	60	7,82.	65,54	11.0	61,36	№ 263
	Чай с сахаром	150	0,18	0,20	0,18	62,1	№411
	Хлеб пшеничный	22	1.52	0.14	3.49	50,6	№
	Вафли	20	0.16	1.02	11.96	65	
<b>Итого за полдник</b>			<i>9,68</i>	<i>6,9</i>	<i>33,02</i>	<i>239,06</i>	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>35.06</b>	<b>39.3</b>	<b>173.36</b>	<b>1118.27</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая День 9: четверг</b>							
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	1.5	2.24	8.02	118.6	№ 68
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	107	№ 416
	Бутерброд с сыром	40	1,38	0,13	9,54	46	№ 3
<b>Итого за завтрак</b>			<i>7,57</i>	<i>7,26</i>	<i>30,79</i>	<i>299,2</i>	
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0.59	-	13,8	65	№ 418
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>0.59</i>	<i>-</i>	<i>13,8</i>	<i>65</i>	
обед	Салат из моркови и яблок	40	4.94	4.78	1.12	66.14	№ 41
	Рассольник домашний	150	6.41	7.83	10.9	156.83	№ 37
	Жаркое по-домашнему	170	8,8	6.33	18.5	135	№292
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0.015	30,81	8,75	№390
	Хлеб ржаной	34	1.48	0,28	13,68	56,5	
<b>Итого за обед</b>			<i>19,31</i>	<i>14,45</i>	<i>73,89</i>	<i>357,08</i>	
полдник	Запеканка из творога	100	11.41	14.46	20.58	296	№ 251
	со сгущенным молоком	30	0.42	1.22	1.76	22.7	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.01	29.0	№ 412
	Пряник	20	0.58	1.3	30.9	141.6	
<b>Итого за полдник</b>			<i>14,24</i>	<i>16,99</i>	<i>60,25</i>	<i>489,3</i>	
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>37.13</b>	<b>38.70</b>	<b>178.73</b>	<b>1210.58</b>	

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День 10: пятница</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сл.	150	5.35	5.87	24.05	148.87	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.43	2	10.63	70	№ 414
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	1.38	4.13	9.54	46	№ 1
<b>Итого за завтрак</b>			<i>9,43</i>	<i>15,97</i>	<i>44,24</i>	<i>309,37</i>	
2-й завтрак	Банан	95	1,95	0,7	27,3	113,5	№386
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<i>1,95</i>	<i>0,7</i>	<i>27,3</i>	<i>113,5</i>	
обед	Салат из горошка (консервированного)	30	1.76	2.47	3.21	39.72	№ 10
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,23	3.06	10.15	93.3	№ 80
	Плов из птицы	120	9,6	13.81	20.04	208	№ 321
	Компот из сухофруктов	150	1.02	0,015	21.76	87.14	№ 394
	Хлеб ржаной	34	1,48	0,28	13,68	56.5	№ 411
<b>Итого за обед</b>			<i>19,38</i>	<i>19,63</i>	<i>68,84</i>	<i>484,66</i>	
полдник	Биточки манные с повидлом	120	5.90	0.45	9.76	351.5	№ 213
	Зефир	20	0.16	5,20	15.6	65,6	
	Кисель из ягод свежих	150	0,07	0,01	7.01	290.0	№ 396
<b>Итого за полдник</b>			<i>6,13</i>	<i>5,66</i>	<i>32,37</i>	<i>446,1</i>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>35.86</b>	<b>41.96</b>	<b>172.75</b>	<b>1353.63</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>357,24</b>	<b>400,22</b>	<b>1725,27</b>	<b>11900,07</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>35,7</b>	<b>40.0</b>	<b>172,5</b>	<b>1190,00</b>	

День	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник
1 Понед.	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Сок натуральный	Салат из моркови Щи из свежей капусты с картофелем и курой Печень по -строгановски Картофельное пюре Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Блинчики фаршированные повидлом с маслом Кисель из ягод свежих Хлеб пшеничный
2 Вт.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Яблоко	Салат из кукурузы (консервированной) Суп вермишелевый с курой Котлета рыбная любительская Рис с маслом сливочным Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Сырники из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном Пряник
3 Ср.	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Груша	Салат из свежих помидоров с луком Борщ со сметаной Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая гречневая Компот из изюма Хлеб ржаной	Булочка домашняя Молоко кипяченое
4 Чт.	Каша манная молочная с маслом сливочным Какао на молоке Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Салат из свеклы с черносливом Бульон куриный с гренками Котлета мясная Макароны отварные с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Винегрет овощной Чай с сахаром Кекс Хлеб пшеничный
5 Пятн.	Вермишель молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Мандарин	Суп картофельный с крупой Рагу овощное с курой Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный

День	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник
6 Пн.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Салат морковно-яблочный Суп рыбный детский Гуляш из отварного мяса Греча с маслом Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Макароны, запеченные с яйцом Зефир Хлеб пшеничный
7 Вт.	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сл. Какао на молоке Бутерброд с сыром	Яблоко	Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с горохом лущеным с мясом Рыба тушёная в томате с овощами Картофельное пюре Компот из изюма Хлеб ржаной	Оладьи с повидлом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный
8 Ср.	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сл. Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Груша	Салат из моркови Борщ с картофелем Ленивые голубцы с куриным мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рыба, запеченная в омлете Хлеб пшеничный Вафли
9 Чт.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным Какао на молоке Бутерброд с сыром	Сок яблочный	Салат из моркови и яблок Рассольник домашний Жаркое по-домашнему Компот из изюма Хлеб ржаной	Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном Пряник
10 Пт.	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Банан	Салат из горошка (консервированного) Рассольник на мясном бульоне со сметаной Плов из птицы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Биточки манные со сгущенным молоком Кисель из ягод свежих Зефир