|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| ***Неделя 1******День1*** |  |
| ***Завтрак*** | ***Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*** | *200* | *6,53* | *5,97* | *31,23* | *206,00* | *15/4* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Масло коровье сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,48* | *3,13* | *20,61* | *135,00* | *14/10* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***12,34*** | ***17,22*** | ***67,4*** | ***485,7*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Сок*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *42,68* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***100*** | ***0,40*** | ***0,40*** | ***9,80*** | ***42,68*** |  |
| ***Обед*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | *200* | *5,4* | *3,4* | *15,6* | *115* | *139/04* |
|  | ***Помидоры свежие порционные*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *2* | *14* |  |
|  | ***Тефтели рыбные с рисом в соусе*** | *80* | *6,8* | *3,7* | *6,6* | *87* | *12/7* |
|  | ***Каша рисовая рассыпчатая*** | *130/6* | *4,6* | *5,9* | *42,7* | *246* | *(297/04)* |
|  | ***Чай***  | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
|  | ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
| ***Итого за обед*** | ***700,7*** | ***19,44*** | ***13,48*** | ***89,4*** | ***566,5*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Сдоба обыкновенная***  | *60* | *5,3* | *3,9* | *32,4* | *188* | *8/12* |
| ***Кисломолочный продукт*** | *200* | *2,8* | *3,2* | *0,2* | *70* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***260*** | ***8,1*** | ***7,1*** | ***32,6*** | ***158*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1500,7*** | ***40,3*** | ***38,2*** | ***199,1*** | ***1253*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| ***Неделя 1******День2*** |  |
| ***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*** | ***11,3*** | ***14,3*** | ***50,3*** | ***373,1*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Банан*** | *100* | *1,50* | *0,00* | *22,40* | *91,00* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***100*** | ***1,50*** | ***0,00*** | ***22,40*** | ***91,00*** |  |
| ***Обед*** | ***Борщ со сметаной*** | *200* | *1,73* | *4,34* | *10,3* | *86,4* | *2/2* |
| ***Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом*** | *60* | *1,1* | *4,1* | *7,3* | *72* | ***27/1*** |
| ***Тефтели из мяса говядины*** | *80* | *11,4* | *9,7* | *7,5* | *162,7* | *20/8* |
| ***Компот из яблок и изюма*** | *200* | *0,30* | *0,00* | *17,40* | *64,00* | *2/10 тк* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая*** | *130/5* | *6,24* | *5,0* | *24,8* | *211,2* | *297/04* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
| ***Соус томатный*** | *50* | *0,5* | *2,2* | *3,0* | *34* |  *593/04* |
| ***Итого за обед*** | ***750,5*** | ***23,91*** | ***25,8*** | ***83,7*** | ***700*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Запеканка из творога*** | *150* | *25,35* | *14,4* | *19,8* | *313,5* | *9/5 тк* |
| ***Чай*** | *200* | *0,03* | *0,01* | *8,18* | *35* | *10/10 тк* |
| ***Яйцо***  | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***390*** | ***30,5*** | ***19,01*** | ***28,3*** | ***411,5*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1685,5*** | ***67,2*** | ***59,1*** | ***184,7*** | ***1575*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *3,70* | *12,40* | *95,0* | *22/2 тк*  |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Масло сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | *200* | *2,70* | *2,60* | *12,00* | *80,00* | *13/10 тк* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***8,43*** | ***14,42*** | ***39,95*** | ***319,7*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Яблоко*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,00* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***100*** | ***0,40*** | ***0,40*** | ***9,80*** | ***46,00*** |  |
| ***Обед*** | ***Рассольник ленинградский*** | *200/5* | *1,92* | *4,6* | *12,6* | *100,8* | *132/04* |
| ***Салат из отварной свеклы с растительным маслом*** | *60* | *0,8* | *5,0* | *4,1* | *19,25* | *20/1* |
| ***Биточки (котлеты) рыбные*** | *80* | *11,04* | *1,6* | *8,2* | *84* | *9/7* |
| ***Картофельное пюре*** | *130* | *3,4* | *3,7* | *17,9* | *175,5* | *3/3* |
| ***Чай***  | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***700,5*** | ***19,8*** | ***15,4*** | ***65,3*** | ***484*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Кондитерское изделие*** | *40* | *1,3* | *2,7* | *5,2* | *49,7* |  |
| ***Кисломолочный продукт*** | *200* | *2,8* | *3,2* | *0,2* | *70* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник*** | ***240*** | ***4,1*** | ***5,9*** | ***5,4*** | ***119,7*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1480,5*** | ***32,7*** | ***33,12*** | ***120,4*** | ***969*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *7,40* | *7,90* | *32,40* | *219,0* | *6/4 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Сыр порциями*** | *10* | *2,60* | *2,61* | *0,00* | *34,40* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,48* | *3,13* | *20,61* | *135,0* | *14/10 тк* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***15,73*** | ***14,51*** | ***68,43*** | ***467*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Груша*** | *100* | *0,40* | *0,30* | *10,30* | *42,68* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***100*** | ***0,40*** | ***0,30*** | ***10,30*** | ***42,68*** |  |
| ***Обед*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | *200* | *1,7* | *4,5* | *5,84* | *70,4* | *124/04* |
| ***Помидоры свежие порционные*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *4,0* | *28* |  |
| ***Мясо кур отварное (порционное без кости)*** | *80* | *18,9* | *17,9* | *0,22* | *236,8* | *1/9* |
| ***Макаронные изделия отварные*** | *130* | *4,6* | *3,3* | *28,08* | *162,5* | *43/3* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
| ***Сок***  | *200* | *0,8* | *0,8* | *0,8* | *19,6* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***700*** | ***28,64*** | ***26,98*** | ***53,3*** | ***586,8*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Лапшевник с творогом*** | *150* | *12,15* | *9,8* | *38,25* | *285* | *3/5 тк* |
| ***Чай*** | *200* | *0,00* | *0,00* | *8,20* | *31,00* | *10/10 тк* |
| ***Яйцо***  | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***390*** | ***17,25*** | ***14,4*** | ***46,75*** | ***379*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1630*** | ***62,02*** | ***56,19*** | ***178,8*** | ***1475,5*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *6,50* | *6,00* | *32,50* | *206,00* | *11/4 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Масло сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,30* | *1,30* | *10,10* | *55,00* | *12/10 тк* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***10,13*** | ***15,42*** | ***58,15*** | ***405,7*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Банан*** | *100* | *1,50* | *0,00* | *22,40* | *91,00* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***100*** | ***1,50*** | ***0,00*** | ***22,40*** | ***91,00*** |  |
| ***Обед*** | ***Суп крестьянский с крупой*** | *200* | *1,92* | *5,12* | *9,4* | *92* | *134/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *2,0* | *8* |  |
| ***Жаркое по-домашнему*** | *180* | *12,3* | *12,5* | *13,2* | *215,3* | *436/04* |
| ***Компот из свежих плодов*** | *200* | *0,18* | *0,18* | *27,54* | *106,4* | *631/04* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***670*** | ***17,04*** | ***18,3*** | ***65,52*** | ***483*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Булочка домашняя*** | *50* | *3,5* | *5,9* | *26,7* | *174* | *769/04* |
| ***Кисломолочный продукт*** | *200* | *2,8* | *3,2* | *0,2* | *70* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***6,3*** | ***9,1*** | ***27*** | ***244*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1460*** | ***35*** | ***42,8*** | ***173*** | ***1224*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *6,00* | *5,80* | *43,70* | *248,00* | *7/4 тк* |
| ***Сыр порциями*** ***Масло сливочное*** | *10 5* | *2,60 0,04* | *2,61 3,625* | *0,00 0,065* | *34,40 33,10* |  |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | *200* | *2,70* | *2,60* | *12,00* | *80,00* | *13/10 тк*  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***445*** | ***13,6*** | ***15,5*** | ***71,2*** | ***474,1*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Сок*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *42,68* |  |
| ***Печенье*** | *40* | *3,00* | *0,90* | *26,84* | *172,0* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***140*** | ***3,4*** | ***1,30*** | ***36,6*** | ***214,7*** |  |
| ***Обед*** | ***Суп из овощей со сметаной*** | *200* | *1,54* | *5,24* | *8,3* | *87,2* | *14/2* |
| ***Салат из отварной свеклы с растительным маслом*** | *60* | *0,8* | *5,0* | *4,1* | *19,25* | *20/1* |
| ***Биточки (котлеты) из мяса кур*** | *80* | *14,3* | *11,7* | *11,9* | *211* | *5/9* |
| ***Макаронные изделия отварные*** | *130* | *4,6* | *3,3* | *28,08* | *162,5* | *43/3* |
| ***Компот из кураги и изюма*** | *200* | *0,30* | *0,00* | *17,30* | *64,00* | *4/10 тк* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***700*** | ***24,2*** | ***25,7*** | ***83,04*** | ***613,5*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Булочка домашняя*** | *50* | *3,5* | *5,9* | *26,7* | *174* | *769/04* |
| ***Кисломолочный продукт*** | *200* | *2,8* | *3,2* | *0,2* | *70* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***6,3*** | ***9,1*** | ***26,9*** | ***244*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1535*** | ***47,5*** | ***51,6*** | ***217,7*** | ***1546,25*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 тк* |
| ***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 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***240*** | ***11,81*** | ***16,55*** | ***69,9*** | ***474,7*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Яблоко*** | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *46,00* |  |
|  | ***100*** | ***0,40*** | ***0,40*** | ***9,80*** | ***46,00*** |  |
| ***Итого за полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | *200* | *5,4* | *3,4* | *15,6* | *115* | *139/4* |
| ***Помидоры свежие порционные*** | *60* | *0,0* | *0,0* | *2,0* | *14* |  |
| ***Каша рисовая рассыпчатая*** | *130* | *2,99* | *3,84* | *27,75* | *159,9* | *297/04* |
| ***Гуляш из мяса говядины*** | *80* | *11,92* | *12,56* | *3,8* | *176* | *11/8* |
| ***Чай***  | *200* | *0,0* | *0,0* | *9,1* | *35* | *10/10* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***700*** | ***22,95*** | ***20,28*** | ***71,61*** | ***569,4*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Запеканка из творога*** | *150* | *25,35* | *14,4* | *19,8* | *313,5* | *9/5 тк* |
| ***Кисель*** | *200* | *0* | *0* | *10* | *119* | *648/04* |
| ***Яйцо***  | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* |  |
| ***Итого за полдник*** | ***390*** | ***30,45*** | ***19,0*** | ***30,1*** | ***495,5*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1430*** | ***65,61*** | ***56,23*** | ***181,41*** | ***1585,6*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *7,20* | *6,60* | *33,50* | *206,00* | *2/4 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Сыр порциями*** | *10* | *2,60* | *2,61* | *0,00* | *34,40* |  |
| ***Чай с молоком*** | *200* | *1,30* | *1,30* | *10,10* | *55,00* | *12/10 тк* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***13,35*** | ***11,4*** | ***59,02*** | ***374*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Банан*** | *100* | *1,50* | *0,00* | *22,40* | *91,00* |  |
|  | ***100*** | ***1,50*** | ***0,00*** | ***22,40*** | ***91,00*** |  |
| ***Итого за полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | ***Суп крестьянский с крупой*** | *200* | *1,9* | *5,12* | *9,4* | *92* | *134/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру***  | *60* | *0,0* | *0,0* | *2,0* | *8* |  |
| ***Картофельное пюре*** | *130* | *3,4* | *3,7* | *17,9* | *175,5* | *3/3* |
| ***Биточки (котлеты) рыбные*** | *80* | *11,04* | *1,6* | *6,4* | *84* | *9/7* |
| ***Масло сливочное*** | *5* | *0,0* | *4,2* | *0,0* | *37* |  |
| ***Компот из кураги и изюма*** | *200* | *0,30* | *0,00* | *17,30* | *64,00* | *4/10 тк* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
| ***Итого за обед*** | ***705*** | ***19,3*** | ***15,1*** | ***66,4*** | ***530*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Кондитерское изделие*** | *20* | *0,96* | *0,56* | *15,54* | *67,2* |  |
| ***Кисломолочный продукт*** | *200* | *2,8* | *3,2* | *0,2* | *70* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник*** | ***220*** | ***3,8*** | ***3,8*** | ***15,7*** | ***137,2*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1465*** | ***37,95*** | ***30,3*** | ***163,52*** | ***1132,2*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *5,00* | *5,90* | *26,40* | *175,00* | *16/4 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Масло сливочное*** | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |  |
| ***Какао с молоком*** | *200* | *3,48* | *3,13* | *20,61* | *135,00* | *14/10 тк* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***10,81*** | ***17,15*** | ***62,56*** | ***454,7*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Груша*** | *100* | *0,40* | *0,30* | *10,30* | *42,68* |  |
|  | ***100*** | ***0,40*** | ***0,30*** | ***10,30*** | ***42,68*** |  |
| ***Итого за полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | ***Борщ со сметаной*** | *200* | *1,73* | *4,34* | *10,3* | *86,4* | *2/2* |
| ***Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом*** | *60* | *0,8* | *9,0* | *5,5* | *106* | *30/1* |
| ***Тефтели из мяса говядины*** | *80* | *11,4* | *9,7* | *7,52* | *162,7* | *20/8* |
| ***Каша гречневая рассыпчатая*** | *130/5* | *6,2* | *5,0* | *24,8* | *171,6* | *297/04* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
| ***Компот из яблок и изюма*** | *200* | *0,30* | *0,00* | *17,40* | *64,00* | *2/10 тк* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***700,5*** | ***23,1*** | ***28,5*** | ***78,9*** | ***660*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Лапшевник с творогом*** | *150* | *12,15* | *9,75* | *38,2* | *285* | *3/5 тк* |
| ***Чай*** | *200* | *0* | *0* | *8,2* | *31* | *10/10 тк* |
| ***Яйцо***  | *40* | *5,1* | *4,6* | *0,3* | *63* | *3/5 тк* |
| ***Итого за полдник*** | ***390*** | ***17,25*** | ***14,35*** | ***46,7*** | ***379*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1630,5*** | ***51,6*** | ***60,3*** | ***198,5*** | ***1537*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | *5,30* | *5,10* | *28,60* | *178,00* | *5/4 тк* |
| ***Батон*** | *30* | *2,25* | *0,87* | *15,42* | *78,60* |  |
| ***Сыр порциями*** | *10* | *2,60* | *2,61* | *0,0* | *34,40* |  |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | *200* | *2,70* | *2,60* | *12,00* | *80,00* | *13/10 тк* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***440*** | ***12,85*** | ***11,18*** | ***56,02*** | ***371*** |  |
| ***Полдник 1*** | ***Банан*** | *100* | *1,50* | *0,00* | *22,40* | *91,00* |  |
|  | ***100*** | ***1,50*** | ***0,00*** | ***22,40*** | ***91,00*** |  |
| ***Итого за полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | *200* | *1,7* | *4,5* | *5,84* | *70,4* | *124/04* |
| ***Огурец свежий к гарниру***  | *60* | *0,0* | *0,0* | *2,0* | *8* |  |
| ***Плов из мяса кур*** | *150* | *14,35* | *13,05* | *24,75* | *276* | *4/9* |
| ***Чай*** | *200* | *0* | *0* | *8,2* | *31* | *10/10 тк* |
| ***Хлеб ржаной*** | *30* | *2,64* | *0,48* | *13,36* | *69,51* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | ***640*** | ***18,7*** | ***18,03*** | ***54,15*** | ***454,9*** |  |
| ***Полдник 2*** | ***Сдоба обыкновенная*** | *60* | *5,3* | *3,9* | *32,4* | *188* | *8/12 тк* |
| ***Молоко кипячённое*** | *200* | *5,2* | *5,3* | *8,1* | *100* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник*** | ***260*** | ***10,5*** | ***9,2*** | ***40,5*** | ***288*** |  |
| ***Итого за день*** | ***1440*** | ***43,55*** | ***38,41*** | ***173,07*** | ***1204,9*** |  |
| ***Итого за период*** | ***1534*** | ***48,8*** | ***47,4*** | ***179*** | ***1364*** |  |