

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	1,7	1,6	13,86	76,8	484
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		800	35	32,9	139,06	1041,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		630	12,3	7,7	80,05	441,46	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие (Вафли)	40	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Сыр порционно	12	3,07	3,13	0	40,98	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		692	21,49	15,63	130,75	774,99	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 8							
	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	24,61	299,48	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		660	32,12	34,24	81,61	686,79	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Шницель мясной рубленый	100	7,8	17,5	14,3	286	386

завтрак	Каша пшеничная	180	4,8	5,08	14,56	182	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		560	22	26,7	88,46	781,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Макароны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		710	23,94	18,99	118,13	739,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	10,0	39,4	351,5	323
	Кисломолочный напиток(ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		890	38,11	16,6	110,14	747,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	68	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	27,46	20,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Кисломолочный напиток(кефир)	220	6,3	5,5	8,8	110	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		748	22,02	37,1	101,75	671,21	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		7700,0	277,1	275,6	1121,0	8224,3	
итого среднее за 1 день		641,67	23,09	22,97	93,41	685,36	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	