|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 1** |  |
| **Завтрак** | ***Каша пшеничная молочная******с маслом сливочным*** | *200* | *6,53* | *5,97* | *31,23* | *206* | *15/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Масло коровье сливочное*** | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 134 |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* | *14/10* |
| ***Итого за завтрак*** | ***450*** | ***12,9*** | ***24,8*** | ***69,9*** | ***555*** |  |
| **Обед** | ***Суп картофельный с бобовыми***  | *250* | *6,7* | *4,2* | *19,5* | *144* | *139/04* |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *13,3* |  |
| ***Тефтели рыбные с рисом в соусе*** | *120* | *10,22* | *5,57* | *9,89* | *131* | *12/7* |
| ***Каша рисовая рассыпчатая*** | *200/7* | *4,6* | *5,9* | *42,7* | *246* | *(297/04)* |
| ***Чай***  | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***910,7*** | ***25,04*** | ***16,31*** | ***102,3*** | ***661,3*** |  |
| **Итого за день** | ***1360,7*** | ***37,94*** | ***41,11*** | ***172,2*** | ***1216,3*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 2** |  |
| **Завтрак** | ***Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным*** | *200* | *5,10* | *5,88* | *24,68* | *172,00* | *18/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Сыр порциями Масло сливочное*** | *10 5* | *2,60 0,04* | *2,61 3,625* | *0,00 0,065* | *34,40 33,10* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,30* | *1,30* | *10,10* | *55,00* | *12/10* |
| ***Итого за завтрак*** | ***445*** | ***11,29*** | ***14,3*** | ***50,3*** | ***373,1*** |  |
| **Обед** | ***Борщ со сметаной***  | *250* | *2,16* | *5,42* | *12,85* | *108* | *2/2* |
| ***Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом*** | *100* | *1,8* | *6,8* | *12,2* | *120* | *27/1* |
| ***Тефтели из мяса говядины***  | *100* | *14,2* | *12,2* | *9,4* | *203,3* | *20/8* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая***  | *200/7* | *9,5* | *7,7* | *38,2* | *264* | *297/04* |
| ***Чай с лимоном***  | *200* | *0,1* | *0,0* | *9,2* | *36* | *11/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Соус томатный*** | *50* | *0,5* | *2,2* | *3,0* | *34* |  *593/04* |
| ***Итого за обед*** | ***940,7*** | ***31,8*** | ***34,96*** | ***102,7*** | ***857,3*** |  |
| **Итого за день** | ***1385,7*** | ***43,72*** | ***49,23*** | ***153*** | ***1230,4*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 3** |  |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой*** | *200* | *3,4* | *3,7* | *12,4* | *95* | *22/2* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Масло сливочное*** | *20* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *132* |  |
| ***Кофейный напит.******с молоком*** | *200* | *3* | *2,9* | *13* | *88,9* | *13/10* |
| ***Итого за завтрак*** | ***450*** | ***8,81*** | ***21,9*** | ***41,08*** | ***395,9*** |  |
| **Обед** | ***Рассольник ленинградский*** | *250/10* | *2,4* | *5,7* | *15,7* | *126* | *132/4* |
| ***Салат из отварной свеклы с растительным маслом***  | *100* | *1,3* | *8,3* | *6,8* | *106,7* | *20/1* |
| ***Биточки (котлеты) рыбные***  | *100*  | *13,75* | *2,0* | *8,0* | *105,0* | *9/7* |
| ***Картофельное пюре***  | *200* | *4,12* | *5,62* | *27,52* | *270* | *3/3* |
| ***Чай***  | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***890,10*** | ***25,1*** | ***22,3*** | ***84,9*** | ***734,7*** |  |
| **Итого за день** | ***1340,1*** | ***33,91*** | ***44,2*** | ***126*** | ***1130,6*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 4** |  |
| **Завтрак** | ***Каша овсяная молочная******с маслом сливочным*** | *200* | *7,4* | *7,9* | *32,4* | *219* | *6/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* | *14/10* |
| ***Итого за завтрак*** | ***450*** | ***18,75*** | ***17,4*** | ***70,72*** | ***503*** |  |
| **Обед** | ***Щи из свежей капусты с картофелем***  | *250/10* | *2,1* | *5,6* | *7,3* | *88* | *124/04* |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *23,3* |  |
| ***Мясо кур отварное (порционно без кости)***  | *100* | *23,65* | *22,35* | *0,23* | *296* | *1/9* |
| ***Макаронные изделия отварные*** | *200* | *7,08* | *5,04* | *43,2* | *250* | *43/3* |
| ***Сок***  | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
| ***Хлеб ржаной***  | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***890,10*** | ***37,15*** | ***34,43*** | ***72,67*** | ***768,9*** |  |
| **Итого за день** | ***1340,1*** | ***55,9*** | ***51,8*** | ***143,4*** | ***1271,9*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 1 День 5** |  |
| **Завтрак** | ***Каша пшённая молочная с маслом сливочным*** | *200* | *6,5* | *6* | *32,5* | *206* | *11/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Масло сливочное*** | *20* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *132* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,44* | *1,44* | *11,22* | *61* | *12/10* |
| ***Итого за завтрак*** | ***450*** | ***10,35*** | ***22,7*** | ***59,4*** | ***479*** |  |
| **Обед** | ***Суп крестьянский с крупой***  | *250* | *2,4* | *6,4* | *11,7* | *115* | *134/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *13,3* |  |
| ***Жаркое по - домашнему***  | *250* | *17,1* | *17,4* | *18,3* | *299* | *436/04* |
| ***Компот из свежих плодов***  | *200* | *0,2* | *0,1* | *25,4* | *99* | *631/04* |
| ***Хлеб ржаной***  | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***840*** | ***23,22*** | ***24,54*** | ***76,54*** | ***618,3*** |  |
| **Итого за день** | ***1290*** | ***33,6*** | ***47,2*** | ***135,9*** | ***1097*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 1** |  |
| **Завтрак** | ***Каша рисовая молочная с маслом сливочным*** | *200* | *6* | *5,8* | *43,7* | *248* | *7/4* |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Масло сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,3* | *0,13* | *66* |  |
| ***Кофейный напиток******с молоком*** | *200* | *3* | *2,9* | *13* | *88,9* | *13/10* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***460*** | ***16,53*** | ***22,0*** | ***72,25*** | ***551,9*** |  |
| **Обед** | ***Суп из овощей со сметаной***  | *250* | *1,93* | *6,55* | *10,36* | *109* | *14/2* |
| ***Салат из отварной свеклы с растительным маслом***  | *100* | *1,3* | *8,3* | *6,8* | *106,7* | *20/1* |
| ***Биточки (котлеты) из мяса кур*** | *100* | *17,9* | *14,6* | *14,9* | *263,8* | *5/9* |
| ***Макаронные изделия отварные***  | *200* | *7,08* | *5,04* | *43,2* | *250* | *43/3* |
| ***Сок***  | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
| ***Хлеб ржаной***  | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***890*** | ***32,53*** | ***35,9*** | ***93,9*** | ***841,1*** |  |
| **Итого за день** | ***1350*** | ***49,1*** | ***57,9*** | ***166,1*** | ***1393*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 2** |  |
| **Завтрак** | ***Каша ячневая молочная с маслом сливочным*** | *200* | *6,00* | *5,30* | *33,70* | *195,00* | *14/4* |
| ***Масло сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,48* | *3,13* | *20,61* | *135,0* | *14/10* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***11,81*** | ***16,55*** | ***69,86*** | ***474,7*** |  |
| **Обед** | ***Суп картофельный с бобовыми***  | *250* | *6,7* | *4,2* | *19,5* | *144* | *139/04* |
| ***Помидоры свежие порционно*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,33* | *23,3* |  |
| ***Каша рисовая рассыпчатая***  | *200/7* | *4,6* | *5,9* | *42,7* | *246* | *297/04* |
| ***Гуляш из мяса говядины***  | *100* | *14,9* | *15,7* | *4,7* | *220* | *11/8* |
| ***Чай***  | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб ржаной***  | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***890,7*** | ***29,72*** | ***26,4*** | ***97,14*** | ***760,3*** |  |
| **Итого за день** | ***1330,7*** | ***41,5*** | ***42,95*** | ***167*** | ***1235*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 3** |  |
| **Завтрак** | ***Каша гречневая молочная с маслом сливочным*** | *200* | *7,2* | *6,6* | *29,3* | *206* | *2/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,44* | *1,44* | *11,22* | *61* | *12/10* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***450*** | ***16,09*** | ***14,04*** | ***55,9*** | ***416*** |  |
| **Обед** | ***Суп крестьянский с крупой***  | *250* | *2,4* | *6,4* | *11,7* | *115* | *134/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,3* | *13,3* |  |
| ***Картофельное пюре***  | *200* | *4,12* | *5,62* | *27,52* | *270* | *3/3* |
| ***Биточки (котлеты) рыбные***  | *100*  | *13,75* | *2,0* | *8,0* | *105,0* | *9/7* |
| ***Масло сливочное***  | *5* | *0,0* | *4,2* | *0,0* | *37* |  |
| ***Компот из кураги и изюма***  | *200* | *0,3* | *0,00* | *18,4* | *71* | *4/10* |
| ***Хлеб ржаной***  | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
| ***Итого за обед*** | ***895*** | ***24,09*** | ***18,86*** | ***86,73*** | ***703,3*** |  |
| **Итого за день** | ***1345*** | ***40,18*** | ***32,9*** | ***142,6*** | ***1119,3*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 4** |  |
| **Завтрак** | ***Каша молочная ассорти******(рис, пшено) с маслом сливочным*** | *200* | *5* | *5,9* | *26,4* | *175* | *16/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Масло коровье сливочное*** | *20* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *134* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,9* | *3,5* | *22,9* | *135* | *14/10* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***450*** | ***11,31*** | ***24,7*** | ***64,98*** | ***524*** |  |
| **Обед** | ***Борщ со сметаной***  | *250* | *2,16* | *5,42* | *12,85* | *108* | *2/2* |
| ***Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом*** | *100* | *1,3* | *15* | *9,2* | *177* | *30/1* |
| ***Тефтели из мяса говядины***  | *100* | *14,2* | *12,2* | *9,4* | *203,3* | *20/8* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая***  | *200/7* | *9,5* | *7,7* | *38,2* | *264* | *297/04* |
| ***Чай с лимоном***  | *200* | *0,1* | *0,0* | *9,2* | *36* | *11/10* |
| ***Хлеб ржаной***  | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***890,7*** | ***30,8*** | ***40,96*** | ***96,7*** | ***880,3*** |  |
| **Итого за день** | ***1340,7*** | ***42,1*** | ***65,7*** | ***161,7*** | ***1404,3*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Неделя 2 День 5** |  |
| **Завтрак** | ***Каша манная молочная с маслом сливочным*** | *200* | *5,3* | *5,1* | *28,6* | *178* | *5/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,8* | *15,42* | *80* |  |
| ***Сыр порциями*** | *20* | *5,2* | *5,2* | *0* | *69* |  |
| ***Кофейный напиток******с молоком*** | *200* | *3* | *2,9* | *13* | *88,9* | *13/10* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***450*** | ***15,8*** | ***14*** | ***57,02*** | ***415,9*** |  |
| **Обед** | ***Щи из свежей капусты с картофелем***  | *250/10* | *2,1* | *5,6* | *7,3* | *88* | *124/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру*** | *100* | *0,0* | *0,0* | *3,3* | *13,3* |  |
| ***Плов из мяса кур***  | *200* | *19,14* | *17,45* | *32,95* | *368* | *4/9* |
| ***Сок***  | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
| ***Хлеб ржаной***  | *40*  | *3,52* | *0,64* | *17,81* | *92* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***790,1*** | ***25,6*** | ***24,5*** | ***62,16*** | ***580,9*** |  |
| **Итого за день** | ***1240,1*** | ***41,4*** | ***38,5*** | ***119,18*** | ***996,8*** |  |
| **Среднее значение за период** | ***1341*** | ***42*** | ***48*** | ***151,6*** | ***1229*** |  |