

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ							
КОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ		60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КОФЕЛЬ РАДУЖНАЯ		150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА		90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,22	0,03	1,08	5,60	377
Итого за прием пищи:		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
		520	15,32	18,88	50,38	457,01	
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ		150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	1,51	1,21	2,53	27,39	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		840	24,95	26,63	106,83	756,40	
Подливка							
БУЛОЧКА СДРОБНАЯ ПП							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА		100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
Итого за прием пищи:		200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Всего за день:		315	10,94	11,77	30,36	310,11	
			51,21	57,28	187,57	1 523,52	
			2				

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
БИТОЧКИ ОСОВЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/		150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА		90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,66	0,27	9,37	55,10	388
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Обед		540	17,52	15,94	60,80	502,93	
МОРКОВЬ (ПОРЦИЙМИ)							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
КОШЕТЫ ПЕРМСКИЕ		150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	4,24	3,66	7,02	79,02	775
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Подливки		750	26,87	27,65	108,54	787,67	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАША ВЯЗАЛА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С МОРКОВЬЮ		150	5,62	5,24	26,83	180,94	178,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:		470	10,45	8,29	53,77	338,72	
			54,84	51,88	223,11	1 629,32	
		3					

4 день

Прием пищи, наименование блюда						
Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	490	16,08	12,62	52,99	373,37	
Обед						
ИКАРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	790	26,29	27,51	101,48	747,30	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУШПРОДУКТАМИ/ СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	150	9,98	11,49	27,27	251,40	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342,1
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	370	11,26	11,87	40,95	315,62	
Всего за день:		53,63	52,00	195,42	1 436,29	

4

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда						
Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ГОЛУБИ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	95	8,37	10,71	11,38	180,64	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Обед	555	15,81	16,03	58,27	452,04	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// АПЕЛЬСИН						
СУП С КРУПКОЙ	100	0,90	0,20	8,00	1,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИЦЕЙ	200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Полдник	790	22,55	25,06	91,79	625,88	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ						
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	150	9,15	11,44	20,78	222,10	184
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:	370	10,40	11,69	31,53	272,47	
		48,76	52,78	181,59	1 350,39	
5						

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
Булочка вешушка		50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
Каша жидкая молочная из ячневой крупы		150	4,01	5,19	21,49	152,72	182
Какао с молоком без сахара		200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
Хлеб ржаной		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Фрукты свежие по сезону/яблоки/		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:		540	18,28	18,92	71,14	501,05	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
Паста с курицей		240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
Компот из смеси сухофруктов без сахара		200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Хлеб пшеничный		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:		760	28,05	27,75	117,03	821,28	
Подник							
Птица тушеная в соусе с овощами		150	9,23	11,60	26,52	245,09	292
Чай с лимоном без сахара		200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Хлеб ржаной		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:		370	10,71	11,79	35,40	289,39	
Всего за день:			57,04	58,46	223,57	1 611,72	

7 день

Прием пищи, наименование блюда						
Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	12,52	15,41	21,07	288,21	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Обед	490	16,07	16,06	51,14	431,14	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
ТЕФЕЛИ БЕЛИП 90/30	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Подник	790	25,11	26,35	94,98	678,66	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ						
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	7,86	7,75	31,93	260,82	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:	420	9,08	7,97	42,01	308,00	
		50,26	50,38	188,13	1 417,80	

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/		60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПШОВ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ		200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		200	4,24	3,65	7,01	78,88	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:		500	17,74	19,36	62,21	503,44	
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/		100	0,90	0,20	8,00	1,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ		200	3,07	6,56	17,60	146,74	118,2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ		240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА		200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:		790	26,56	27,13	88,02	674,08	
Полдник							
БУЛЮЧКА СЛОВАЯ ПШ		100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА		180	0,23	0,03	1,07	6,22	
Итого за прием пищи:		280	7,53	7,36	31,03	258,22	377
Всего за день:			51,83	53,85	181,26	1 435,74	

Прием пищи, наименование блюда					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОНИЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	66,59	459,24	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП С КРУТОЙ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Подлунник						
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	150	9,32	11,46	23,65	232,43	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342,1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Всего за день:	370	10,80	11,80	35,93	291,46	
11						