

1 день (Понедельник)

Лето-Осень

№ 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	
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							
12	Свежие овощи по сезону/огурец/	30	0,52	0,06	1,56	8,4	6
81	1.Суп картофельный с горохом лущеным\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	31,36	23,01	81,1	867,97	12,86
ПОЛДНИК							
80	Пудинг творожно-рисовая со сгущен.молоком (повидл)	120	16,16	11,2	24,21	274	14
		30	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:	342	18,08	13,35	48,41	395,3	17,1
	ИТОГО за день:	1697	64,1	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							
12	Свежие овощи по сезону/томаты свежие/	40	0,64	0,14	2,59	16,32	6
80	1.Суп картофельный гречневый\курица\	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
304	2.Плов из мяса /курицы/	180	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	31,4	23,8	97,57	731,36	15,88
ПОЛДНИК							
219	Омлет натуральный с масл.слив	80\5	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
53	Икра кабачковая	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
			1,5	1,65	14,9	83,4	0
	ИТОГО:	365	12,33	18,98	56,62	447,7	94,32
	ИТОГО за день:	#ЗНАЧ!	53,01	52,78	176,9	1397,05	110,33

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:	100	0,8	0,3	9,6	43	10
ОБЕД							
12	Свежие овощи по сезону/томаты свежие/	40	0,64	0,14	2,59	16,32	6
80	1.Суп картофельный с гречневой крупой\курица\	200	2,5	2,8	17	103,25	8,25
305	Тефтели мясные	80	16,8	17	13,1	270,2	0,7
168	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	130/5	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	28,44	26,47	123,16	843,89	15,31
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:	1455	42,24	44,52	203,27	1384,54	27,84

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	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							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	30/40	0,58	3,69	2,23	44,5	10
87	1.Суп картофельный с рыбн.фрикадельками .т.о/рис/	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
282	Котлета мясная рубленная с молоком	80	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
213	Каша вязкая из круп(гречка)с маслом сливочным	150/5	4,27	4,86	24,43	159	0
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:	520	30,76	27,62	102,87	776,43	20,79
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:	1307	46,63	47,21	205,96	1428,5	34,42

13 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 маслом сливочным	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
90	Суп молочный рисовый	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							
12	Свежие овощи по сезону (томаты свежие)	40	0,64	0,14	2,59	16,32	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 /минтай/ 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	31,66	17,66	102,91	693,39	46,62
ПОЛДНИК							
219	Булочка сдобная	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	308	7,17	13,6	11,55	197,3	2,97
						890,69	49,59
	ИТОГО:		14,34	27,2	23,1	1285,29	55,53
	ИТОГО за день:	1295	57,24	58,1	177,8	2372,77	114,33

16 день (Понедельник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Mг)
			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
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	Свежие овощи по сезону(томаты свежие)	40	0,64	0,14	2,59	16,32	6
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	
256	Котлеты куриные рубленные с мас.сливочным	70	16,3	17,2	33,6	356	15,9
165	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:	350	23,7	22,39	99,84	699,5	31,64
ПОЛДНИК							
458	Вареники ленивые (отварные)	100\3	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
392	чай с сахаром лимоном	180\5				46,8	
	ИТОГО:	288	10,5	6,26	33,3	277,08	0,04
	ИТОГО за день:	638	34,2	28,65	133,14	976,58	31,68
	ИТОГО за день:	870	39,85	43,13	172,04	1240,16	39,2

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.	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							
12	Свежие овощи по сезону(огурец,помидор)	30/40	0,58	3,69	2,23	44,5	10
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:	620	22,5	22,45	93,93	675,77	17,7
ПОЛДНИК							
219	Булочка сдобная	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	277	7,17	13,6	11,55	197,3	2,97
						1043,24	27,84
	ИТОГО:		14,34	27,2	23,1	1437,84	33,78
	ИТОГО за день:	1417	46,12	59,65	139,74	2331,6	51,61

2 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 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	Свежие овощи по сезону\томаты свежие\	40	0,64	0,14	2,59	16,32	6
85	Рассольник со сметаной кр.перловка \курица /	200/10	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75
282	Биточки мясные рубленые с молоком	80/5	16,8	17	13,1	270,2	0,7
213	Каша вязкая из круп(гречка)с маслом сливочным	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	28,56	25,82	93,57	716,19	12,81
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:	965	33,73	30,66	124,39	906,59	14,24

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, фруктовыеый яблочный	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,помидор\	30/40	0,58	3,69	2,23	44,5	10
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками\рис\	200	2,5	2,8	17	103,25	8,25
276	2.Жаркое по домашнему	180	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:	620	32,33	33,45	91,11	613,55	27,15
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:	1390	53,09	54,73	205,52	1327,52	36,91

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							
399	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							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	30/40	0,58	3,69	2,23	44,5	10
72	Рассольник со сметаной\курица\	200/10/25	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75
255	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	22,13	15,64	100,6	624,94	38,47
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	46,68	38,33	220,16	1399,54	141,11

11 день (Понедельник)

№ 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	
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							
12	Свежие овощи по сезону\огурец\	30	0,52	0,06	1,56	8,4	6
72	Рассольник со сметаной кр.перловка/курица/	200/10/25	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75
168	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150/5	3,75	5,85	40,35	229,5	0
305	Биточки куриные с маслом сливочным	80/5	16,8	17	13,1	270,2	0,7
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:	765	27,68	27,09	116,18	815,95	13,99
ПОЛДНИК							
454	Ватрушка с творогом	80	4,66	2,8	19,9	118,6	0,01
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	80	4,78	2,82	30,1	159,6	2,86
	ИТОГО за день:	1215	48,51	49,87	217,03	1500,21	24,15

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	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							
12	Свежие овощи по сезону(огурец)	30	0,52	0,06	1,56	8,4	3,8
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:	650	31,1	20,66	93,7	682,12	11,51
ПОЛДНИК							
219	Омлет натуральный с масл.слив	80\5	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
12	Свежие овощи по сезону\огурец\	30	0,52	0,06	1,56	8,4	6
398	Напиток из плодов шиповник	180	0,61	0,25	18,57	79	90
	ИТОГО:	415	10,55	14,19	36,58	314,7	96,12
	ИТОГО за день:	1710	50,93	44,85	152,99	1214,81	107,76

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.	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							
12	Свежие овощи по сезону\огурец\	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
282	Биточки мясные рубленые с молоком	80	16,8	17	13,1	270,2	0,7
165	Каша гречневая/вязкая/с маслом слив.	150	4,68	4,86	20,94	146	
		5	0,04	3,63	0,07		
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	34,65	31,73	117,21	854,97	12,87
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:							
		1065	41,09	36,63	168,64	1132,94	26,3

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							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	30/40	0,58	3,69	2,23	44,5	10
87	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками(рис)	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
276	2.Жаркое по домашнему	180	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:	620	38,19	39,19	87,35	673,28	29,19
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:	1390	58,43	59,99	198,8	1369,24	38,72

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							
12	Свежие овощи по сезону\огурец,помидор\	30\40	0,58	3,69	2,23	44,5	10
62	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	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:	530	31,61	57,48	98,9	713,57	46,79
ПОЛДНИК							
219	Булочка сдобная	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО:	308	7,17	13,6	11,55	197,3	2,97
						910,87	49,76
	ИТОГО:		14,34	27,2	23,1	1305,47	55,7
	ИТОГО за день:	1100	60,74	101,08	188,52	2504,14	110,23

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							
12	Свежие овощи по сезону\огурец\	30	0,52	0,06	1,56	8,4	6
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	28,72	28,65	92,42	779,33	36,52
ПОЛДНИК							
458	Вареники ленивые (отварные)	100\3	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
392	чай с сахаром лимоном	180\5				46,8	
	ИТОГО:	0	10,5	6,26	33,3	277,08	0,04
	ИТОГО за день:	1315	56,09	55,65	197,92	1597,07	44,12

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							
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\	30	0,52	0,06	1,56	8,4	6
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 куицы	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:	460	32,86	24,09	96,07	732,32	22,39
ПОЛДНИК							
219	Булочка сдобная	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	ИТОГО за день:	197		13,6	11,55	197,3	2,97
	ИТОГО:	767	42,01	51,65	129,22	1178,92	28,33

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)	200/10	3,65	5,72	13,17	118,75	24
302	Биточки мясные рубленые с молоком	80	16,8	17	13,1	270,2	0,7
165	Каша гречневая /вязкая/с маслом сливочным	150	4,27	4,86	24,43	159	0
372	3.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:	510	32,67	31,86	108,02	876,77	31,26
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:	900	41,79	40,3	165,09	1250,54	44,89

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							
12	Свежие овощи(томаты свежие)	40	0,58	3,69	2,23	44,5	10
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	180	24,5	26,28	21,76	241,18	8,54
378	Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
9	Хлеб пшеничный	30	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	
	ИТОГО:	660	34,51	35,45	77,95	583,67	24,41
ПОЛДНИК							
489	Печенье(пряник,вафли)	50	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:	200	2,11	1,9	33,47	162,4	90
	ИТОГО за день:	1430	49,55	53,44	177,16	1202,79	122,66

18 день (Среда)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Mг)
			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	
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 / \минтай\ 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							
454	Пирожок печеный с печенью(говяж.)	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:	1030	46,82	33,95	150,06	1097,24	145,19

Дни приема пищи	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (калл.)	Витамин С (г.)
1 - День	64	53,68	205,8	1795,77	39,88
2 - День	43,92	45,24	188,39	1329,89	33,19
3 - День	56,95	79,53	208,22	1461,33	50,75
4 - День	47,93	46,93	185,83	1354,58	28,68
5 - День	53,31	54,24	209,99	1341,02	31,11
6 - День	64,26	62,43	198,36	1658,53	44,89
7 - День	37,89	39,07	201,63	1305,65	28,04
8 - День	52,41	38,09	209,76	1375,73	150,84
9 - День	79,19	63,635	201,61	1702,03	109,72
10 - День	73,86	88,93	254,33	1712,04	23,76
11 - День	66,73	82,25	243,88	1716,58	18,45
12 - День	66,29	58,6	251,16	1807,99	123,41
13 - День	54,6	48,64	206,71	1486,47	142,73
14 - День	75,55	66,9	248,82	1796,54	36,91
15 - День	52,33	39,975	200,65	1396,02	44,18
16 - День	54,61	68,32	212,63	1695,67	56,42
17 - День	61,408	48,43	237,09	1621,91	189,51
18 - День	64,77	48,36	183,33	1401,95	66,28
19 - День	65,15	62,53	222,06	1635,58	34,26
20 - День	53,83	38,8	204,23	1396,29	47,23
Всего:	1272,058	1195,535	4418,4	31885,91	1399,69
Среднее значение за период	63,6	59,7	220,9	1594,2	69,9