

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1		гр.					
Понедельник 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	<i>Салат из св.капусты</i>	50	0,82	5,04	5,31	64,47	5
	<i>Омлет</i>	130	11,64	18,04	3,04	221,08	35
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	4,19	4,79	29,57	178,04	9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	1,52	0,30	9,5	48	161
Итого за завтрак		400	18,17	28,17	47,42	511,59	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Суп рыбный</i>	200/35	7,93	2,47	4,02	69,5	67
	<i>Тефтели</i>	100	2,39	4,34	13,75	103,62	56
	<i>Картофельное пюре</i>	150	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,225	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,52	0,3	9,5	48	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	1,8	2,4	9,45	68,1	161
Итого за обед		550	16,06	13,54	52,41	428,02	
Полдник	<i>Булочка домашняя</i>	60	3,63	5,87	30,54	189,41	61
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		240	8,23	10,25	36,72	273,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	69,67	76,33	257,75	1982,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1		гр.					
Вторник 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	<i>Салат из св.огурцов</i>	100	0,74	0	4,65	22,09	98
	<i>Кашиа гречневая</i>	100	5,82	3,62	30	175,87	15
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		420	9,24	4,16	64,47	334,64	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Помидор свежий</i>	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	<i>Суп гороховый</i>	200	1,4	2,33	8,17	59,27	27
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	190	16,71	27,05	19,45	388,28	44
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0,23	0	0,7	105,54	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		697,5	22,08	29,79	51,75	666,14	
Полдник	<i>Кулебяка</i>	65	7,08	2,63	41,81	219,07	87
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		245	11,68	7,01	47,99	303,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1210	79,68	78,34	180,25	1338,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1		гр.					
Среда 1		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Завтрак	<i>Кашиа молочная манная</i>	200	3,71	4,55	13,97	111,41	126
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	2,24	2,05	44,63	89,03	103
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		380	8,23	6,87	73,51	272,44	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
Итого за 2-й завтрак		150	4,6	4,38	6,18	84,52	
	<i>Суп с рисом и томатом с мясом</i>	200/20	3,02	6,78	19,43	89,76	84

Обед	<i>Голубцы ленивые</i>	85	5,61	5,72	4,21	90,6	72
	<i>Картофель отварной</i>	100	2,08	4,47	18,03	120,91	76
	<i>Компот из св.плодов</i>	180	3,14	4,79	7,04	87,98	13
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		535	17,65	22,33	73,12	437,97	
Полдник	<i>Печенье творожное</i>	240	23,46	14,16	27	401,88	64
	<i>Какао на молоке</i>	180	5,82	6,05	39,27	234,85	102
ИТОГО за полдник		420	29,28	20,21	66,27	636,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	59,76	53,79	219,08	1431,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1							
Четверг 1							
Завтрак	<i>Яйцо отварное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	<i>Икра из кабачков</i>	150	1,38	0	8,5	40,4	136
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		400	9,16	5,14	38,62	240,08	
2-й Завтрак	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Огурец свежий</i>	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	<i>Суп с клёцками</i>	200/25	2,25	1,97	10,28	67,16	68
	<i>Картофель тушёный</i>	100	1,68	5,12	14,80	96,8	157
	<i>Печень по-строгановски</i>	100	22,12	16,36	4,46	257,93	46
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		570	30,47	24,02	55,24	579,19	
Полдник	<i>Печенье</i>	55	2,64	3,41	28,97	170,49	161
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,92	4,69	7,53	94,14	8
ИТОГО		235	7,56	8,1	36,50	264,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1220	48,65	37,55	146,4	1117,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 1							
Пятница 1							
Завтрак	<i>Макароны с сыром</i>	150	6,59	7,54	25,99	203,84	65
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,24	2,05	44,63	89,03	9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,67	0,32	17,44	84,24	161
Итого за завтрак		365	11,5	9,91	88,06	377,11	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	8
Итого за 2-й завтрак		180	4,6	4,38	6,18	84,52	
Обед	<i>Помидор свежий</i>	50	0,42	0	2,66	12,62	140
	<i>Борщ со сметаной</i>	200/8	1,14	4	6,49	66,67	25
	<i>Каша ячневая</i>	100	0,82	3,39	23,7	131,5	19
	<i>Птица отварная</i>	100	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0,22	0	0,68	102,44	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		559	22,06	14,01	56,32	506,49	
Полдник	<i>Манный тортик</i>	100	10,6	7,3	24,4	215,39	135
	<i>Молоко</i>	200	3,14	4,79	7,04	87,98	8
ИТОГО		300	13,74	12,09	31,44	303,37	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1266	51,9	40,39	182	1271,49	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Понедельник 2							
Завтрак	<i>Салат витаминный</i>	100	0,53	0	3,32	15,78	143
	<i>Омлет</i>	130	11,64	18,04	3,04	221,08	35
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		435	14,09	18,61	30,77	349,54	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Суп полевой</i>	180	1,88	2,25	13,73	84,75	86
	<i>Гуляш из говядины</i>	100	14,85	16,58	4,62	227,03	52
	<i>Каша из "Геркулеса" вязкая</i>	100	2,39	4,34	13,75	103,62	16
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		617,5	22,84	23,58	54,7	555,65	
Полдник	<i>Оладьи с повидлом</i>	100/10	4,66	5,99	26,38	181	60
	<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		250	9,26	10,37	32,56	265,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1205	47,65	52,85	134,07	1204,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Вторник 2							
Завтрак	<i>Макароны отварные с овощами</i>	196	3,4	4,66	20,06	135,78	77
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		406	5,32	5,23	44,47	248,46	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Свекольник</i>	200	1,16	3,8	6,03	62,5	26
	<i>Птица отварная</i>	73	16,04	6,21	0,42	85,26	49
	<i>Картофель отварной</i>	100	9,07	9,96	29,03	248,83	76
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,5	0	25,07	102,41	14
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		610,5	30,19	20,38	82,92	607	
Полдник	<i>Рыба тушеная в томате с овоща</i>	170	19,17	10,6	9,91	211,58	40
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,3	9,5	48	161
ИТОГО		370	20,99	10,9	19,64	291,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1229	57,96	36,8	163,07	1181,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2 Среда 2							
Завтрак	<i>Сыр</i>	15	3,45	4,35	0	54	161
	<i>Каша молочная пшеничная</i>	170	3,71	4,55	13,97	111,41	125
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,19	4,79	29,57	178,04	103

	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		395	12,87	13,99	53,04	391,45	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
Итого за 2-й завтрак		180	4,6	4,38	6,18	84,52	
Обед	<i>Щи из св.капусты с мясом</i>	200/20	0,82	3,77	5,56	59,52	162
	<i>Запеканка из печени с рисом</i>	100/50	15,04	13,68	5,52	207,5	93
	<i>Картофельное пюре</i>	100	2,4	7,6	13	132	22
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0,23	0	0,7	105,54	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		590	21,91	25,46	47,15	612,56	
Полдник	<i>Запеканка из творога со сметано</i>	150/15	23,38	9,69	23,28	273,78	37
	<i>Молоко</i>	200	3,14	4,79	7,04	87,98	8
ИТОГО		282	26,52	14,48	30,32	361,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1377	65,9	58,31	136,69	1450,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Четверг 2							
Завтрак	<i>Яйцо отварное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	<i>Капуста тушеная</i>	150	3,41	4,2	17,49	113,31	54
	<i>Сок</i>	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		400	11,09	9,07	32,93	280,56	
2-й Завтрак	<i>Яблоко</i>	100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Итого за 2-й завтрак		100	1,46	0,29	16,04	33,75	
Обед	<i>Огурец свежий</i>	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	<i>Суп из овощей</i>	200	1,16	3,52	7,55	69,14	70
	<i>Плов из говядины</i>	160	17,46	12,55	16,97	250,5	47
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,5	0	25,07	102,41	14
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		647,5	22,86	16,48	73,02	535,1	
Полдник	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60	5,88	2,18	34,7	181,83	62
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
ИТОГО		240	10,48	6,56	40,88	266,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1155	45,89	32,4	162,87	1115,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Пятница 2							
Завтрак	<i>Рагу овощное</i>	170	4	15,24	21,94	237,24	53
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,24	2,05	44,63	89,03	9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		380	8,52	17,56	81,48	398,27	
2-й Завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	4,6	4,38	6,18	84,52	10
Итого за 2-й завтрак		150	4,6	4,38	6,18	84,52	
Обед	<i>Борщ с мясом</i>	200/20	1,14	4	6,49	66,67	25
	<i>Рыба в сметанном соусе</i>	140	8,45	8,45	10,98	143,62	43
	<i>Картофельное пюре</i>	100	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	<i>Чай</i>	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		536	15,53	17,16	70,21	489,52	

Полдник	<i>Зефир</i>	<i>55</i>	<i>1,66</i>	<i>2,14</i>	<i>18,15</i>	<i>106,8</i>	<i>161</i>
	<i>Молоко</i>	<i>180</i>	<i>3,14</i>	<i>4,79</i>	<i>7,04</i>	<i>87,98</i>	<i>8</i>
	<i>Яблоко</i>	<i>100</i>	<i>2,18</i>	<i>0,3</i>	<i>16,77</i>	<i>34,89</i>	
ИТОГО		<i>335</i>	<i>6,98</i>	<i>7,23</i>	<i>41,96</i>	<i>229,67</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<i>1323</i>	<i>35,63</i>	<i>46,33</i>	<i>199,83</i>	<i>1201,98</i>	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		<i>37425</i>	<i>562,69</i>	<i>513,09</i>	<i>1782,01</i>	<i>13295,45</i>	

СОГЛАСОВАНО:

Технолог МКУО ХЭК _____ Помазан О.С.