|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1День 1 Понедельник |
| Завтрак | Блины | 180 | 10,98 | 11,56 | 46,80 | 419,4 | 399,2 |
|  | Повидло | 20 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 38 | 399,2 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,9 | 18,8 | 91 | 272 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 13,96 | 14,46 | 73,6 | 548,4 (30,4%) |  |
| Обед | Винегрет | 50 | 1,08 | 2,22 | 5,28 | 45 | 40 |
|  | Растительное масло | 5 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 | 40 |
|  | Суп вермишелевый | 180 | 3,24 | 3,39 | 20,58 | 125,70 | 82 |
|  | Каша пшенная молочная | 180 | 7,74 | 1,62 | 38,88 | 201,1 | 189 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 2,84 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 136 |
|  | Сливочное масло | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 149 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,60 | 26,60 | 113,40 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 660 | 28,79 | 35,6 | 115,25 | 616,87(34,3%) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1День 2 Вторник |
| Завтрак | Овощное рагу | 150 | 5,00 | 6,78 | 1,66 | 168,42 | 59 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 12,0 | 3,06 | 13,00 | 79,60 | 136 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 19,40 | 10,24 | 32,39 | 330,52(18,3%) |  |
| Обед | Салат из капусты  | 50 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 20 |
|  | Растительное масло | 5 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 |  |
|  | Свекольник | 180 | 5,61 | 8,55 | 23,27 | 109,23 | 46 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,25 | 24,8 | 46 |
|  | Рис отварной | 130 | 7,02 | 6,78 | 42,38 | 150,80 | 315 |
|  | Курица отварная | 80 | 14,71 | 17,05 | 0,00 | 109,6 | 110 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,00 | 6,96 | 107,44 | 126 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,60 | 26,60 | 99,00 | 148 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 755 | 43,35 | 55,92 | 168,19 | 736,59 (40%) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1День 3 Среда |
| Завтрак | Вермишель | 150 | 7,8 | 8,2 | 26,68 | 276,50 | 77 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 77 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,9 | 18,8 | 91 | 272 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 405 | 13,13 | 15,63 | 63,25 | 487,4(27%) |  |
| Обед | Суп с яйцом | 180 | 8,4 | 11,70 | 26 | 222 | 137 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,25 | 24,8 | 137 |
|  | Картофель отварной | 130 | 7,04 | 6,66 | 32,62 | 106,6 | 572,1 |
|  | Рыба отварная | 80 | 23,24 | 21,44 | 66,74 | 62,4 | 242 |
|  | Кисель | 180 | 0 | 0,00 | 19,60 | 174,6 | 122 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,60 | 26,60 | 99,00 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 640 | 42,54 | 42,9 | 171,81 | 689,4(38,3%) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1День 4 Четверг |
| Завтрак | Манные биточки | 150 | 8,52 | 6,26 | 30,42 | 292 | 199 |
|  | Повидло | 20 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 38 | 199 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 136 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 23 | 9,72 | 69,15 | 379,28(21%) |  |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 1,42 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 33 |
|  | Растительное масло | 5 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 | 33 |
|  | Борщ | 180 | 4,62 | 2,61 | 8,13 | 88,20 | 30 |
|  | Рожки отварные | 130 | 7,14 | 6,74 | 31,14 | 209,96 | 19 |
|  | Котлета куриная | 80 | 26,06 | 30,74 | 68,01 | 177,60 | 154 |
|  | Кофейный напиток | 180 | 2,9 | 2,9 | 18,8 | 91 | 272 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,60 | 26,60 | 99,00 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 695 | 46 | 57,13 | 161,29 | 804,61(44,7) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1День 5Пятница |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 5,10 | 12,06 | 20,64 | 276,00 | 79 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 12,0 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 136 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 19,5 | 15,52 | 51,37 | 407,78 (22,6%) |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рыбный | 180 | 12,11 | 7,09 | 13,83 | 158,16 | 43 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,25 | 24,8 | 43 |
|  | Ленивые голубцы | 200 | 14,62 | 14,54 | 50,85 | 266,42 | 94 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 126 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,60 | 26,60 | 113,40 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 630 | 31,63 | 24,73 | 118,49 | 670,22 (37%) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 6Понедельник |
| Завтрак | Картофель тушеный | 150 | 4,34 | 12,18 | 20,18 | 252,18 | 132 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,9 | 18,8 | 91 | 272 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 9,64 | 15,48 | 56,71 | 425,68(23,6%) |  |
| Обед | Суп гороховый | 180 | 7,92 | 4,32 | 16,02 | 118,8 | 66 |
|  | Блины | 150 | 9,15 | 18,45 | 39,00 | 349,50 | 399,2 |
|  | Повидло | 20 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 38 | 399,2 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,00 | 19,94 | 79,60 | 136 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,60 | 26,60 | 99,00 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 610 | 42,54 | 42,9 | 171,81 | 684,9(38%) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 7Вторник |
| Завтрак | Вермишель  | 180 | 9,38 | 13,34 | 22,28 | 290,66 | 206 |
|  | Сыр | 20 | 4,82 | 5,90 | 0,06 | 72,60 | 206 |
|  | Кофейный напиток | 180 | 2,9 | 2,9 | 18,8 | 91 | 272 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 430 | 19,5 | 22,54 | 58,87 | 536,76(29,8%) |  |
| Обед | Салат из моркови | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,45 | 16,00 | 17 |
|  | Растительное масло | 5 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 | 17 |
|  | Щи из капусты | 180 | 1,80 | 6,84 | 3,78 | 68,40 | 32 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,25 | 24,80 | 32 |
|  | Греча | 130 | 16,38 | 4,29 | 80,73 | 406,90 | 67 |
|  | Печень с подливой | 80 | 16,00 | 2,48 | 3,20 | 100,00 | 524 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 19,94 | 49,28 | 136 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 685 | 42,54 | 42,9 | 171,81 | 792,8 (44%) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 8Среда |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,9 | 5,1 | 26,8 | 155,7 | 189 |
|  | Масло сливочное | 10 | 1,08 | 6,5 | 0,01 | 61,1 | 189 |
|  | Кофейный напиток | 180 | 2,9 | 2,9 | 18,8 | 91 | 272 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,60 | 26,60 | 99,00 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 19,5 | 22,54 | 58,87 | 406,8(22,6%) |  |
| Обед | Винегрет | 50 | 1,08 | 2,22 | 5,28 | 45 | 40 |
|  | Растительное масло | 5 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 44,95 | 40 |
|  | Сур-харчо | 180 | 5,58 | 8,10 | 9,90 | 135,00 | 632 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,25 | 24,80 | 632 |
|  | Капуста тушеная | 130 | 12,24 | 8,96 | 44,24 | 159,60 | 50 |
|  | Сосиска | 80 | 8,80 | 19,12 | 1,28 | 212,80 | 275 |
|  | Кисель | 180 | 0,18 | 0,18 | 42,66 | 174,6 | 122 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 685 | 30,54 | 46,43 | 121,34 | 879,25 (48,8%) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 9Четверг |
| Завтрак | Рисовые котлеты | 180 | 8,52 | 6,26 | 50,42 | 292 | 199 |
|  | Повидло | 20 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 38 | 199 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,94 | 79,60 | 272 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 19,5 | 22,54 | 58,87 | 409,6(22,7%) |  |
| Обед | Салат из свежей капусты с яблоком | 50 | 0,94 | 0,00 | 3,83 | 19,08 |  |
|  | Сур рыбный | 180 | 12,11 | 7,09 | 13,83 | 158,16 | 43 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,25 | 24,80 | 632 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 7,04 | 6,66 | 28,20 | 618,88 | 572 |
|  | Рыба отварная | 80 | 18,24 | 23,44 | 66,74 | 110 | 242 |
|  | Кофейный напиток | 180 | 2,9 | 2,9 | 18,8 | 91 | 272 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 680 | 43,89 | 42,99 | 149,38 | 1104,42 (61,3) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2День 10Пятница |
| Завтрак | Вермишель молочная | 180 | 8,52 | 6,26 | 50,42 | 292 | 199 |
|  | Повидло | 20 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 38 | 199 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,94 | 79,60 | 272 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |  | 400 | 19,5 | 22,54 | 58,87 | 409,6(22,7%) |  |
| Обед | Салат из свежей капусты с яблоком | 50 | 0,94 | 0,00 | 3,83 | 19,08 |  |
|  | Рассольник | 180 | 2,52 | 3,60 | 9,00 | 75,60 | 73 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,25 | 24,80 | 632 |
|  | Рожки отварные | 130 | 7,14 | 6,74 | 31,14 | 209,96 | 19 |
|  | Тефтели | 80 | 5,6 | 8,00 | 9,60 | 137,60 | 286 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 1,44 | 0,00 | 40,52 | 167,7 | 126 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 82,50 | 148 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД |  | 680 | 20,3 | 21,24 | 112,07 | 717,24 (39,8%) |  |