|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | | | |  | | | день 1 понедельник | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  |
| Прием | Наименование блюда | | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | Энергетич. | | | | № рецеп. | | |
| пищи | белки | | | жиры | | | углев | | | В1 | | С | | | А | | Са | | Р | | Мq | | Fe | | ценность | | | |
|  | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | |  | | | | 15 | | |
| **Неделя 1** | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |
| **День 1** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Завтрак** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | Омлет с зелёным горошком | | | 150 | | 8,9 | | | 9,6 | | | 37.20 | | | 0,2 | | 0 | | | 0,1 | | 21,8 | | 182 | | 121,7 | |  | | 268,1 | | | | 171 | | |
|  | Батон пшеничный обога- | | | 30 | | 3,052 | | | 0,24 | | | 20,07 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0,00 | | 0 | | 0 | | 0 | | 94,73 | | | | 52 | | |
|  | щенный микронутриентами | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | Масло сливочное | | | 5 | | 0,02 | | | 4,13 | | | 0,04 | | | 0 | | 0 | | | 0,04 | | 0,6 | | 0,95 | | 0 | | 0,01 | | 37,4 | | | | 33 | | |
|  | Сыр | | | 10 | | 6,9 | | | 8,9 | | | 0 | | | 0,01 | | 0 | | | 0,09 | | 264 | | 150 | | 11 | | 0,3 | | 109 | | | | 14 | | |
|  | Чай с сахаром | | | 200 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | 0,1 | | | 0 | | 39,2 | | 22,4 | | 17,4 | | 2,2 | | 0 | | | | 376 | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Итого за** | | | | **395** | | **18,872** | | | **22,87** | | | **20,11** | | | **0,21** | | **0,1** | | | **0,23** | | **325,6** | | **355,35** | | **150,1** | |  | | **509,23** | | | |  | | |
| **завтрак** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **2-ой** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **завтрак** | Сок фруктовый (яблочный) | | | **100** | | **0,5** | | | **0.1** | | | **10,9** | | | **0** | | **0,8** | | | **0** | | **6,3** | | **6,3** | | **3,6** | | **1,3** | | **43,5** | | | | 389 | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Обед** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | Салат из свеклы отварной | | | 40 | | 0,8 | | | 1,8 | | | 2,35 | | | 0,05 | | 1,1 | | | 0 | | 5,05 | | 15,6 | | 5,25 | | 0,2 | | 28,85 | | | |  | | |
|  | с растительным маслом | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | Суп полевой на курином бульоне | | | 180 | | 2,1 | | | 2 | | | 14,5 | | | 0,1 | | 4,8 | | | 0,2 | | 16,6 | | 41,3 | | 16,8 | | 0,8 | | 85 | | | | 102 | | |
|  | Рагу овощное с курой | | | 170 | | 11,6 | | | 10,5 | | | 17,9 | | | 0 | | 14,4 | | | 0 | | 42,1 | | 126,6 | | 29,7 | | 2 | | 212,4 | | | | 298 | | |
|  | Компот из сухофруктов | | | 180 | | 0,6 | | | 0,1 | | | 31,7 | | | 0,02 | | 0 | | | 0,01 | | 21 | | 23 | | 16 | | 0,07 | | 131 | | | | 402 | | |
|  | Хлеб ржаной обга- | | | 30 | |  | | | 0,35 | | | 16,96 | | | 0,07 | | 0 | | | 0 | | 7,2 | | 34,8 | | 7,6 | | 1,6 | | 81,58 | | | |  | | |
|  | щенный витаминами | | |  | | 2,65 | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Итого за** | | | | **600** | | **17,75** | | | **14,75** | | | **83,41** | | | **0,24** | | **20,3** | | | **0,21** | | **91,95** | | **241,3** | | **75,35** | | **4,67** | | **538,83** | | | |  | | |
| **обед** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Полдник** | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | Молоко кипячёное 2,5% жирности | | | 200 | | 6,1 | | | 5,3 | | | 10,1 | | | 0,08 | | 3 | | | 0,02 | | 252 | | 169 | | 29 | | 2 | | 113 | | | | 434 | | |
|  | Кондитерское изделие | | | 30 | | 1,2 | | | 10,8 | | | 66,7 | | | 0,12 | | 0 | | | 0 | | 22 | | 80 | | 14 | | 2 | | 399 | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Итого за** | | | | **230** | | **7,3** | | | **16,1** | | | **76,8** | | | **0,2** | | **3** | | | **0,02** | | **274** | | **249** | | **43** | | **4** | | **512** | | | |  | | |
| **полдник** | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | **\** | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Ужин** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | Картофель запечёный с овощами | | | 200 | | 6,97 | | | 8,13 | | | 34,7 | | | 0,12 | | 1,29 | | | 0,05 | | 152,23 | | 230,9 | | 34,83 | | 1,29 | | 242,54 | | | | 184 | | |
|  | Чай сладкий | | | 200 | |  | | | 3,3 | | | 16,7 | | | 0,03 | | 0.00 | | | 0,6 | | 0 | | 101,1 | | 23 | | 0,6 | | 113,2 | | | | 969 | | |
|  | Батон пшеничный обога- | | | 40 | | 3,052 | | | 0,24 | | | 20,07 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0,00 | | 0 | | 0 | | 0 | | 94,73 | | | | 52 | | |
|  | щенный микронутриентами | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
| **Итого за** |  | | | **440** | | **10,022** | | | **11,67** | | | **71,47** | | | **0,15** | | **1,29** | | | **0,65** | | **152,23** | | **332** | | **57,83** | | **1,89** | | **450,47** | | | |  | | |
| **ужин** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | **Итого за день:** | | |  | | **47,524** | | | **56,59** | | | **193,69** | | | **0,79** | | **25,49** | | | **1,02** | | **580,1** | | **1028** | | **318,9** | | **14,07** | | **1 945,03** | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | |
|  | | |  | | | |  | | | 2 день вторник | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| Прием | | Наименование блюда | | | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |  | | | № рецеп. | | |
| пищи | | белки | | | жиры | | | углев | | | | В1 | С | | А | | Са | | Р | | Мq | | Fe | | | Эн.цен | | |
|  | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | | 7 | 8 | | 9 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | | 16 | | |
| **Неделя 1** | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |
| **День 2** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Завтрак** | | Запеканка творожная с повидлом | | | 150 | | | 4,2 | | | 7,9 | | | 23,9 | | | | 0,1 | 0,4 | | 0,1 | | 79,5 | | 94,1 | | 23,1 | | 0,6 | | | 183,7 | | | 175 | | |
|  | | Какао с молоком | | | 180 | | | 3,1 | | | 2,4 | | | 17,2 | | | | 0 | 0,5 | | 0 | | 109,9 | | 82,6 | | 16,8 | | 0,3 | | | 103,6 | | | 379 | | |
|  | | Батон пшеничный обога- | | | 40 | | | 3,052 | | | 0,24 | | | 20,07 | | | | 0 | 0 | | 0 | | 0,00 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 94,73 | | | 52 | | |
|  | | щенный микронутриентами | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | | Масло сливочное | | | 5 | | | 0,02 | | | 4,13 | | | 0,04 | | | | 0 | 0 | | 0,04 | | 0,6 | | 0,95 | | 0 | | 0,01 | | | 37,4 | | | 33 | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Итого за** | |  | | | **375** | | | **10,372** | | | **14,67** | | | **61,21** | | | | **0,1** | **0,9** | | **0,14** | | **190** | | **177,65** | | **39,9** | | **0,91** | | | **419,43** | | |  | | |
| **завтрак** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **2-ой** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **завтрак** | | Фрукт свежий (яблоко) | | | **100** | | | **0,4** | | | **0.4** | | | **9,8** | | | | **0** | **10** | | **0** | | **16** | | **11** | | **8** | | **2,2** | | | **47** | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Обед** | | Огурец солёеый | | | 30 | | | 0.4 | | | 0,1 | | | 0,9 | | | | 0 | 2,5 | | 0 | | 11,5 | | 12 | | 7 | | 0,3 | | | 6,5 | | |  | | |
|  | | Щи из свежей капусты со сметаной | | | 180 | | | 6,5 | | | 8,2 | | |  | | | | 0 | 9 | | 0.20 | | 35,7 | | 76,3 | | 20,1 | | 1,4 | | | 128,3 | | | 84 | | |
|  | | Рис отварной | | | 130 | | | 6,12 | | | 16,59 | | | 26,79 | | | | 0,15 | 4,08 | | 0,14 | | 25,84 | | 110,16 | | 31,28 | | 1,36 | | | 281,52 | | | 145 | | |
|  | | Гуляш из куры | | | 70 | | | 0,7 | | | 2 | | | 3,2 | | | | 0,01 | 0 | | 0,01 | | 13 | | 11 | | 2 | | 0,07 | | | 34 | | | 371 | | |
|  | | Кисель | | | 180 | | | 0,08 | | | 0,09 | | | 25,11 | | | | 0.01 | 1,8 | | 0 | | 4,5 | | 7,2 | | 0,36 | | 0,02 | | | 101,7 | | | 411 | | |
|  | | Хлеб ржаной обга- | | | 30 | | | 2,65 | | | 0,35 | | | 16,96 | | | | 0,07 | 0 | | 0 | | 7,2 | | 34,8 | | 7,6 | | 1,6 | | | 81,58 | | |  | | |
|  | | щенный витаминами | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Итого за** | |  | | | **620** | | | **16,05** | | | **27,33** | | | **72,96** | | | | **0,23** | **17,38** | | **0,15** | | **97,74** | | **251,46** | | **68,34** | | **4,75** | | | **633,6** | | |  | | |
| **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Полдник** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | | Ряженка | | | 200 | | | 6,1 | | | 5,3 | | | 10,1 | | | | 0,08 | 3 | | 0,02 | | 252 | | 169 | | 29 | | 2 | | | 113 | | | 434 | | |
|  | | Булочка домашняя | | | 50 | | | 1,53 | | | 0.12 | | | 10,04 | | | | 0 | 0 | | 0 | | 0,00 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 43.37 | | | 52 | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Итого за** | |  | | | **250** | | | **7,63** | | | **5,3** | | | **20,14** | | | | **0,08** | **3** | | **0,02** | | **252** | | **169** | | **29** | | **2** | | | **113** | | |  | | |
| **полдник** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | **\** | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Ужин** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | | Макаронные изделия отварные с сыром | | | 180 | | | 24,6 | | | 17,9 | | | 11,6 | | | | 0,1 | 1 | | 0,1 | | 109 | | 321,9 | | 46,9 | | 0,8 | | | 306,2 | | | 268 | | |
|  | | Чай с сахаром | | | 200 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | | 0 | 0,1 | | 0 | | 39,2 | | 22,4 | | 17,4 | | 2,2 | | | 0 | | | 376 | | |
|  | | Батон пшеничный обога- | | | 30 | | | 1,53 | | | 0.12 | | | 10,04 | | | | 0 | 0 | | 0 | | 0,00 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 43.37 | | | 52 | | |
|  | | щенный микронутриентами | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **Итого за** | |  | | | **410** | | | **26,13** | | |  | | | **21,64** | | | | **0.1** | **1,1** | | **0.1** | | **148,2** | | **344,3** | | **64,3** | | **3** | | | **306,2** | | |  | | |
| **ужин** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | | **Итого за день:** | | |  | | | **59,97** | | | **75,33** | | | **202,29** | | | | **0,64** |  | | **0,61** | | **1056** | | **1185** | | **238,3** | | **13,72** | | | **1676** | | |  | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | **29,3** | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 3 день среда | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| пищи | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Неделя 1** |  |  | | | | | | | | | | |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная | 180 | 4,2 | 4 | 23,6 | 0 | 0,2 | 0 | 44 | 49,5 | 9,8 | 0,3 | 147 | 416 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **395** | **10,372** | **10,77** | **60,91** | **0** | **0,7** | **0,04** | **154,5** | **133,05** | **26,6** | **0,61** | **382,73** |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сок фруктовый (яблочный) | **100** | **0,5** | **0.1** | **10,9** | **0** | **0,8** | **0** | **6,3** | **6,3** | **3,6** | **1,3** | **43,5** | 389 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из репчатого лука | 40 | 0,9 | 12,2 | 5,6 | 0 | 2,3 | 0,6 | 20,5 | 25,1 | 14,8 | 0,9 | 137,6 | 40 |
|  | Борщ на курином бульоне | 180 | 6,5 | 8,2 |  | 0 | 9 | 0.20 | 35,7 | 76,3 | 20,1 | 1,4 | 128,3 | 84 |
|  | со сметаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему | 160 | 8,9 | 9,6 | 37.20 | 0,2 | 0 | 0,1 | 21,8 | 182 | 121,7 |  | 268,1 | 171 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **600** | **19,55** | **30,45** | **54,26** | **0,29** | **11,3** | **0,71** | **106,2** | **341,2** | **180,2** | **3,97** | **746,58** |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко кипячёное 2,5% жирности | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** | **Итого за полдник** | **230** | **9,152** | **5,54** | **30,17** | **0,08** | **3** | **0,02** | **252** | **169** | **29** | **2** | **207,73** |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Пудинг творожный | 150 | 14 | 11 | 26,6 | 0 | 0,2 | 0,1 | 125,5 | 159 | 2,7 | 0,6 | 271,6 | 234 |
|  | Кисель | 250 | 0,08 | 0,09 | 25,11 | 0.01 | 1,8 | 0 | 4,5 | 7,2 | 0,36 | 0,02 | 101,7 | 411 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **350** | **14,08** | **11,09** | **24,2** | **0** | **0,2** | **0,1** | **0** | **166,2** | **3,06** | **0,62** | **235,3** |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 4 день четверг | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| пищи | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| **Неделя 1** | |  | | | | | | | | | | |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 180 | 4,27 | 6,01 | 28,81 | 0,04 | 0,97 | 0,04 | 92,15 | 112,52 | 26,19 | 0,97 | 187,21 | 184 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
|  | Батон пшеничный обога- | 40 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **405** | **10,442** | **12,78** | **66,12** | **0,04** | **1,47** | **0,08** | **202,65** | **83,55** | **42,99** | **1,28** | **422,94** |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Фрукт свежий (яблоко) | **100** | **0,4** | **0.4** | **9,8** | **0** | **10** | **0** | **16** | **11** | **8** | **2,2** | **47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови свежей | 30 | 0,6 | 0 | 5,6 | 0 | 1 | 1 | 22,2 | 23,8 | 16,4 | 0,5 | 26 | 41 |
|  | с растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп со свежей рыбой | 180 | 10,1 | 9,6 | 9,4 | 0 | 4,6 | 0,3 | 31,5 | 115,7 | 25,7 | 1,7 | 167,5 | 74 |
|  | Рыба запечёная с овощами | 60 | 4,7 | 4,03 | 26,8 | 0,05 | 0 | 0 | 3,36 | 30,24 | 5,88 | 0,67 | 162,96 | 209 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 10,5 | 10,4 | 2,3 | 0.10 | 7,1 | 3,2 | 57 | 167,3 | 13,1 | 3 | 155,7 | 255 |
|  | Кисель | 180 | 0,08 | 0,09 | 25,11 | 0.01 | 1,8 | 0 | 4,5 | 7,2 | 0,36 | 0,02 | 101,7 | 411 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 30 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **610** | **28,03** | **24,47** | **80,57** | **0,12** | **13,5** | **3,5** | **103,56** | **355,24** | **52,64** | **6,99** | **669,44** |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  | **250** | **9,152** | **5,54** | **30,17** | **0,08** | **3** | **0,02** | **252,00** | **169** | **29** | **2** | **207,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная с курой | 180 | 3,2 | 5,1 | 13,7 | 0 | 27,1 | 0,2 | 70,4 | 54,8 | 26,8 | 1,6 | 116,1 | 139 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,32 | 0,11 | 16,42 | 0 | 3,24 | 0 | 8,64 | 10,8 | 5,4 | 1,08 | 66,96 | 431 |
|  | Батон пшеничный обога- | 40 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  | **420** | **6,572** | **0,35** | **50,19** | **0** | **30,34** | **0,2** | **79,04** | **65,6** | **32,2** | **2,68** | **277,79** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 5 день пятница | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен. | № рецеп. |
| пищи | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 |
| **Неделя 1** |  |  | | | | | | | | | | |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 180 | 5,4 | 6,3 | 26,5 | 0,09 | 1 | 0,04 | 118 | 179 | 27 | 1 | 188 | 184 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
|  | Сыр | 10 | 6,9 | 8,9 | 0 | 0,01 | 0 | 0,09 | 264 | 150 | 11 | 0,3 | 109 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **405** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сок фруктовый (яблочный) | **100** | **0,5** | **0.1** | **10,9** | **0** | **0,8** | **0** | **6,3** | **6,3** | **3,6** | **1,3** | **43,5** | 389 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из консервированного горошка | 30 | 0,7 | 3 | 3,8 | 0 | 1,9 | 0 | 13,2 | 24,9 | 6 | 0,5 | 45,1 |  |
|  | Суп гороховый с гренками | 180 | 2,15 | 3,02 | 7,34 | 0,06 | 7,92 | 0,16 | 21,6 | 38,16 | 15,84 | 0.58 | 65,52 | 95 |
|  | Макаронные изделия отварные | 130 | 2,7 | 4,6 | 18,5 | 0,1 | 9 | 0 | 3,3 | 72,9 | 25,2 | 1 | 126,2 | 128 |
|  | Котлета мясная | 70 | 0,5 | 11,2 | 10,6 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 73,9 | 10,1 | 1 | 183,9 | 268 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 30 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **620** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Молоко кипячёное 2,5% жирности | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,2 | 10,8 | 66,7 | 0,12 | 0 | 0 | 22 | 80 | 14 | 2 | 399 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **230** | **7,3** | **16,1** | **76,8** | **0,2** | **3** | **0,02** | **274** | **249** | **43** | **4** | **512** |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 8,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет овощной | 150 | 2,1 |  | 12,2 | 0 | 6,7 | 0,5 | 36,3 | 60,5 | 28 | 1,4 | 139,1 | 67 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 39,2 | 22,4 | 17,4 | 2,2 | 0 | 376 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  | **380** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 6 день понедельник | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| пищи | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 |
| **Неделя 2** |  |  | | | | | | | | | | |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,94 | 7,27 | 18,3 | 0,1 | 0,97 | 0,04 | 113,29 | 141,37 | 38,7 | 1,94 | 157,83 | 189 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 39,2 | 22,4 | 17,4 | 2,2 | 0 | 376 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
| **Итого за** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  | **395** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (яблочный) | **100** | **0,5** | **0.1** | **10,9** | **0** | **0,8** | **0** | **6,3** | **6,3** | **3,6** | **1,3** | **43,5** | 389 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови свежей | 40 | 0,6 | 0 | 5,6 | 0 | 1 | 1 | 22,2 | 23,8 | 16,4 | 0,5 | 26 | 41 |
|  | с растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | 180 | 1,8 | 2 | 13,9 | 0,1 | 7 | 0,2 | 17,7 | 49,7 | 21,2 | 0,9 | 81,5 | 77 |
|  | Солянка овощная с курой | 160 | 19,5 | 17,94 | 9,7 | 0,05 | 2,6 | 0 | 13 | 187,2 | 26 | 2,6 | 270,4 | 285 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0.18 | 0.18 | 25,11 | 0,01 | 1,8 | 0 | 6,3 | 3,6 | 3,6 | 0,9 | 103,5 | 394 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **600** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Молоко кипячёное 2,5% жирности | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,5 | 2 | 14,9 | 0 | 0 | 0 | 5,3 | 18 | 4 | 0,54 | 83,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** | **230** | **7,6** | **7,3** | **25** | **0,08** | **3** | **0,02** | **257,3** | **187** | **33** | **2,54** | **196,4** |  |
| **Итого за** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,8 | 1,8 | 2,35 | 0,05 | 1,1 | 0 | 5,05 | 15,6 | 5,25 | 0,2 | 28,85 |  |
|  | с растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели рыбные с рисом в соусе | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
|  | Батон пшеничный обога- | 40 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 7 день вторник | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| пищи | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 16 |
| **Неделя 2** |  |  | | | | | | | | | | |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Пудинг творожный | 150 | 14 | 11 | 26,6 | 0 | 0,2 | 0,1 | 125,5 | 159 | 2,7 | 0,6 | 271,6 | 234 |
|  | молоко сгущённое | 20 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 0,001 | 0 | 20 | 1,2 | 1,5 | 0 | 0,01 | 33 |  |
|  | Какао с молоком | 180 |  | 3,3 | 16,7 | 0,03 | 0.00 | 0,6 | 0 | 101,1 | 23 | 0,6 | 113,2 | 969 |
|  | Батон пшеничный обога- | 35 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
|  | Сыр | 10 | 6,9 | 8,9 | 0 | 0,01 | 0 | 0,09 | 264 | 150 | 11 | 0,3 | 109 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Фрукт свежий (яблоко) | **100** | **0,4** | **0.4** | **9,8** | **0** | **10** | **0** | **16** | **11** | **8** | **2,2** | **47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец солёный | 30 | 0.4 | 0,1 | 0,9 | 0 | 2,5 | 0 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 | 6,5 |  |
|  | Свекольник с курой | 180 | 3,6 | 9 | 7,2 | 0 | 0 | 0,2 | 39,7 | 57,4 | 18,9 | 1,1 | 125,6 | 98 |
|  | Тефтели мясные в соусе томатном | 70 | 3,2 | 5,1 | 13,7 | 0 | 27,1 | 0,2 | 70,4 | 54,8 | 26,8 | 1,6 | 116,1 | 139 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 0,5 | 11,2 | 10,6 | 0 | 0 | 0 | 18,5 | 73,9 | 10,1 | 1 | 183,9 | 268 |
|  | Кисель | 180 | 0,08 | 0,09 | 25,11 | 0.01 | 1,8 | 0 | 4,5 | 7,2 | 0,36 | 0,02 | 101,7 | 411 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 30 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **620** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  | **200** | **9,152** | **5,54** | **30,17** | **0,08** | **3** | **0,02** | **252,00** | **169** | **29** | **2** | **207,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Рагу овощное | 180 | 27,75 | 20.25 | 17,4 | 0,09 | 0 | 0,15 | 237,00 | 334,5 | 34,5 | 1,2 | 363 | 219 |
|  | Яйцо варёное | 20 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 0 | 0,2 | 0 | 2,7 | 2,5 | 1,6 | 0,1 | 55,9 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 39,2 | 22,4 | 17,4 | 2,2 | 0 | 376 |
|  | Батон пшеничный обога- | 40 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 день среда | | | | 8 день среда | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| пищи |  |  | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша "Дружба" молочная | 180 | 4,94 | 7,27 | 18,3 | 0,1 | 0,97 | 0,04 | 113,29 | 141,37 | 38,7 | 1,94 | 157,83 | 189 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **395** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сок фруктовый (яблочный) | **100** | **0,5** | **0.1** | **10,9** | **0** | **0,8** | **0** | **6,3** | **6,3** | **3,6** | **1,3** | **43,5** | 389 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свёклы отварной | 40 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 0 | 1,9 | 0 | 15,8 | 18,5 | 9,5 | 0,6 | 45,6 | 33 |
|  | с растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник на курином бульоне | 180 | 1,4 | 3,6 | 8,8 | 0 | 6,1 | 0,2 | 30,1 | 34,7 | 18,4 | 0,9 | 74,3 | 82 |
|  | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 110 | 8,9 | 9,6 | 37.20 | 0,2 | 0 | 0,1 | 21,8 | 182 | 121,7 |  | 268,1 | 171 |
|  | Гуляш из отварной куры | 60 | 20,9 | 22,7 | 4,8 | 0.10 | 1,4 | 0 | 13,9 | 179,7 | 23,9 | 2,6 | 306,3 | 258 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 30 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **600** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко кипячёное 2,5% жирности | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Гренки | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  | **230** | **9,152** | **5,54** | **30,17** | **0,08** | **3** | **0,02** | **252,00** | **169** | **29** | **2** | **207,73** |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники запечёные | 150 | 6,2 | 12,7 | 14 | 0,1 | 0 | 0 | 16,4 | 52,4 | 9 | 0,6 | 302,7 | 401 |
|  | Повидло фруктовое | 30 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 0 | 0,2 | 0 | 2,7 | 2,5 | 1,6 | 0,1 | 55,9 |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,32 | 0,11 | 16,42 | 0 | 3,24 | 0 | 8,64 | 10,8 | 5,4 | 1,08 | 66,96 | 431 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **380** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 9 день четверг | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| пищи | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 17 |
| **Неделя 2** |  |  | | | | | | | | | | |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 180 | 14 | 11 | 26,6 | 0 | 0,2 | 0,1 | 125,5 | 159 | 2,7 | 0,6 | 271,6 | 234 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
|  | Сыр | 10 | 6,9 | 8,9 | 0 | 0,01 | 0 | 0,09 | 264 | 150 | 11 | 0,3 | 109 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **405** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт свежий (яблоко) | **100** | **0,4** | **0.4** | **9,8** | **0** | **10** | **0** | **16** | **11** | **8** | **2,2** | **47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из консервир.горошка | 40 | 1 | 3 | 5 | 0 | 15,2 | 0 | 25,3 | 18,7 | 8,6 | 0,4 | 52,7 | 47 |
|  | Суп овощной с курой | 180 | 6,5 | 2,3 | 12 | 0,1 | 5,2 | 0,2 | 2,70 | 41,4 | 19 | 0,7 | 95,6 | 87 |
|  | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 16,9 | 16,1 | 13,4 | 0,1 | 5 | 0,01 | 21,00 | 190 | 36 | 3 | 266 | 250 |
|  | Кисель | 180 | 0,08 | 0,09 | 25,11 | 0.01 | 1,8 | 0 | 4,5 | 7,2 | 0,36 | 0,02 | 101,7 | 411 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 40 |  | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  | 2,65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **590** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Булочка домашняя | 50 | 1,2 | 10,8 | 66,7 | 0,12 | 0 | 0 | 22 | 80 | 14 | 2 | 399 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **250** | **7,3** | **16,1** | **76,8** | **0,2** | **3** | **0,02** | **274** | **249** | **43** | **4** | **512** |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Каша гречневая с маслом | 200 | 6 | 7,2 | 29,8 | 0,2 | 0,2 | 0 | 85,5 | 128.50 | 36 | 1,1 | 206,7 | 184 |
|  | Молоко кипячёное 2,5% жирности | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Батон пшеничный обога- | 40 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 10 день пятница | | | | | |  |  |  |  |
| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | Эн.цен | № рецеп. |
| пищи | белки | жиры | углев | В1 | С | А | Са | Р | Мq | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 |
| **Неделя 2** |  |  | | | | | | | | | | |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 216 |
| **Завтрак** | Макаронные изделия молочные | 180 | 14,43 | 18,46 | 3,3 | 0,09 | 1,3 | 0,26 | 140,4 | 258,7 | 22,1 | 3,5 | 239,2 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 0 | 0,5 | 0 | 109,9 | 82,6 | 16,8 | 0,3 | 103,6 | 379 |
|  | Батон пшеничный обога- | 30 | 3,052 | 0,24 | 20,07 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 94,73 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 0,95 | 0 | 0,01 | 37,4 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **395** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сок фруктовый (яблочный) | **100** | **0,5** | **0.1** | **10,9** | **0** | **0,8** | **0** | **6,3** | **6,3** | **3,6** | **1,3** | **43,5** | 389 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови | 40 | 0,6 | 0 | 5,6 | 0 | 1 | 1 | 22,2 | 23,8 | 16,4 | 0,5 | 26 | 41 |
|  | с растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп фасолевый с курой | 180 | 1,8 | 2 | 13,9 | 0,1 | 7 | 0,2 | 17,7 | 49,7 | 21,2 | 0,9 | 81,5 | 77 |
|  | Голубцы ленивые | 150 | 3,1 | 3,9 | 21,9 | 0 | 0,2 | 0 | 48,1 | 68,8 | 17 | 0,3 | 135,3 | 415 |
|  | Соус томатный | 20 | 9,5 | 3,9 | 6,9 | 0 | 0,3 | 0 | 32,1 | 119,7 | 17,6 | 0,4 | 100,8 | 234 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 21 | 23 | 16 | 0,07 | 131 | 402 |
|  | Хлеб ржаной обга- | 30 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 0,07 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 81,58 |  |
|  | щенный витаминами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **600** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко кипячёное 2,5% жирности | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 0,08 | 3 | 0,02 | 252 | 169 | 29 | 2 | 113 | 434 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,5 | 2 | 14,9 | 0 | 0 | 0 | 5,3 | 18 | 4 | 0,54 | 83,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** | **Итого за полдник** | **230** | **7,6** | **7,3** | **25** | **0,08** | **3** | **0,02** | **257,3** | **187** | **33** | **2,54** | **196,4** |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Рыба под омлетом с овощами запечёная | 200 | 3,2 | 5,1 | 13,7 | 0 | 27,1 | 0,2 | 70,4 | 54,8 | 26,8 | 1,6 | 116,1 | 139 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 39,2 | 22,4 | 17,4 | 2,2 | 0 | 376 |
|  | Батон пшеничный обога- | 40 | 1,53 | 0.12 | 10,04 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 43.37 | 52 |
|  | щенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** |  | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 10 дней** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак (доля суточной потребности** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **в пищевых веществах и** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **энергии 20 - 25%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | питания, авторы -составители А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сборник технических нормативов Москва Дели принт 2010г. Разработан В.А Тутельян,А.В.Казанцев | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г. | | | | | | | | | | |  |  |  |