

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша гречневая с сахаром	110	4.52	4.07	30.57	177	168
	Кондитерское изделие	15	1.5	2.36	14.88	87.2	
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за завтрак			6.08	6.45	55.44	304.2	
Второй завтрак	Сок	100	0.9	0	18.18	76	385
Обед:	Салат овощной	40	0.77	2.43	3.34	37.56	
	Суп гороховый	180	5.49	5.27	16.32	135	81
	Макароны отварные	130	4.48	9.2	24.36	198.8	317
	Котлета рыбная	70	10.09	3.26	6.79	97	235
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.57	83.05	868
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.93	96	1.00
Итого за обед			30.78	15.03	81.11	610.61	
Полдник:	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	469
	Кисель	180	1.36	0	29.02	116.19	384
того за полдник			5	6.26	55.98	295.19	
Итого за день:			41.86	27.74	192.5	1286	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Ленивые вареники с маслом	125/5	17.13	15.17	17.7	276	230
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.4	91	395
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.9	68.7	1
Итого за завтрак			22.1	17.91	46	435.7	
Второй завтрак	Сок	100	0.9	0	18.2	76	385
Обед:	Борщ со сметаной	180/5	1.81	4.91	12.7	102.5	67
	Каша гречневая	150	3.64	5.37	36.7	210	313
	Птица тушёная в соусе	60/50	17.65	14.58	4.7	204	301
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	27.8	113	868
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.9	96	1
Итого за обед			25.93	25.42	102	725.50	
Полдник:	Каша "Дружба" молочная	200	5.5	8.77	29.3	213	185
Итого за полдник	Чай	180.00	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за день:			4.58	4.09	41	217	
			52.61	47.41	207	1454.2	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.		
Неделя 1							
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Омлет с сыром	85/7	11.24	19.51	1.72	227	216
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.9	68.7	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.8	102	382.00
Итого за завтрак			17.04	23.03		402.70	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.9	0	18.2	76	385
ОБЕД:	Овощной салат	40	0.77	2.43	3.34	37.56	33
	Суп пшенный	180	8.6	8.4	14.3	167	87
	Шницель куриный	75	11.92	8.8	11.6	173	305
	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.7	210	315
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.6	83.05	861
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.9	96	1
Итого за обед	95.17		28.29	29.37	95.17	755.41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша манная молочная	150	4.52	4.07	30.6	177	168
	Чай с лимоном	180	0.12	0	10.2	41	393
Итого за полдник			5.62	38.14	39.5	254	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51.85	90.54	184	1447.11	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ		
Неделя 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	32.09	177	185
	Какао с молоком	180	6.92	9.33	30.42	213	397
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за завтрак			16.46	20.67	80.28	552.25	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	120	0.9	0	18.18	76	385
ОБЕД:	Щи со сметаной	200	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Тефтеля из печени с соусом	70/25	22.27	9.53	4.14	192.04	592
	Макароны отварные	125	3.67	3.03	17.63	112	317
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.57	83.05	868
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.93	96	1
Итого за обед			31.19	16.88	75.87	585.39	
ПОЛДНИК:	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Яйцо	1шт.	5.08	4.6	0.28	63	213
Итого за полдник	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			13.29	4.17	26.15	190.7	392
			111.5	78.41	377.1	2034.94	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ		
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК:	Макароны отварные	125	5.18	4.69	16.95	130.32	317
	Чай с лимоном	180/2	0	0	14.97	56.85	393
	Кондитерское изделие	15	1.5	2.36	14.88	87.2	
Итого за завтрак			11.86	11.42	46.8	338.02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.9	0	18.18	76	385
ОБЕД:	Овощной салат	60	0.57	3.68	1.84	42.84	33
	Суп пшениный	180	8.6	8.4	14.33	167	87
	Котлета рыбная	70	10.09	3.26	6.79	97	277
	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	210	315
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.57	83.05	861
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.93	96	1
Итого за обед			27.62	26.46	100.00	755.89	
ПОЛДНИК:	Пирожок с повидлом	85	7.4	6.94	31.54	220.61	1058
	Кисель	180	1.36	0	29.02	116.19	384
Итого за полдник			8.76	6.94	60.56	336.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			84.82	75.37	417.1	1507	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ		
Неделя 2							
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Ленивые вареники с маслом	125	17.13	15.17	17.71	276	230
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за завтрак			22.08	17.61	45.99	435.7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.9	0	18.18	76	385
ОБЕД:	Суп перловый со сметаной	180/5	2.7	3.78	12.6	102.3	41
	Капуста тушёная с курицей	200	19.7	15	13.65	269	336
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.57	83.05	376
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.93	96	1
Итого за обед			27.71	20.81	71.47	583.05	
ПОЛДНИК:	Каша "Дружба" молочная	200	5.5	8.77	29.27	213	185
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за полдник			5.56	8.79	39.96	253	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			108.8	93.23	328.6	2586.8	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.		
Неделя 2							
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Омлет с сыром	85/7	7.52	13.5	1.57	157	215
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.92	68.7	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	120	0.9	0	18.18	76	385
ОБЕД:	Овощной салат	60	0.57	3.68	1.84	42.84	33
	Суп гороховый	200	1.92	6.33	10.05	104.12	70
	Котлета куриная	75	11.9	8.8	11.64	173	282
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.57	83.05	861
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.93	96	1
ПОЛДНИК:	Блинчики	80	3.57	4.09	20.63	133	447
	Какао с молоком	180	6.92	9.33	30.42	213	397.00
ИТОГО ЗА ДЕН			53.8	65.6	344.3	1485.87	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.		
Неделя 2							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК:	Запеканка творожная	120	21	14.5	20.58	296	237
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	395
Итого за завтрак							
ДРОЙ ЗАВТРАК	Сок	120	0.9	0	18.18	76	385
ОБЕД:	Овощной салат	60	0.57	3.68	1.84	42.84	33
	Свекольник со сметаной	200	9.59	9.75	25.44	157.45	87
	Плов с мясом	200	10.1	3.26	6.79	97	304
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.57	83.05	868
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.93	96	1
Итого за обед							
ПОЛДНИК:	Каша пшеничная молочная	200	3.09	4.07	32.09	177	185
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за полдник							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31.8	24.1	164.1	929.04	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ		
Неделя 2							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Каша манная, молочная	200	5.78	7.97	24.53	156.07	185
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Какао с молоком	180	6.92	9.33	30.42	213	397
Итого за завтрак			19.21	24.59	82.71	571.32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.9	0	18.18	76	385
ОБЕД:	Щи со сметаной	200	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Птица тушёная в соусе	60/50	17.65	14.58	4.7	204	301
	Каша гречневая	150	3.64	5.37	36.67	210	313
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0	21.57	83.05	372
	Хлеб ржаной	40	2.34	0.54	19.93	96	1
Итого за обед						406.55	
ПОЛДНИК:	Яйцо	1шт.	5.08	4.6	0.28	63	213
	Батон пшеничный	35	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай с лимоном	90	0.06	0.02	9.99	40	397
Итого за полдник			67.83	72.57	289.56	190.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			129.88	137.17	554.59	1190.57	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			207.32	215.23	888.27	2055.52	