

1 день (Понедельник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0.04	3,62	0,06	33	
171	Каша молочная вязкая из смеси круп /5 вариант/	180	6,71	7,52	28,9	217,91	3
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,65	70	0,39
	ИТОГО:	355	11,19	13,34	49,27	367,91	3,39
2-ЗАВТРАК							
399	сок фруктовый,овощной,ягодный(морковный)	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону/огурец/	20	0,52	0,06	1,56	8,4	6
81	1.Суп картофельный с горохом лущенным\курица	180	3,29	3,07	9,79	81	3,48
308	Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	264	0,5
315	Рис отварной с маслом сливочным	110/3	2,5	3,9	26,90	153	
372	3.Компот из свежих плодов(яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный /гренки с 1 блюдом/	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34.8	0
	ИТОГО:	565	22,58	14,29	66,54	487,02	34,32
ПОЛДНИК							
238	Пудинг творожно-рисовая со сгущен.молоком (по	100	15,9	8,29	21,2	239,2	0,12
		20	1,6	2	12,2	78	0,21
401	чай с сахаром с лимоном	150/3	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	ИТОГО:	273	17,575	10,3	43,1	355,4	2,63
	ИТОГО за день:	1343	53,325	38,11	177,81	1310,33	45,74

4 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	300	14,06	16,53	45,39	386,98	1,33
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, ый яблочный	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону/томаты свежие/	20	0,32	0,7	1,3	8,6	3
80	1.Суп картофельный гречневый\курица\	180	1,8	2,01	12,24	73,34	5,9
304	2.Плов из мяса /курицы/	160	14,17	11,96	25,08	264	0,38
372	3.Компот из свежих плодов(яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	570	19,32	15,23	72,87	500,94	10,57
ПОЛДНИК							
219	Омлет натуральный с масл.слив	60	5,9	10,18	1,01	117,22	0,09
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,76
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
398	Напиток из плодов шиповник	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	ИТОГО:	270	8,36	12,47	27,26	253,06	77,85
	ИТОГО за день:	845	27,72	31,32	100,19	787	88,42

7 день (Вторник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с масл.сл.	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
94	Каша/житкая/ молочная "геркулесовый"	180	5,34	5,35	16,15	134,05	0,82
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	355	9,31	11,17	36,5	284,05	1,21
2-ЗАВТРАК							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
	ИТОГО:	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону/томаты свежие/	20	0,32	0,7	1,3	8,6	3
80	1.Суп картофельный с гречневой крупой\курица\	180	1,8	2,01	12,24	73,34	5,9
168	Каша вязкая пшеничная	110/3	3,75	5,85	40,35	229,5	0
286	Тефтели(говядина)	60	8,3	10,7	8,7	160,1	0,03
372	3.Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	563	17,48	19,72	103,9	654,96	9,29
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	30/30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженк	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	150	4,37	4,49	23,12	152	1,43
	ИТОГО за день:	963	24,79	26,81	152,35	947,46	30,61

10 день (Пятница)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
171	Каша молочная вязкая из смеси круп /5 вариант/	180	6,66	7,18	28,4	205	3,35
395	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	300	11,44	13,71	51,08	373,99	4,55
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	20/20	0,58	3,69	2,23	44,5	10
87	1.Суп картофельный с рыбн.фрикадельками .т.о/п	180	2,5	2,8	17	103,25	8,25
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.						
		150/3	3,56	3,6	19,7	130	
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
282	Котлета мясные рублен./с молоком/	60	7,76	5,89	8,53	115,83	0,11
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	623	21,99	21,28	84,74	621,38	18,36
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	30/30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженка	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	150	4,37	4,49	23,12	152	1,43
	ИТОГО за день:	1223	39,78	39,66	177,84	1247,37	29,74

13 день (Среда)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
90	Суп молочный рисовый	180	3,92	4,9	13,2	125,2	0,89
394	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	355	7,89	10,72	33,55	275,2	1,28
2-ЗАВТРАК							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие	50	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
	ИТОГО:	50	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону (томаты свежие)	20	0,32	0,7	1,3	8,6	3
62	1.Борщ картофельный, со сметаной 15% т.о.\кури	180	9,89	7,27	13,73	160	15,62
258	2.Шницель рыбный /минтай/ натуральный	60	8,98	2,68	5,88	82,99	1,83
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	110/3	2,04	3,2	13,62	92	12,1
378	Кисель плодово-ягодный	150	0,12	0,02	17,9	90,2	0,9
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	563	24,26	14,31	68,77	515,59	33,45
ПОЛДНИК							
217	Булочка сдобная	60	17,6	9,86	19,6	247,2	0,49
401	чай с сахаром с лимоном	150/5/5	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	ИТОГО:	263	17,675	9,87	29,3	285,4	2,79
	ИТОГО за день:	826	41,935	24,18	98,07	800,99	36,24
	ИТОГО за день:	968	32,75	25,63	117,02	861,29	54,23

16 день (Понедельник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с масл.сл.	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	300	14,06	16,53	45,39	386,98	1,33
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону(томаты свежие)	20	0,32	0,7	1,3	8,6	3
81	1.Суп гороховый с гренками(курицей)	180	1,97	2,73	14,5	90,7	8,2
213	3.Каша пшенная с маслом сливочным	110/3	3,56	3,6	23,4	130,6	
302	Котлета рубленная из курицы с маслом сливочным	60	16,8	17	13,1	270,2	0,7
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	563	25,56	24,47	68,64	581,9	11,9
ПОЛДНИК							
230	Вареники ленивые (отварные)	100/3	17,6	9,86	19,6	247,2	0,49
401	чай с сахаром с лимоном	150/5/5	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	ИТОГО:	263	17,675	9,87	29,3	285,4	2,79
	ИТОГО за день:	1276	59,275	51,05	162,23	1354,28	21,42

19 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с масл.сл.	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
394	Коф. напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	300	13,25	15,82	43,06	367,99	0,52
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону(огурец,помидор)	20/20	0,58	3,69	2,23	44,5	10
85	1.Суп картофельный с клецками(курица)	180	1,1	3,36	12,14	87,25	5,75
304	2.Плов из мяса /курицы/	160	14,17	11,96	25,08	264	0,38
372	3.Компот из св.фруктов/яблоко/витаминиз.	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	530	18,88	19,57	73,7	550,75	17,42
ПОЛДНИК							
217	Булочка сдобная	60	17,6	9,86	19,6	247,2	0,49
401	чай с сахаром с лимоном	150/5/5	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	ИТОГО:	263	17,675	9,87	29,3	285,4	2,79
	ИТОГО за день:	1093	40,875	31,62	132,53	1006,15	26

2 день (Вторник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/3/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	300	14,06	16,53	45,39	386,98	1,33
2-ЗАВТРАК							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
	ИТОГО:	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\томаты свежие\	20	0,64	0,14	2,59	16,32	6
85	Рассольник со сметаной кр.перловка \курица /	180/3	1,4	3,76	10,3	76,2	4,52
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.	110/3	3,56	3,6	19,7	130	
282	Биточки мясные рублен. /с молоком/	60	7,76	5,89	8,03	115,83	0,07
372	3.Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	560	16,67	13,85	81,93	521,77	10,95
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	30/30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженка\	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	150	4,37	4,49	23,12	152	1,43
	ИТОГО за день:	1110	35,7	35,47	165,14	1131,25	33,21

5 день (Пятница)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
185	Каша молочная манная	180	3,18	3,89	21,1	134	
395	кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	355	7,15	9,71	41,45	284	0,39
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и яблочный	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	0,75	0	19,05	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	20/20	0,58	3,69	2,23	44,5	10
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками\рис\	180	2,5	2,8	17	103,25	8,25
276	2.Жаркое по домашнему с мясом(говядина)	160	20,8	25,2	18,5	205	7,25
378	3.Кисель плодово-ягодный	150	0,12	0,02	17,9	90,2	0,9
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	530	26,91	32,15	71,97	524,75	26,4
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	30/30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженка\	150	4,35	3,75	6,3	107	1,43
	ИТОГО:	150	5,05	5,05	13,5	76	0,45
	ИТОГО за день:	1185	39,86	46,91	145,97	984,75	32,64

8 день (Среда)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с масл.сл.	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
185	Каша молочная манная	180	3,18	3,89	21,1	134	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	355	7,96	10,42	43,78	302,99	1,2
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	0,75	0	19,05	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	20/20	0,58	3,69	2,23	44,5	10
72	Рассольник со сметаной\курица\	180/3	1,4	3,76	10,3	76,2	4,52
321	Пюре картофельное с маслом сливо	150/3	3,05	4,17	24,08	146	21,98
255	Котлета или биточки рыбные	60	8,25	2,68	6,67	84	0,21
378	Кисель плодово-ягодный	150	0,12	0,02	17,9	90,2	0,9
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	790	16,31	14,76	77,52	522,7	37,61
ПОЛДНИК							
375	Пирожок печеный с мясом	60	10,24	6,38	28,2	223,2	0,57
398	Напиток из плодов шиповник	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	ИТОГО:	210	10,75	6,59	42,43	284,2	75,57
	ИТОГО за день:	1505	35,77	31,77	182,78	1209,89	119,78

11 день (Понедельник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/3/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
394	Коф. напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	175	13,25	15,82	43,06	367,99	0,52
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	0,75	0	19,05	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец\	20	0,52	0,06	1,56	8,4	6
80	Рассольник со сметаной кр.перловка/курица/	180/3	1,4	3,76	10,3	76,2	4,52
168	Каша пшеничная /вязкая/с маслом слив.	110/3	2,62	4,35	38,22	200,5	
302	Котлета рубленная из курицы с маслом сливочным	60	16,8	17	13,1	270,2	0,7
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминиз.	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	765	24,76	27,98	97,97	734,6	12,63
ПОЛДНИК							
454	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	0,03
392	чай с сахаром	150	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	ИТОГО:	210	7,9	4,7	34,7	211,2	2,33
	ИТОГО за день:		1300	46,66	48,5	194,78	20,88

14 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/3/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
395	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	300	14,06	16,53	45,39	386,98	1,33
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	19,05	79,17	6
	ИТОГО:	150	0,75	0	19,05	79,17	6
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону(огурец)	20	0,52	0,06	1,56	8,4	6
85	Суп картофельный с клецками(курица)	180	1,1	3,36	12,14	87,25	5,75
304	2.Плов из мяса говядины/курицы/	160	14,17	11,96	25,08	264	0,38
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминиз.	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	550	18,82	15,94	73,03	514,65	13,42
ПОЛДНИК							
219	Омлет натуральный с масл.слив	60	0,52	0,06	1,56	8,4	6
13	Свежие овощи по сезону (огурец)	20	0,52	0,06	1,56	8,4	6
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
398	Напиток из плодов шиповник	150	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО:	300	3,24	0,57	31,35	142,8	102
	ИТОГО за день:	1300	31,34	26,51	127,09	875,44	115,55

17 день (Вторник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с масл.сл.	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
94	Каша/житкая/ молочная "геркулесовый"	180	5,34	5,35	16,15	134,05	0,82
394	Коф. напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	355	9,31	11,17	36,5	284,05	1,21
2-ЗАВТРАК							
386	Плоды и ягоды свежие	50	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
	ИТОГО:	50	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону(огурец)	20	0,52	0,06	1,56	8,4	6
83	Суп картофельный рисовый с мясными фрикадельками	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.	110/3	3,56	3,6	19,7	130	
282	Биточки мясные рублен. /с молоком/	60	8,3	10,7	8,7	160,1	0,03
372	3.Кампот из сухофруктов витаминизированный	150	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	563	16,94	13,89	90,46	659,02	8,15
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	30/30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочные продукты /йогурт,снежок,ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	107	1,43
	ИТОГО:	150	5,05	5,05	13,5	152	1,43
ИТОГО за день:							
		1068	31,3	30,11	140,46	1095,07	10,79

20 день (Пятница)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
185	Каша молочная манная	180	3,18	3,89	21,1	134	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	355	7,96	10,42	43,78	302,99	1,2
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	0,75	0	19,05	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	20/20	0,58	3,69	2,23	44,5	10
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками(рис)	180	2,5	2,8	17	103,25	8,25
276	2.Жаркое по домашнему с мясом(говядина)	160	20,8	25,2	18,5	205	7,25
378	3.Кисель плодово-ягодный	150	0,12	0,02	17,9	90,2	0,9
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	530	26,91	32,15	71,97	524,75	26,4
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочный продукт(ряженка,йогурт,снежок)	150	4,35	3,75	6,3	107	1,43
	ИТОГО:	180	5,05	5,05	13,5	152	1,43
	ИТОГО за день:	1215	40,67	47,62	148,3	1079,74	34,43

3 день (Среда)

Среды							
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Mг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
90	суп молочный гречневый	180	4,67	4,86	16,9	139	0,83
395	кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	355	8,64	10,68	37,25	289	1,22
2-ЗАВТРАК							
399	сок фруктовый,овощной,ягодный	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	20/20	0,58	3,69	2,23	44,5	10
62	1.Борщ с капустой т.о\курица\	180	8,2	6	11,44	133,3	19
258	2.Шницель рыбный /минтай/ натуральный	60	8,98	2,68	5,88	82,99	1,83
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	110/3	2,04	3,2	13,62	92	12,1
378	3.Кисель плодово-ягодный	150	0,6	0,03	24,9	105,3	0,39
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	586	23,31	16,04	74,41	539,89	43,32
ПОЛДНИК							
219	Омлет натуральный с масл.слив	60	5,9	10,18	1,01	117,22	0,09
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,76
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
398	Напиток из плодов шиповник	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	ИТОГО:	270	8,36	12,47	27,26	253,06	77,85
	ИТОГО за день:	1361	42,29	39,37	157,82	1181,95	127,79

6 день (Понедельник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/3/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	300	14,06	16,53	45,39	386,98	1,33
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец\	20	0,52	0,06	1,56	8,4	6
63	Борщ с фасолью со сметаной т/о\курица\	180	2,55	3,67	10,45	85,14	4,53
		3	0,2	0,75	0,81	10,3	
302	Котлета рубленая из курицы с маслом сливочным	60	16,8	17	13,1	270,2	0,7
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	110/3	2,04	3,2	13,62	92	12,1
372	Компот из св.плодов(яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	795	25,14	25,24	73,79	621,04	24,62
ПОЛДНИК							
230	Вареники ленивые (отварные)	100/3	17,6	9,86	19,6	247,2	0,49
401	чай с сахаром с лимоном	150/5/5	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	ИТОГО:	263	17,675	9,87	29,3	285,4	2,79
	ИТОГО за день:	1058	42,815	35,11	103,09	906,44	27,41

9 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с масл.сл.	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	110/3/7	9,28	10	22,71	217,99	0,13
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	370	13,25	15,82	43,06	367,99	0,52
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону\огурец\	20	0,52	0,06	1,56	8,4	6
62	1.Борщ картофельный, со сметаной 15% т.о.\курица\	180/3	9,89	7,27	13,73	160	15,62
304	2.Плов из мяса говядины/курицы/	160	14,17	11,96	25,08	264	0,38
372	3.Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	370	27,61	19,85	74,62	587,4	23,29
ПОЛДНИК							
217	Булочка сдобная	60	17,6	9,86	19,6	247,2	0,49
401	чай с сахаром с лимоном	150/5/5	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	ИТОГО:	263	17,675	9,87	29,3	285,4	2,79
	ИТОГО за день:	1153	60,515	45,72	165,88	1340,79	32

12 день (Вторник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
185	Каша молочная манная	180	3,18	3,89	21,1	134	
394	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	355	7,96	10,42	43,78	302,99	1,2
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Салат из кукурузы /консерв./	40	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58
81	Борщ зеленый со сметаной/курица/	180/3	1,96	4,28	9,84	85,86	17,8
286	Биточки мясные рубленные с молоком(говядина)	60	7,76	5,89	8,53	115,83	0,11
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.	110/3	3,56	3,6	19,7	130	0
372	3.Кампот из сухофруктов витаминизированный	150	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	526	21,87	21,53	107,6	705,21	23,85
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочный продукт(ряженка,йогурт,снежок)	150	4,35	3,75	6,3	107	1,43
	ИТОГО:	180	5,05	5,05	13,5	152	1,43
	ИТОГО за день:	896	30,62	30,46	144,82	1016,71	36,26

15 день (Пятница)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
94	Каша/житкая/ молочная "геркулесовый"	180	5,34	5,35	16,15	134,05	0,82
394	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,39
	ИТОГО:	355	9,31	11,17	36,5	284,05	1,21
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
12	Свежие овощи(томаты свежие)	20	0,32	0,7	1,3	8,6	3
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками\рис\	180	2,5	2,8	17	103,25	8,25
276	2.Жаркое по домашнемумясом(говядина)	160	20,8	25,2	18,5	205	7,25
378	3.Кисель плодово-ягодный	150	0,6	0,03	24,9	105,3	0,39
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	ИТОГО:	550	27,13	29,17	78,04	503,95	18,89
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	30/30	0,7	1,3	7,2	45	0
401	Кисломолочные продукты /йогурт,снежок,ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	107	1,43
	ИТОГО:	150	5,05	5,05	13,5	152	1,43
	ИТОГО за день:	1205	43,47	45,57	146,94	1040	26,93

18 день (Среда)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с масл.сл.	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
94	Каша молочная пшенная	180	4,9	5,01	15,5	134,2	0,88
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	355	9,68	11,54	38,18	303,19	2,08
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	ИТОГО:	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
ОБЕД							
10	Салат из горошка зеленого консер.т.о.	30	1,3	2	2,7	39	4,9
65	Борщ зеленый, со сметаной т.о(курица)	180/3	1,96	4,28	9,84	85,86	17,8
258	2.Шницель рыбный /треска/ натуральный	60	8,98	2,68	5,88	82,99	1,83
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	110/3	2,04	3,2	13,62	92	12,1
378	3.Кисель плодово-ягодный	150	0,6	0,03	24,9	105,3	0,39
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	576	17,79	12,63	73,28	486,95	37,02
ПОЛДНИК							
454	Пирожок печеный с печенью(говяж.)	60	10,24	6,38	28,2	223,2	0,57
398	Напиток из плодов шиповник	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	ИТОГО:	210	10,75	6,59	42,43	284,2	75,57
	ИТОГО за день:	786	28,54	19,22	115,71	771,15	112,59

Дни приема пищи	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (калл.)	Витамин С (г.)
1 - День	53,3	38,11	177,81	1310,33	45,74
2 - День	35,7	35,47	165,14	1431,25	33,21
3 - День	42,29	39,37	157,82	1181,95	127,79
4 - День	27,72	31,32	100,19	787	88,42
5 - День	39,86	46,91	145,97	984,75	32,64
6 - День	42,81	35,11	103,09	906,44	27,41
7 - День	24,79	26,81	152,35	947,46	30,61
8 - День	35,77	31,77	182,78	1209,89	119,78
9 - День	60,515	45,72	165,88	1340,79	32
10 - День	39,78	39,66	177,84	1247,37	29,74
11 - День	37,99	39,66	180,01	1262,22	19,23
12 - День	30,62	30,46	144,82	1016,71	36,26
13 - День	32,75	25,63	117,02	861,29	54,23
14 - День	31,34	26,51	127,09	875,44	115,55
15 - День	43,47	45,57	146,94	1040	26,93
16 - День	59,275	51,07	162,23	1354,28	21,42
17 - День	31,3	30,11	140,46	1095,07	10,79
18 - День	28,54	19,22	115,71	771,15	112,59
19 - День	40,875	31,62	132,53	1006,15	26
20 - День	40,67	47,62	148,3	1079,74	34,43
Всего:	970,03	773,76	3378,73	24442,43	1082,67
Среднее значение за период	48,5	38,68	168,93	1222,1	37,3