

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>Зелёный горошек</i>	100	0,82	5,04	5,31	64,47	140
	<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		450	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>Картофель отварной</i>	100	2,08	4,47	18,03	120,91	76
	<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	16,02	13,98	54,98	442,38	
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	69,59	77,21	262,89	2011,71	

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 квашеной капусты</i>	100	0,74	0	4,65	22,09	57
	<i>Каши 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 солёный</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>Каши 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>Рассольник с мясом</i>	200/20	3,02	6,78	19,43	89,76	32

Обед	<i>Голубцы ленивые</i>	85	5,61	5,72	4,21	90,6	72
	<i>Картофельное пюре</i>	150	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	<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 кабачковая</i>	130	1,38	0	8,5	40,4	140
	<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		380	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 солёный</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>	120	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>Салат из кв.капусты с зел.горошком</i>	100	0,42	0	2,66	12,62	155
	<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>Маннйй 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	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Приём пищи		гр.	Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Понедельник 2							
Завтрак	<i>Икра кабачковая</i>	100	0,53	0	3,32	15,78	140
	<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>Гуляши из говядины</i>	100	14,85	16,58	4,62	227,03	52
	<i>Каша пшеничная</i>	100	2,39	4,34	13,75	103,62	17
	<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	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Приём пищи		гр.	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>	200	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		400	20,99	10,9	19,64	291,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1229	57,96	36,8	163,07	1181,04	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Приём пищи		гр.	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

Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	4,19	4,79	29,57	178,04	103
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,3	9,5	48	161
Итого за завтрак		395	12,87	13,99	53,04	391,45	
2-й Завтрак	Кисломолочный продукт	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	Щи из кв.капусты с мясом	200/20	0,82	3,77	5,56	59,52	31
	Запеканка из печени с рисом	100/50	15,04	13,68	5,52	207,5	93
	Свекольная икра	100	2,4	7,6	13	132	55
	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0	0,7	105,54	71
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		590	21,91	25,46	47,15	612,56	
Полдник	Запеканка из творога со сметано	150/15	23,38	9,69	23,28	273,78	37
	Молоко	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	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Четверг 2							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	34
	Капуста тушеная	150	3,41	4,2	17,49	113,31	54
	Сок	180	0,3	0	0,23	32,25	161
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		400	11,09	9,07	32,93	280,56	
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	Огурец солёный	50	0,32	0	1,06	5,05	140
	Суп из овощей	200	1,16	3,52	7,55	69,14	70
	Плов из говядины	160	17,46	12,55	16,97	250,5	47
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,41	14
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	37,5	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за обед		647,5	22,86	16,48	73,02	535,1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	5,88	2,18	34,7	181,83	62
	Кисломолочный продукт	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	№ рецептуры
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
Неделя 2							
Пятница 2							
Завтрак	Рагу овощное	170	4	15,24	21,94	237,24	53
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,05	44,63	89,03	9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	161
Итого за завтрак		380	8,52	17,56	81,48	398,27	
2-й Завтрак	Кисломолочный продукт	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	Борщ с мясом и сметаной	200/20/8	1,14	4	6,49	66,67	25
	Сельдь	70	8,45	8,45	10,98	143,62	41
	Картофельное пюре	100	2,12	4,03	15,46	106,55	22
	Чай	180	0,4	0,27	14,91	64,68	6
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,14	7,46	36	161
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,91	72	161

Итого за обед		536	15,53	17,16	70,21	489,52	
Полдник	<i>Печенье</i>	55	1,66	2,14	18,15	106,8	161
	<i>Молоко</i>	180	3,14	4,79	7,04	87,98	8
	<i>Яблоко</i>	100	2,18	0,3	16,77	34,89	
ИТОГО		335	6,98	7,23	41,96	229,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1323	35,63	46,33	199,83	1201,98	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		37495	562,69	513,09	1782,01	13295,45	

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора МКУО ХЭК _____ Помазан О.С.