

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	100г	6,12	9,6	40,8	137,3	261
	Печень тушеная в соусе	80г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	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
<b>Итого за обед</b>		670г	31,89	22,96	121,79	590,6	
полдник	Вареники ленивые	130г	8,91	7,89	9,21	144	243
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
<b>Итого за полдник</b>		310г	12,06	10,61	25,03	251,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1395г</b>	<b>40,04</b>	<b>46,57</b>	<b>196,69</b>	<b>1350,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		421г	12,78	14,36	45,34	362,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	100г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Котлета или биточки рыбные запеченные (соус томатный с луком)	80/20г	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
<b>Итого за обед</b>		660г	19,86	14,4	95,12	590,1	
полдник	Драчена	110г	12,84	17,54	7,92	120,0	242
	Икра кабачковая для детского питания	40г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Печенье	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		430г	20,22	28,23	72,9	381,5	
<b>Итого за день</b>		<b>1341г</b>	<b>42,86</b>	<b>46,99</b>	<b>193,54</b>	<b>1398,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		430г	10,56	11,41	59,66	384,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	130г	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
<b>Итого за обед</b>		620г	28,61	22,22	107,57	658,55	
полдник	Пудинг из творога	130	22,71	16,14	36,51	281,00	249
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		310г	22,83	16,16	46,71	322,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1360г</b>	<b>41,75</b>	<b>47,79</b>	<b>194,12</b>	<b>1328,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	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
<b>Итого за завтрак</b>		421г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	150г	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
<b>Итого за обед</b>		610г	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	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
<b>Итого за полдник</b>		330г	15,45	15,1	70,11	389,3	
<b>Итого за день</b>		<b>1361г</b>	<b>39,25</b>	<b>47,23</b>	<b>195,65</b>	<b>1271,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		421г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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)	100г	8,65	6,15	39,03	246,2	330
	Рыба тушеная с овощами	80/20г	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
<b>Итого за обед</b>		690г	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
<b>Итого за полдник</b>		260г	14,7	10,36	38,25	304,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1321г</b>	<b>39,35</b>	<b>41,93</b>	<b>193,81</b>	<b>1314,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		421г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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
	Макаронные изделия отварные	100г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Печень тушеная в соусе	80г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	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
<b>Итого за обед</b>		670г	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
<b>Итого за полдник</b>		250г	16,92	13,68	87,99	392,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1341г</b>	<b>40,51</b>	<b>40,98</b>	<b>193,65</b>	<b>1352,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	100г	8,58	5,78	39,2	240	330
	Рыба тушеная с овощами	80/20г	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
<b>Итого за обед</b>		680г	25,01	14,17	113,58	688,66	
полдник	Запеканка из творога	120г	26,31	15,05	20,15	277,00	251
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за полдник</b>		300г	26,43	15,07	30,35	318,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1395г</b>	<b>39,88</b>	<b>42,24</b>	<b>195,49</b>	<b>1319,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/5г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
<b>Итого за завтрак</b>		420г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	130г	3,13	5,56	14,38	120,0	143
	Котлета рубленая из птицы или кролика	60г	11,22	2,36	9,33	103,0	322
	Овощи по сезону	40г	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
<b>Итого за обед</b>		640г	9,39	11,21	76,96	452,58	
полдник	Омлет натуральный	100г	5,73	11,04	1,1	127,0	229
	Икра кабачковая для детского питания	30г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Печенье	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		370г	20,55	18,58	66,08	388,5	
<b>Итого за день</b>		<b>1330г</b>	<b>43,83</b>	<b>44,24</b>	<b>195,49</b>	<b>1319,48</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		430г	10,92	11,5	61,59	536,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	130г	12,5	13,28	11,03	228,0	290
	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	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		610г	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
<b>Итого за полдник</b>		300г	21,12	14,48	30,78	337,4	
<b>Итого за день</b>		<b>1340г</b>	<b>40,54</b>	<b>44,79</b>	<b>198,81</b>	<b>1381,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/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	130г	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
<b>Итого за обед</b>		620г	24,47	15,49	81,71	649,36	
полдник	Макароны отварные с сыром	100г	6,8	16,65	59,86	159,86	220
	Яйца вареные	40г	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Овощи по сезону	40г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Печенье	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
<b>Итого за полдник</b>		390г	23,56	28,47	112,42	437,36	
<b>Итого за день</b>		<b>1325г</b>	<b>41,47</b>	<b>46,96</b>	<b>196,43</b>	<b>1365,40</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1350г</b>	<b>40,98</b>	<b>44,9</b>	<b>195,75</b>	<b>1367,11</b>	