

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	205	5.12	6.62	32.61	210.13	№98Н-К
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	6.62	9.48	10.06	152	**№341
	<i>Чай с молоком</i>	200	2.41	2.15	18.8	99.67	**№298
Итого завтрак:		450	14.15	18.25	61.47	461.8	
Второй завтрак	<i>Сок яблоко-виноград</i>	200	0	0	22.83	91.36	
Итого за второй завтрак:		200	0	0	22.83	91.36	
Обед:	<i>Икра морковная</i>	50	0.95	3.8	5.66	61.05	*№110С-П
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200	1.52	5.33	8.65	88.89	№27Н-к
	<i>Курица в соусе с томатом</i>	70	20.13	24.28	3.17	311.66	№179Н-к
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	130	5.69	5.56	33.92	209	№189Н-к
	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	200	1.36	0	29.02	116.19	№233Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.04	0.36	18.68	92.4	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2.69	0.49	13.16	70.35	
Итого за обед:		725	35.38	39.82	112.26	949.54	
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	7.08	2.63	41.81	219.07	№289Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	200	6	5	20.4	160	*№728 С-П
	<i>Яблоко</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник:		360	13.48	8.03	72.01	426.07	
Итого за день:		1735	63.01	66.1	268.57	1928.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак:	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	5.59	6.12	19.73	156.08	№44Н-к
	<i>Яйца вареные</i>	40	5.08	4.60	0.28	62.80	*№306С-П
	<i>Какао с молоком</i>	200	3.77	3.93	25.95	153.92	№248Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1.9	0.22	11.67	57.75	
Итого завтрак:		465	16.34	14.87	57.63	430.55	
Второй завтрак	<i>Яблоко</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед:	<i>Маринад овощной со свеклой</i>	50	0.71	5.05	5.055	68.71	**№894
	<i>Рассольник домашний</i>	200	4.02	9.04	25.9	119.68	№32Н-к
	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	70	7.3	4.0	3.8	80.2	№144Н-к
	<i>Картофель отварной</i>	130	2.71	6.09	23.58	158.13	№204Н-к
	<i>Компот из изюма</i>	200	0.57	0.13	31.41	130.11	*№643С-П
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2.65	0.31	16.33	80.8	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2.69	0.49	13.16	70.35	
Итого за обед:		720	20.65	25.11	119.235	707.98	
Полдник:	<i>Пирожок печеный с капустой</i>	90	6.96	5.83	43.35	253.95	№294Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	200	6	5	22.6	160	*№728 С-П
Итого за полдник:		290	12.96	10.83	65.95	413.95	
Итого за день:		1575	50.35	51.21	252.615	1599.48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	205	7.44	8.07	35.28	243.92	№91Н-к
	<i>Повидло яблочное</i>	10	0.04	0	6.53	25	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№253Н-к
Итого завтрак:		435	11.79	11.44	70.86	433.81	
Второй завтрак:	<i>Банан</i>	100	1	0	18.31	76	
Итого за второй завтрак:		100	1	0	18.31	76	
Обед:	<i>Горошек зеленый консервированный отварной</i>	50	1.55	0.1	3.25	20	№196Н-к
	<i>Свекольник</i>	200	1.54	4.69	10.07	92.19	№34Н-к
	<i>Голубцы ленивые</i>	70	6.55	6.68	4.92	106.21	№150Н-к
	<i>Соус томатный</i>	30	0.16	1.1	1.57	16.84	№228Н-к
	<i>Картофель отварной</i>	130	2.71	6.09	23.58	158.13	№204Н-к
	<i>Компот из свежих плодов или ягод</i>	200	0.16	0	14.98	125.96	№240Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2.69	0.49	13.16	70.35	
Итого за обед:		735	16.88	19.33	80.87	635.88	
Полдник:	<i>Омлет натуральный</i>	150	13.43	20.83	3.51	255.345	№110Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Кондитерское изделие(пряник)</i>	50	2.40	1.40	38.85	175.00	
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5.59	6.38	9.38	117.31	№255Н-к
Итого за полдник:		420	22.94	28.79	61.08	593.855	
Итого за день:		1690	52.61	59.56	225.35	1809.775	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак:	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	205	5.12	6.62	32.61	210.13	№98Н-к
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	1.70	15.10	10.26	183.60	**№2344
	<i>Какао с молоком</i>	200	3.77	3.93	25.95	153.92	№248Н-к
Итого завтрак:		445	10.59	25.65	68.82	547.65	
Второй завтрак:	<i>Сок яблочно-персиковый</i>	200	0	0	20	90	
Итого за второй завтрак:		200	0	0	20	90	
Обед:	<i>Горошек зеленый консервированный отварной</i>	50	1.55	0.1	3.25	20	№196Н-к
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200	1.52	5.33	8.65	88.89	№27Н-к
	<i>Котлеты биточки шницели</i>	70	10.68	11.72	5.74	176.75	№161Н-к
	<i>Капуста тушеная</i>	130	3.40	4.19	17.48	113.3	№200Н-к
	<i>Компот из изюма</i>	200	0.57	0.13	31.41	130.11	*№643 С-П
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.27	14.01	69.3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2.69	0.49	13.16	70.35	
Итого за обед:		715	22.69	22.23	93.7	668.7	
Полдник:	<i>Запеканка из творога</i>	200	29.20	12.10	29.08	342.14	№117Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (снежок)</i>	200	5.2	5	20.4	150	*№728 С-П
	<i>Банан</i>	100	1	0	18.31	76	
Итого за полдник:		500	35.4	17.10	67.79	568.14	
Итого за день:		1860	68.68	64.98	250.31	1874.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак:	<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	205	7.44	8.07	35.28	243.92	№91Н-к
	<i>Повидло яблочное</i>	20	0.08	0	13.06	50	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.27	14.01	69.3	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2.79	3.19	19.71	118.69	№253Н-к
Итого завтрак:		455	12.59	11.53	82.06	481.91	
Второй завтрак:	<i>Яблоко</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед:	<i>Кукуруза консервированная отварная</i>	50	0.95	0.8	8.55	45.5	**№331
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	2.26	2.29	17.41	99.27	№38Н-к
	<i>Котлета куриная</i>	70	10.06	11.36	6.84	170.07	№178Н-к
	<i>Рис, припущенный с томатом</i>	130	3.41	4.59	35.21	195.68	№193Н-к
	<i>Компот из свежих плодов или ягод</i>	200	0.16	0	14.98	125.96	№240Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.27	14.01	69.3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2.69	0.49	13.16	70.35	
Итого за обед:		715	21.81	19.8	110.16	776.13	
Полдник:	<i>Пирожок печеный с капустой</i>	90	6.96	5.83	43.35	253.95	№294Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (снежок)</i>	200	5.2	5	20.4	150	*№728 С-П
Итого за полдник:		290	12.16	10.83	63.75	403.95	
Итого за день:		1560	46.96	42.56	265.77	1708.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак:	<i>Каша "Дружба"</i>	205	6.5	8.3	35.09	241.11	№84Н-к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	6.62	9.48	10.06	152	**№340
	<i>Чай с молоком</i>	200	2.41	2.15	18.8	99.67	**№298
Итого завтрак:		450	15.53	19.93	63.95	492.78	
Второй завтрак:	<i>Сок яблоко-виноград</i>	200	0	0	22.86	91.44	
Итого за второй завтрак:		200	0	0	22.86	91.44	
Обед:	<i>Маринад овощной с томатом</i>	50	0.95	3.8	5.66	61.05	*№601 С-П
	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	4.02	9.04	25.90	119.68	№33Н-к
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	70	14.84	18.41	2.99	235.55	№162Н-к
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	7.56	4.7	39	228.63	№186Н-к
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0.54	0	27.88	113.78	*№644 С-П
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2.65	0.31	16.33	80.8	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2.69	0.49	13.16	70.35	
Итого за обед:		720	33.25	36.75	130.92	909.84	
Полдник:	<i>Булочка ванильная</i>	60	8.81	4.45	35	215.2	№273Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	200	6	5	22.6	160	*№728 С-П
	<i>Банан</i>	100	1.00	0	18.31	76	
Итого за полдник:		360	15.81	9.45	75.91	451.2	
Итого за день:		1730	64.59	66.13	293.64	1945.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак:	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	205	6.04	7.27	34.29	227.16	№96Н-к
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	1.70	15.10	10.26	183.60	**№344
	<i>Какао с молоком</i>	200	3.77	3.93	25.95	153.92	№248Н-к
Итого завтрак:		445	11.51	26.3	70.5	564.68	
Второй завтрак:	<i>Яблоко</i>	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед:	<i>Икра морковная</i>	50	0.95	3.8	5.66	61.05	*№110С-П
	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200	1.85	6.19	12.34	112.47	№42Н-к
	<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	70	10.36	1.93	6.79	85.93	№134Н-к
	<i>Картофель отварной</i>	130	2.71	6.09	23.58	158.13	№204Н-К
	<i>Компот из свежих плодов или ягод</i>	200	0.16	0	14.98	125.96	№240Н-К
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	2.69	0.49	13.16	70.35	
Итого за обед:		705	20.24	18.68	85.85	660.09	
Полдник:	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	150	10.23	12.49	4.99	173.41	№111Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Кисломолочный напиток(йогурт)</i>	200	6	5	22.6	160	*№728С-П
		370	17.75	17.67	36.93	379.61	
Итого за полдник:							
		1620	49.9	63.05	203.08	1651.38	
Итого за день:							