

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	200г	6,9	6,66	20,7	170,6	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп с рыбными консервами	200г	6,88	6,72	11,46	133,8	95
	Картофельное пюре	150г	6,12	9,6	40,8	137,3	261
	Тефтеля из печени с рисом	80/30г	10,24	5,12	1,84	94,00	327
	Овощи по сезону	50г	1,0	0,4	2,3	21,0	35
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		750г	31,89	22,96	121,79	590,6	
полдник	Вареники ленивые	150г	8,91	7,89	9,21	144	243
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
Итого за полдник		330г	12,06	10,61	25,03	251,0	
Итого за день		1645г	40,04	46,57	196,69	1350,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Суп молочный с крупой (манный)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за завтрак		421г	12,78	14,36	45,34	362,2	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ с картофелем	200г	1,64	4,0	11,28	87,8	64
	Макароны отварные	150г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Котлета или биточки рыбные запеченные (соус томатный с луком)	80/30г	7,61	2,45	5,33	74,0	271
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,58	3,07	1,87	37,1	15
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		720г	19,86	14,4	95,12	590,1	
полдник	Драчена	130г	12,84	17,54	7,92	120,0	242
	Икра кабачковая для детского питания	50г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Печенье	40г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за полдник		430г	20,22	28,23	72,9	381,5	
Итого за день		1721г	42,86	46,99	193,54	1398,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/15г	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	413
Итого за завтрак		430г	10,56	11,41	59,66	384,4	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с бобовыми	200г	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Плов из птицы	150г	16,0	14,78	26,76	204,0	321
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		640г	28,61	22,22	107,57	658,55	
полдник	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,51	281,00	249
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за полдник		330г	22,83	16,16	46,71	322,0	
Итого за день		1550г	41,75	47,79	194,12	1328,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за завтрак		421г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ со свежей капустой	200г	1,45	3,93	10,2	82,0	63
	Жаркое по-домашнему	175г	20,8	5,33	18,5	205,0	292
	Овощи по сезону	50г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
Итого за обед		635г	28,0	10,16	75,18	505,96	
полдник	Яйца вареные	40г	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Винегрет овощной	50г	0,68	3,08	3,85	45,8	45
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Печенье	40г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
Итого за полдник		340г	15,45	15,1	70,11	389,3	
Итого за день		1546г	39,25	47,23	195,65	1271,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за завтрак		421г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г	2,15	3,86	13,71	83,8	88
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150г	8,65	6,15	39,03	246,2	330
	Рыба тушеная с овощами	80/30г	5,74	2,89	0,62	55,0	261
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		720г	24,76	16,12	121,11	731,75	
полдник	Ватрушка	80г	9,22	5,48	29,18	202,0	441
	Молоко кипяченое	180г	5,48	4,88	9,07	102,0	419
Итого за полдник		260г	14,7	10,36	38,25	304,0	
Итого за день		1551г	39,35	41,93	193,81	1314,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за завтрак		421г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп с рыбными консервами	200г	6,88	6,72	11,46	133,8	95
	Макаронник с мясом или печенью	150г	11,69	5,39	27,09	204,0	309
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		640г	26,79	15,33	106,3	684,55	
полдник	Булочка «Веснушка»	70г	11,7	9,18	80,79	302,0	456
	Ряженка, кефир, ацидофилин, простокваша, айран	180г	5,22	4,5	7,2	90,0	420
Итого за полдник		250г	16,92	13,68	87,99	392,0	
Итого за день		1461г	40,51	40,98	193,65	1352,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7	Суп молочный с крупой (овсяной)	200г	6,9	6,66	20,7	170,6	101
завтрак	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ с картофелем	200г	1,64	4,0	11,28	87,8	64
	Картофель отварной	150г	8,58	5,78	39,2	240	330
	Рыба тушеная с овощами	80/30г	5,74	2,89	0,62	55,0	261
	Овощи по сезону	40г	1,0	0,4	2,3	21,0	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
Итого за обед		740г	25,01	14,17	113,58	688,66	
полдник	Запеканка из творога	150г	26,31	15,05	20,15	277,00	251
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за полдник		330г	26,43	15,07	30,35	318,0	
Итого за день		1635г	39,88	42,24	195,49	1319,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Итого за завтрак		421г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с крупой	200г	2,14	2,24	13,7	83,6	86
	Капуста тушеная	150г	3,13	5,56	14,38	120,0	143
	Котлета рубленая из птицы или кролика	80г	11,22	2,36	9,33	103,0	322
	Овощи по сезону	50г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		610г	9,39	11,21	76,96	452,58	
полдник	Омлет натуральный	130г	5,73	11,04	1,1	127,0	229
	Икра кабачковая для детского питания	50г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Печенье	40г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за полдник		430г	20,55	18,58	66,08	388,5	
Итого за день		1611г	43,83	44,24	195,49	1319,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничный)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/15г	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91,0	413
Итого за завтрак		430г	10,92	11,5	61,59	536,4	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Рассольник ленинградский	200г	1,6	4,01	13,54	87,8	97,4
	Мясо тушеное с овощами	150г	12,5	13,28	11,03	228,0	290
	Овощи по сезону	50г	1,0	0,4	2,3	21,0	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		640г	22,75	18,81	92,26	644,0	
полдник	Сырники из творога с джемом	100/20г	21,0	14,46	20,58	296,4	245
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
Итого за полдник		300г	21,12	14,48	30,78	337,4	
Итого за день		1512г	40,54	44,79	198,81	1381,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День10							
завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с маслом	35г	6,68	8,45	19,39	180,0	1
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за завтрак		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 150 или плоды и ягоды свежие 100	150г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с крупой	200г	2,14	2,24	13,7	83,6	86
	Голубцы ленивые(перец фаршированный)с соусом сметанным с томатом и луком	150г	14,11	9,04	20,26	219,01	315
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
Итого за обед		640г	24,47	15,49	81,71	649,36	
полдник	Макароны отварные с сыром	115г	6,8	16,65	59,86	159,86	220
	Яйца вареные	40г	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Овощи по сезону	50г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Печенье	40г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
Итого за полдник		425г	23,56	28,47	112,42	437,36	
Итого за день		1630г	41,47	46,96	196,43	1365,40	
Среднее значение за период			40,98	44,9	195,75	1367,11	

