

1 день (Понедельник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
171	Каша молочная вязкая из смеси круп /5 вариант/	200	6,66	7,18	28,4	205	3,35
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	ИТОГО:	420	12,68	17,14	57,39	432,5	4,52
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							
13	Соленый огурец помидор конс.т.о	30\30	0,42	0,06	1,56	8,4	6
81	1.Суп картофельный с горохом лущенным\курица\	200\25	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8
315	Рис отварной со сливочным маслом	150\5	3,8	5.08.	40.3	230	
305	2.Котлета куриная с маслом сливочным	80/5	16,8	17	13,1	270,2	0,7
372	3.Компот из свежих плодов(яблок)	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный /грени с 1 блюдом/	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	785	31,26	23,01	81,1	867,97	12,86
ПОЛДНИК							
238	Пудинг творожный со сгущен.молоком (повидло) т\о	120	16,16	11,2	24,21	274	14
		25	1,8	2,13	14	80,3	0,25
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\5	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	145	18,08	13,35	48,41	395,3	17,1
	ИТОГО за день:	1355	64	53,68	205,8	1795,77	39,88

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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	какао на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	ИТОГО:	220	15,3	19,96	51,7	445,49	1,3
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовый яблочный	150	0,75	0	19,05	79,17	6
	ИТОГО:	150	0,75	0	19,05	79,17	6
ОБЕД							
28	Салат из свеклы и солен.огурцов	50	0,51	3,06	1,53	35,88	3,33
80	1.Суп картофельный гречневый\курица\	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
304	2.Плов из мяса /курицы/	160\35	17,41	14,58	30,53	323,42	0,41
372	3.Компот из свежих плодов(яблок)	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	730	31,27	26,72	96,51	750,92	13,21
ПОЛДНИК							
219	Омлет натуральный с масл.слив	80\5	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
20	Салат св.овощей из белокачанной капусты	50	0,8	3,2	6,7	58	4,2
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
398	Напиток из плодов шиповник	180	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО за день:	1280	47,93	46,93	185,83	1354,58	110,51

7 день (Вторник)

№ 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.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	0,13	66	
94	Каша/житкая/ молочная "геркулесовый"	200	5,34	5,35	16,15	134,05	0,82
395	Кофейный напиток на молоке	180	0,04	0,01	8,92	36,7	0,28
	ИТОГО:	420	7,83	12,91	39,69	307,25	1,1
2-ЗАВТРАК							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие	100	0,8	0,3	9,6	43	10
	ИТОГО:	150	0,8	0,3	9,6	43	10
ОБЕД							
15	Салат из свеклы и яблок	50	0,29	1,84	1,2	22,3	5
80	1.Суп картофельный с гречневой крупой\курица\	200	2,5	2,8	17	103,25	8,25
286	Тефтели мясные	70	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
168	Каша вязкая пшеничн чная с маслом сливочным	150/5	3,75	5,85	40,35	229,5	0
372	3.Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	735	24,09	21,02	121,52	765	13,75
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	50	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженка\	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	277	5,17	4,84	30,82	190,4	1,43
	ИТОГО за день:	1582	37,89	39,07	201,63	1305,65	26,28

10 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
171	Каша молочная вязкая из смеси круп /5 вариант/	200	6,66	7,18	28,4	205	3,35
395	Какао на молоке	180\1	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	437	9,95	14,75	53,22	382,5	6,2
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							
28	Салат из свеклы и солен.огурцов	50	0,66	3,11	6,86	52,08	5,58
87	1.Суп картофельный с рыбн.фрикадельками .т.о/рис/	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
288	Котлета мясная рубленая с молоком	80	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.	150\5	7,76	5,89	8,03	15,83	0,11
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминоиз.	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	700	39,01	32,93	112,04	786,84	16,48
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	50	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженка\	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	200	5,17	4,84	30,82	190,4	1,43
	ИТОГО за день:	1487	54,88	52,52	215,13	1438,91	30,11

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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
90	Суп молочная рисовая	200	4,82	5,29	14,41	124,6	0,98
394	Кофейный напиток на молоке	180	2,85		12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	420	10,84	12,84	41,99	350,09	2,18
2-ЗАВТРАК							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие	100	1,35	0,15	14,25	73,5	15
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД							
13	Соленый огурец помидор конс.т.о	30	0,42	0,06	1,56	8,4	6
62	1.Борщ со сметаной т.о/курица/	200/25	9,89	7,27	13,73	160	15,62
		10	0,29	1,5	0,13	15,88	
258	2.Шницель рыбный /треска/ натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	150\5	3,05	4,17	24,08	146	21,98
378	Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	775	31,44	17,58	101,88	685,47	46,62
ПОЛДНИК							
454	Булочка сдобная	80	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	415	10,62	6,28	43,5	271,28	2,89
	ИТОГО за день:	1710	53,3	37,1	197,17	1350,84	61,69

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.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	ИТОГО:	370	15,4	20,74	53,15	461,49	1,56
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	Салат из кукурузы/консерв./	40	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58
81	1.Суп гороховый с гренками(курицей)	200\25	1,97	2,73	14,5	90,7	8,2
			0,14	0,75	0,06	7,94	
305	2.Котлета куриная с маслом сливочным	80/5	16,8	17	13,1	270,2	0,7
	Каша пшенная с маслом сливочным	150\5	0,14	0,75	0,06	7,94	
372	3.Компот из св.фруктов/яблоко/витаминоиз.	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	280	25,28	25,75	81,57	656,88	16,02
ПОЛДНИК							
230	Вареники ленивые (отварные)	120\3\5	18,43	12,98	19,93	281,7	0,21
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	0	18,55	13	30,13	322,7	3,06
	ИТОГО за день:	800	59,98	59,49	183,9	1520,24	26,64

19 день (Четверг)

№ 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.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
394	Коф. напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	ИТОГО:	370	14,58	19,96	51,7	445,49	1,3
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							
14	Салат из солен.огурцов и лук с раст.масл.	40	0,51	3,06	1,53	35,88	3,33
85	1.Суп картофельный с клецками(курица)	200	2,,1	3,36	12,14	87,25	5,75
304	2.Плов из мяса /курицы/	180	17,41	14,58	30,53	323,42	0,41
372	3.Компот из св.фруктов/яблоко/витаминиз.	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	660	22,43	21,82	93,23	667,15	11,03
ПОЛДНИК							
454	Булочка сдобная	80	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
398	Напиток из плодов шиповник	180	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО:	260	11,11	6,51	51,87	309,28	90,04
	ИТОГО за день:	1440	48,87	48,29	215,85	1501,09	108,37

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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	180	0,06	0,02	9,99	40	0,3
	ИТОГО:	370	12,51	17,57	47,32	394,49	0,43
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	Салат из кукурузы/консерв./	40	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58
85	Рассольник со сметаной кр.перловка \курица /	200/10	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75
305	Биточки мясные рубленые	80/5	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
213	каша вязкая из круп(гречка)	150/5	4,27	4,86	24,43	159	0
372	З.Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	6,68	34,8	0
	ИТОГО:	765	25,64	22,23	95,55	674,5	11,83
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	50	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженка\	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	342	5,17	4,84	30,82	190,4	1,43
	ИТОГО за день:	1577	43,92	45,24	188,39	1329,89	33,19

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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
185	Каша молочная манная	200	8	5,7	34	200,9	0,9
395	кофейный напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	420	14,84	16,44	64,54	444,4	2,33
2-ЗАВТРАК							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и яблочный	150	0,75	0	19,05	79,17	6
	ИТОГО:	150	0,75	0	19,05	79,17	6
ОБЕД							
20	Салат св.овощей из белокачанной капусты	50	0,8	3,2	6,7	58	4,2
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками\рис\	200	2,5	2,8	17	103,25	8,25
276	2.Жаркое по домашнему	200	24,5	26,28	21,76	241,18	8,54
378	3.Кисель плодово-ягодный	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	690	32,55	32,96	95,58	627,05	21,35
ПОЛДНИК							
489	Печенье\пряник,вафли\	50	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочные продукты\йогурт,снежок,ряженка\	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	200	5,17	4,84	30,82	190,4	1,43
	ИТОГО за день:	1460	53,31	54,24	209,99	1341,02	31,11

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.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	0,13	66	
185	Каша молочная манная	200	8	5,7	34	200,9	0,9
397	Какао на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	ИТОГО:	420	13,3	15,66	62,99	428,4	2,07
2-ЗАВТРАК							
368	10-00 Соки овощные, фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	6
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД							
35	Салат из репчатого лука с растительным маслом	50	85	3,64	5,41	52,44	19,47
72	Рассольник со сметаной\курица\	200/10\25	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75
255	2.Катлета или Биточки рыбные	80	10,69	3,76	7,98	108	0,34
125	Картофель пюре с масл.слив.	150\5	3,05	4,17	24,08	146	21,98
378	Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	790	106,55	15,59	103,78	632,88	47,94
ПОЛДНИК							
375	Пирожок печеный с мясом	80	10,24	6,38	28,2	223,2	0,57
398	Напиток из плодов шиповник	180	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО:	260	10,85	6,63	46,77	302,2	90,57
	ИТОГО за день:	1570	131,1	38,28	223,34	1407,48	150,58

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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
394	Коф. напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	ИТОГО:	220	15,3	19,96	51,7	445,49	1,3
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							
32	Салат из свеклы, яблок,изюма	50	0,94	3,67	8,12	69,24	4,63
72	Рассольник со сметаной кр.перловка/курица/	200/5/25	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.	130	4,68	4,86	20,94	146	
305	2.Котлета куриная с маслом сливочным	80/5	16,8	17	13,1	270,2	0,7
168	Каша вязкая пшеничная	150\5	3,75	5,85	40,35	229,5	0
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	765	40,38	41,29	127,83	941,02	11,19
ПОЛДНИК							
454	Булочка сдобная	80	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	80	10,62	6,28	43,5	271,28	2,89
	ИТОГО за день:	1215	67,05	67,53	242,08	1736,96	21,38

14 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Mг)
			Б	Ж	У		С
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд маслом сливочным	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
395	Какао на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	ИТОГО:	387	15,3	19,96	51,7	445,49	1,3
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							
14	Салат из репчатого лука с растительным маслом т.о	40	0,51	3,06	1,53	35,88	3,33
85	Суп картофельный с клецками(курица)	200	8,66	5,2	12,58	129,7	5,76
304	2.Плов из мяса говядины/курицы/	180	17,41	14,58	30,53	323,42	0,41
372	3.Компот из св.фруктов/яблоко/витаминиз.	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	660	31,09	23,66	93,67	709,6	11,04
ПОЛДНИК							
219	Омлет натуральный с масл.слив	80\5	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
20	Салат из свежей морковки и яблок т.о	50	0,8	3,2	6,7	58	4,2
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
398	Напиток из плодов шиповник	180	0,61	0,25	18,57	79	90
ИТОГО:		345	10,83	17,33	41,72	364,3	94,32
	ИТОГО за день:	155,2	142,46	61,2	210,02	1615,12	#ССЫЛКА!

17 день (Вторник)

№ 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.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	0,13	66	
94	Каша/житкая/ молочная "геркулесовый"	200	5,34	5,35	16,15	134,05	0,82
394	Коф. напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	ИТОГО:	420	10,64	15,31	45,14	361,55	1,99
2-ЗАВТРАК							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0,75	0	19,05	79,17	6
	ИТОГО:	100	0,75	0	19,05	79,17	6
ОБЕД							
5,58	Соленый огурец,помидор консерв. т.о.	30/30	0,52	0,06	1,56	8,4	6
80\11	Суп картофельный рисовый с мясными фрикадельками	200	5,49	5,2	16,32	134,75	5,81
		30	2,37	0,3	15,1	71	0
291	Тефтели мясные	70	16,3	17,2	33,6	356	15,9
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.	150	4,68	4,86	20,94	146	
		5	0,04	3,63	0,07		
372	З.Кампот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	665	32,17	31,57	127,66	888,77	28,07
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	40	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочные продукты /йогурт,снежок,ряженка)	150	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО:	190	2,11	1,9	33,47	162,4	90
	ИТОГО за день:	1375	45,67	48,78	225,32	1491,89	126,06

20 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
185	Каша молочная манная	200	8	5,7	34	200,9	0,9
397	Какао на молоке	180	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	ИТОГО:	420	14,32	15,96	61,58	426,39	2,1
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							
20	Салат св.овощей из белокачанной капусты	50	0,8	3,2	6,7	58	4,2
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками(рис)	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
276	2.Жаркое по домашнему	200	24,5	26,28	21,76	241,18	8,54
378	3.Кисель плодово-ягодный	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	690	38,41	38,7	91,82	686,78	23,39
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	50	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочный продукт(ряженка,йогурт,снежок)	150	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	200	5,17	4,84	30,82	190,4	1,43
	ИТОГО за день:	1460	58,65	59,5	203,27	1382,74	32,92

3 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
90	суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91
395	кофейный напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	420	12,81	16,22	47,62	385,1	2,34
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							
14	Салат из солен.огурцов и лук с раст.масл.	40	0,51	3,06	1,53	35,88	3,33
62	1.Борщ с капустой т.о\курица\	200	9,89	7,27	13,73	160	15,62
	сметаной т/о	10	0,29	1,5	0,13	15,88	
258	2.Шницель рыбный /минтай/ натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	150\5	3,06	4,8	20,43	138	18,15
378	3.Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	36	10,05	52	0
	ИТОГО:	570	31,54	56,85	98,2	704,95	40,12
ПОЛДНИК							
454	Булочка сдобная	80	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	365	10,62	6,28	43,5	271,28	2,89
	ИТОГО за день:	1505	56,95	79,53	208,22	1461,33	50,75

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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	ИТОГО:	370	16,12	20,74	53,15	461,49	1,56
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							
10	Салат из свежих яблок,моркови т\о	50	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
63	Борщ с фасолью со сметаной т/о\курица\	200\25	3,55	5,1	4,52	118,25	6,3
		10	0,29	1,5	0,13	15,88	
305	2.Котлета куриная с маслом сливочным	80/5	16,8	17	13,1	270,2	0,7
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	150\5	3,05	4,17	24,08	146	21,98
372	Компот из св.плодов(яблок)	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	795	28,84	28,69	96,03	795,17	34,27
ПОЛДНИК							
230	Вареники ленивые (отварные)	120\3\5	18,43	12,98	19,93	281,7	0,21
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	0	18,55	13	30,13	322,7	3,06
	ИТОГО за день:	1315	64,26	62,43	198,36	1658,53	44,89

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.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	0,13	66	
206	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	150\13\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
395	Кофейный напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	ИТОГО:	370	15,4	20,74	53,15	461,49	1,56
2-ЗАВТРАК							
368	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							
35	Салат из репчатого лука с растительным маслом	50	85	3,64	5,41	52,44	19,47
62	1.Борщ картофельный, со сметаной 15% т.о.\курица\	200\25	9,89	7,27	13,73	160	15,62
		10	0,29	1,5	0,13	15,88	
304	2.Плов из мяса говядины/курицы/	180	17,41	14,58	30,53	323,42	0,41
372	3.Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	480	117,34	27,67	99,92	776,36	35,86
ПОЛДНИК							
454	Булочка сдобная	80	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	308	10,62	6,28	43,5	271,28	2,89
	ИТОГО за день:	1308	144,11	54,69	215,62	1588,3	46,31

12 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
185	Каша молочная манная	200	8	5,7	34	200,9	0,9
394	Какао на молоке	180	0,04	0,01	8,92	36,7	0,28
	ИТОГО:	420	11,21	13,26	57,54	374,1	1,18
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	Салат из кукурузы /консерв./	40	3,2	3,6	7,2	104,2	6,2
65	Борщ зеленый, со сметаной т.о(курица)	200	3,65	5,72	13,17	118,75	24
372	3.Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
282	Котлета мясные рублен./с молоком/	80	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
213	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	4,27	4,86	24,43	159	0
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	590	38,27	32,71	107,77	900,9	30,7
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	40	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочные продукты /йогурт,снежок,ряженка)	150	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО:	277	2,11	1,9	33,47	162,4	90
	ИТОГО за день:	1437	52,34	47,87	217,83	1516,57	127,88

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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
94	Каша/житкая/ молочная "геркулесовый"	200	5,34	5,35	16,15	134,05	0,82
394	Кофейный напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	ИТОГО:	420	12,18	16,09	46,69	377,55	2,25
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							
14	Салат из солен.огурцов и лук с раст.масл.	40	0,51	3,06	1,53	35,88	3,33
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками т.о (рис)	200	5,16	5,04	8,6	100	5,47
276	2.Жаркое по домашнему	200	24,5	26,28	21,76	241,18	8,54
378	3.Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	ИТОГО:	660	34,44	34,82	77,25	575,05	17,74
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	40	1,5	1,65	14,9	83,4	0
401	Кисломолочные продукты /йогурт,снежок,ряженка)	150	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО за день:	1420	48,52	52,83	172,41	1179,6	115,95

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.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	0,13	66	
92	Каша молочная пшенная	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	ИТОГО:	420	11,92	16,22	49,01	390,3	2,34
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							
10	Салат из горошка зеленого консер.т.о.	50	1,49	2,6	3,12	41,8	5,5
65	Борщ зеленый, со сметаной т.о(курица)	200	3,65	5,72	13,17	118,75	24
		30	9,6	8		109	
		10	0,39	2,25	0,54	24,3	0,12
258	2.Шницель рыбный /треска/ натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	150\5	3,05	4,17	24,08	146	21,98
378	3.Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	ИТОГО:	770	35,97	27,32	103,29	795,04	54,62
ПОЛДНИК							
375	Пирожок печеный с л печенью	80	10,24	6,38	28,2	223,2	0,57
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	80	10,36	6,4	38,4	264,2	3,42
	ИТОГО за день:	1420	59	49,94	209,75	1528,71	66,38

Дни приема пищи	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергическая ценность (калл.)	Витамин С (г.)
1 - День	60	46,53	205,55	1710,9	39,32
2 - День	47,92	52,39	188,64	1414,76	33,75
3 - День	56,95	79,53	208,22	1461,3	50,75
4 - День	47,93	46,93	185,83	1354,58	110,51
5 - День	53,31	54,24	209,99	1341,02	31,11
6 - День	60,26	55,28	198,11	1573,66	44,33
7 - День	41,89	46,22	201,88	1390,52	26,84
8 - День	131,1	38,28	223,34	1407,48	150,58
9 - День	59,53	51,11	211,77	1544,26	32,84
10 - День	42,08	42,67	202,28	1253,58	29,97
11 - День	52,71	52,99	225	1577,51	26,46
12 - День	47,71	43,91	209,52	1334,07	127,85
13 - День	53,3	37,1	197,17	1350,84	61,69
14 - День	65,23	53,97	212,86	1602,08	35,91
15 - День	48,52	52,83	172,41	1179,6	115,95
16 - День	58,56	59,19	206,28	1604,54	40,46
17 - День	46,17	48,58	204,82	1406,09	110,86
18 - День	59	49,94	209,75	1528,71	66,38
19 - День	48,87	48,29	215,85	1501,09	108,37
20 - День	59,57	60	201,39	1384,24	34,3
Всего:	1140,61	940,45	4090,66	28920,83	1278,23
Среднее значение за	54,4	52,4	206,3	1485,9	65,4