

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность. Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
1 день	Неделя 1						
Завтрак	Суп молочный рис. с слив.маслом	200	4,9	5,54	18,24	142,28	54-18к-2020
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Груша	100	0,2	0,27	24	96	6
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за завтрак		550	15,4	12,06	91,74	513,28	
Обед	Салат с морковью и яблоком	60	0,342	3,024	3,114	41,04	54-11з-2020
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Плов с курицей	170	25,5	8,585	37,35	334,39	54-12м-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
	Компот из изюма без сахара	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хН2020
Итого за обед		700	40,502	26,239	135,464	815,83	
Итого за день		1250	55,902	38,299	227,204	1329,11	
День 2							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	15,384	23,392	47,724	160,312	54-3г-2020
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	80	184	8,8	2,88	98,08	54-6з-2020
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за завтрак		530	25,126	28,166	115,638	474,252	
Обед	Св. огурцы в нарезке	60	0,678	3,714	2,874	47,46	54-12з-2020
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3с-2020
	Жаркое по домашнему с говядиной	170	18,552	17,886	15,991	298,386	54-10м-2020
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,2	0,27	24	96	54-13хН-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за обед		700	33,270	29,860	114,555	517,846	
Итого за день		1230	62,274	61,012	220,589	1076,958	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	18,306	17,112	17,090	134,782	54-1г-2020
	Чай без сахара	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1Н-2020
	Яблоко	100	0,2	0,27	24	96	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за		550	27,806	21,132	107,25	532,782	

завтрак							
Обед	Щи со сметаной из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,7	96,06	54-1с-2020
	Курица отварная порционная	90	28,912	2,25	1,013	139,275	54-21си-2020
	Пюре картофельное	150	8,97	6,103	44,608	116,10	54-11г-2020
	Св. помидоры в нарезке	60	0,678	3,714	2,832	47,46	54-3з-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
	Кофейный напиток без сахара с молоком	200	0,83	0,95	21,09	76	54-23гН-2020
Итого за обед		770	43,272	30,353	134,251	736,655	
Итого за день		1320	71,078	51,485	241,501	1268,855	
День 4							
Завтрак	Каша молочная вязкая кукурузная	200	9,685	8,856	36,902	278,52	54-2к-2020
	Сыр порционный	30	0,12	10,875	0,195	105,6	54-1з-2020
	Кефир	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за завтрак		500	22,705	26,481	103,197	729,12	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,648	0,108	5,172	24,24	54-8з-2020
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,397	6,652	26,546	193,485	54-12г-2020
	Печень по строган.	90	10,207	14,175	2,26	177,3	54-18м-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
	Компот из чернослива без сахара	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хН-2020
Итого за обед		770	31,092	25,665	130,078	840,923	
Итого за день		1270	53,797	52,146	233,275	1570,043	
День 5							
Завтрак	Каша молочная вязкая пшеничная	200	8,08	10,8	38,48	283,36	54-13к-2020
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гН-2020
	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за завтрак		550	16,78	14,05	103,28	582,16	
Обед	Салат из св. пом. и огур.	60	0,72	5,4	4,02	67,14	54-15з-2020
	Суп картоф. с горохом	200	3,612	4,728	21,768	137,104	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,436	9,806	35,315	204	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	90	11,299	15,064	7,7	212,427	54-2м-2020
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	

Итого за обед		770	30,467	36,748	181,066	893,571	
Итого за день		1320	47,247	50,798	236,883	1475,737	
День 1	Неделя 2						
Завтрак	Каша молочная вязкая пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком без сахара	200	2,8	2,5	24,6	127,8	54-21гН-2020
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за завтрак		500	19,7	18,25	113	662,70	
Обед	Салат из бел.кап.с морковью и яблоком	60	6,972	4,248	3,114	41,55	54-9з-2020
	Борщ из св.капусты со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,216	54-2с-2020
	Макароны отварные	150	5,613	5,685	29,823	190,41	54-1г-2020
	Котлета из говядины	90	16,384	16,319	14,639	271,559	54-4м-2020
	Компот из кураги без сахара	200	4	0,1	15,7	569	54-2хН-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за обед		770	37,769	34,202	131,476	919,635	
Итого за день		1270	57,469	52,452	244,476	1582,335	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	250	4,08	4,92	17,8	132	54-9к-2020
	Масло слив.порц.	20	0	12,3	0,15	112,5	54-19г-2020
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,83	0,95	21,09	75	54-23гН-2020
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за завтрак		520	21,41	19,12	80,54	494,5	
Обед	Свежие огурцы в нарезке	60	0,342	3,024	3,114	41,04	54-2з-2020
	Суп с картофельный овощной фрикадельками	200	4,24	3,312	9,888	86,4	54-5с-2020
	Рис отварной	150	3,6	0,5	3,64	208,7	54-6с-2020
	Рыба запеченая	90	16,385	15,763	7,145	237,168	54-9в-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	46,5	54-1соус-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
Итого за обед		820	35,617	25,699	93,037	892,708	
Итого за день		1340	57,027	44,819	173,577	1387,208	
День 3							
Завтрак	Каша мол.«Дружба»	200	6,32	8,96	34,08	241,6	54-16к-2020
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	

Итого за завтрак		550	17,22	15,81	98,28	586,9	
Обед	Нарезка из св.помидор	60	0,84	3,24	7,74	63,72	54-3з-2020
	Суп с макарон.издел. с курицей	200	12,016	14,264	19,38	207,3	54-7с-2020
	Пюре гороховое	150	8,962	6,103	44,607	11,61	54-23г-2020
	Тефтельиз говядины	90	16,705	18,077	25,024	81,377	54-16м-2020
	Чай без сахара	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1г-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за обед		770	50,423	45,934	179,501	840,497	
Итого за день		1320	67,643	61,744	277,781	1427,397	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	200	18,306	17,112	17,090	134,782	54-1г-2020
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,2	0,27	24	96	54-13хН-2020
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
Итого за завтрак		550	25,606	19,232	97,24	476,081	
Обед	Салат из моркови и чернослива	60	0,648	0,108	5,172	24,24	54-17з-2020
	Суп картоф. с рисом	200	16,216	16,899	21,719	66,08	54-11с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22	13,2	347,1	54-10м-2020
	Компот из с/фруктов без сахара	200	0,528	1	50,48	208,36	54-1хН-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за обед		730	48,592	41,757	148,671	891,08	
Итого за день		1280	74,198	60,989	245,911	1367,161	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макарон.издел.	200	6,6	9	20,64	187,04	54-19к-2020
	Булочка школьная	100	8,66	3,116	56,66	289,66	54-9в-2020
	Чай без сахара	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1г-2020
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за завтрак		550	24,56	25,866	123,46	778,7	
Обед	Салат из св. пом. и огур.	60	0,72	5,4	4,02	67,14	54-16з-2020
	Суп слив.рыбн. из св. рыбы	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с-2020
	Пюре карт.со сл. м.	150	4,275	6,049	42,33	164,199	54-11г-2020
	Биточек говяжий	90	16,384	45,816	7,145	237,168	54-6м-2020
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за обед		710	48,159	54,995	127,835	862,847	
Итого за день		1260	72,719	80,861	271,295	1641,547	