

|  |
| --- |
| **1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Суп молочный с крупой | 140 | 3,8 | 4,1 | 15,2 | 121,5 | 170 |
| Какао с молоком | 180 | 1,24 | 1,97 | 22,5 | 124,6 | 508 |
| Бутерброды пикантные (горячие) | 30 | 3,5 | 7,1 | 11,8 | 149,3 | 104 |
| Итого за завтрак: | 350 | 8,54 | 13,17 | 49,5 | 395,4 |   |
| Второй завтрак |
| Сок яблочный | 150 | 0,7 | 0,14 | 16,16 | 79,7 | 537 |
| Итого за второй завтрак | 150 | 0,7 | 0,14 | 16,16 | 79,7 |   |
| Обед |
| Суп картофельный с рыбой  | 150 | 3,5 | 2,1 | 13,4 | 138,9 | 159 |
| Рагу из птицы | 130 | 11 | 12,7 | 15,9 | 308,7 | 412 |
| Салат из свеклы отварной | 30 | 0,7 | 3,1 | 6,9 | 72,6 | 51 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,27 |   | 22,4 | 164,3 | 527 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,22 | 0,35 | 1,24 | 45 |   |
| Итого за обед: | 505 | 17,69 | 20,75 | 71,34 | 785,75 |   |
| Полдник |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,6 | 2,8 | 24,8 | 143,7 | 297 |
| Чай с лимоном | 150 |   |   | 13,6 | 89,4 | 502 |
| Итого за полдник: | 280 | 4,6 | 2,8 | 38,4 | 233,1 |   |
| **Всего за день:** |  | **42,43** | **48,16** | **203,1** | **1493,95** |   |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 140 | 3,9 | 2,8 | 13,6 | 199,5 | 171 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2 | 2,1 | 11,7 | 82,3 | 513 |
| Бутерброд с джемом | 30 | 0,98 | 3,2 | 16,7 | 168,4 | 102 |
| Хлеб в/с | 10 | 1 | 1 | 5,5 | 22,5 |   |
| Итого за завтрак: | 360 | 7,88 | 9,1 | 47,5 | 472,7 |   |
| Второй завтрак |
| Сок вишневый | 150 |   |   | 13,8 | 85 | готовый |
| Итого за второй завтрак | 150 | 0 | 0 | 13,8 | 85 |   |
| Обед |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 0,9 | 2,8 | 11,3 | 154,8 | 149 |
| Котлеты | 50 | 11,7 | 9,6 | 7 | 164,4 | 386 |
| Рис отварной | 110 | 2,1 | 3,6 | 16,7 | 189,6 | 419 |
| Соус красный основной | 15 | 0,2 | 0,35 | 1,4 | 26,3 | 465 |
| Салат овощной с зеленым горошком | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,1 | 45 | 72 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 0,98 |   | 21,6 | 108,6 | 516 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,16 | 0,2 | 0,9 | 45 |   |
| Итого за обед: | 550 | 18,54 | 20,15 | 72,5 | 789,95 |   |
| Полдник |
| Блинчики с джемом | 58 | 4 | 4,2 | 20 | 80,1 | 549 |
| Чай с молоком | 150 | 0,9 | 0,62 | 11,4 | 74,6 | 506 |
| Итого за полдник: | 208 | 4,9 | 4,82 | 31,4 | 154,7 |   |
| **Всего за день:** |  | **42,32** | **47,07** | **206,2** | **1502,35** |  |

|  |
| --- |
| **1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Каша манная молочная жидкая | 140 | 4,9 | 6,4 | 25,6 | 187,5 | 268 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,09 |   | 13,5 | 82 | 502 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 4,6 | 7,3 | 6,9 | 168,7 | 97 |
| Хлеб в/с | 10 | 1 | 1 | 5,5 | 22,5 |   |
| Итого за завтрак: | 360 | 10,59 | 14,7 | 51,5 | 460,7 |   |
| Второй завтрак |
| Яблоко | 95 | 0,35 | 0 | 9,6 | 61 | 118 |
| Итого за второй завтрак | 95 | 0,35 | 0 | 9,6 | 61 | 118 |
| Обед |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 4,1 | 3,9 | 14,7 | 176,4 | 154/175 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 3,1 | 0,45 | 18,3 | 149,3 | 297 |
| Оладьи из печени по кунцевски | 50 | 10,7 | 7,2 | 7,69 | 160,1 | 404 |
| Соус красный основной | 15 | 0,2 | 0,35 | 1,4 | 26,3 | 465 |
| Огурец свежий порционный | 30 |   |   |   | 3,5 | готовый |
| Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,15 | 0,12 | 22,8 | 46,8 | 528 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,16 | 0,21 | 0,98 | 47 |   |
| Итого за обед: | 550 | 20,41 | 14,73 | 77,37 | 665,65 |   |
| Полдник |
| Творожники песочные | 60 | 4,9 | 11,7 | 38 | 178,3 | 596 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,55 | 1,8 | 10,2 | 75,6 | 513 |
| Итого за полдник: | 210 | 6,45 | 13,5 | 48,2 | 253,9 |   |
| **Всего за день:** |  | **43,8** | **48,93** | **204,67** | **1441,25** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 140 | 3,3 | 4,7 | 32,5 | 188,6 | 272 |
| Какао с молоком | 180 | 1,24 | 1,97 | 22,5 | 124,6 | 508 |
| Бутерброды с маслом | 30 | 4,4 | 6,1 | 10,5 | 152,5 | 99 |
| Итого за завтрак: | 350 | 8,94 | 12,77 | 65,5 | 465,7 |   |
| Второй завтрак |
| Сок яблочный | 150 | 0,7 | 0,14 | 16,16 | 79,7 | 537 |
| Итого за второй завтрак | 150 |   |   | 16,16 | 79,7 |   |
| Обед |
| Суп с рыбными консервами | 150 | 3,1 | 1,8 | 13,4 | 119,9 | 159 |
| Голубцы ленивые | 50 | 9 | 5 | 6,5 | 116 | 377 |
| Картофельное пюре | 110 | 1,7 | 2,7 | 9,1 | 128,4 | 434 |
| Соус томатный | 15 | 0,2 | 0,35 | 1,4 | 26,3 | 465 |
| Винегрет овощной | 30 | 0,4 | 3,3 | 3,5 | 40,6 | 82 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,29 |   | 21,6 | 155,7 | 527 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,17 | 0,2 | 0,96 | 45 |   |
| Итого за обед: | 550 | 16,86 | 15,85 | 67,96 | 688,15 |   |
| Полдник |
| Печенье | 30 | 4,1 | 2,1 | 45 | 199,4 | 609 |
| Молоко кипяченое | 170 | 1,2 | 1 | 11,7 | 68 | 534 |
| Итого за полдник: | 200 | 5,3 | 3,1 | 56,7 | 267,4 |   |
| **Всего за день:** |  | **43,1** | **48,72** | **206,32** | **1500,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Каша пшенная молочная жидкая | 140 | 5,2 | 5,9 | 38,4 | 201,6 | 273 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2 | 2,1 | 11,7 | 82,3 | 513 |
| Закрытые бутерброды с сыром | 35 | 5,1 | 9,4 | 11,6 | 169,2 | 103 |
| Итого за завтрак: | 355 | 12,3 | 17,4 | 61,7 | 453,1 |   |
| Второй завтрак |
| Сок персиковый | 150 |   |   | 13,3 | 75 | готовый |
| Итого за второй завтрак | 150 |   |   | 13,3 | 75 |   |
| Обед |
| Суп с макаронными изделиями | 150 | 1,1 | 2,4 | 8,8 | 166,9 | 163 |
| Плов из отварной птицы | 130 | 11,4 | 6,3 | 16,5 | 298,6 | 411 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 30 | 0,65 | 1,9 | 3,6 | 71 | 65 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 0,9 |   | 22,1 | 109,4 | 516 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,16 | 0,2 | 0,9 | 45 |   |
| Итого за обед: | 505 | 16,21 | 13,3 | 63,4 | 747,15 |   |
| Полдник |
| Омлет с жареным картофелем | 130 | 3 | 4,8 | 10,7 | 199,6 | 316 |
| Ряженка | 150 | 3,8 | 2,6 | 6,2 | 59,1 | 535 |
| Хлеб белый | 20 | 1,7 | 2 | 9 | 45 |   |
| Итого за полдник: | 300 | 8,5 | 9,4 | 50,7 | 303,7 |   |
| **Всего за день:** |  | **42,8** | **48,1** | **203,9** | **1578,95** |  |

|  |
| --- |
| **2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 140 | 3,9 | 4,6 | 32,4 | 202,1 | 272 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,09 |   | 13,5 | 82 | 502 |
| Бутерброды пикантные (горячие) | 30 | 3,2 | 7,1 | 11,3 | 149,5 | 104 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого за завтрак: | 350 | 7,19 | 11,7 | 57,2 | 433,6 |   |
| Второй завтрак |
| Яблоко | 95 | 0,35 | 0 | 9,1 | 60,1 | 118 |
| Итого за второй завтрак | 95 | 0,35 | 0 | 9,1 | 60,1 |   |
| Обед |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0,5 | 2,1 | 6,4 | 154,9 | 133 |
| Гуляш из говядины | 50 | 8 | 2,9 | 2,2 | 115,4 | 373 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2,9 | 4,1 | 17,5 | 148,7 | 243 |
| Салат из свеклы отварной | 30 | 0,55 | 2,8 | 6,2 | 66,1 | 51 |
| Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,18 | 0,11 | 22,3 | 44,6 | 528 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,17 | 0,2 | 0,9 | 45 |   |
| Итого за обед: | 535 | 14,3 | 14,71 | 67 | 630,95 |   |
| Полдник |
| Вафля | 40 | 4,7 | 9,4 | 50 | 201 | 607 |
| Йогурт  | 160 | 3,8 | 2,9 | 6,4 | 154,3 | 536 |
| Итого за полдник: | 200 | 8,5 | 12,3 | 50,7 | 355,3 |   |
| **Всего за день:** |  | **43,34** | **47,71** | **204** | **1479,95** |  |

|  |
| --- |
| **2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Каша рисовая молочная жидкая | 140 | 3,9 | 4,6 | 32,4 | 187,3 | 274 |
| Какао с молоком | 180 | 1,24 | 1,97 | 22,5 | 124,6 | 508 |
| Бутерброд с джемом | 30 | 0,98 | 3,2 | 16,7 | 168,4 | 102 |
| Хлеб в/с | 10 | 1 | 1 | 5,5 | 22,5 |   |
| Итого за завтрак: | 360 | 7,12 | 10,77 | 77,1 | 502,8 |   |
| Второй завтрак |
| Сок вишневый | 150 | 0,7 | 0,14 | 16,16 | 75,4 | 537 |
| Итого за второй завтрак | 150 | 0,7 | 0,14 | 16,16 | 75,4 | 537 |
| Обед |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,4 | 2,6 | 10,8 | 154,3 | 149 |
| Картофельное пюре | 110 | 1,8 | 2,9 | 8,9 | 128,9 | 434 |
| Тефтели рыбные | 50 | 7 | 4,6 | 11,4 | 139,4 | 355 |
| Соус томатный | 15 | 0,15 | 0,6 | 0,7 | 26 | 465 |
| Винегрет овощной | 30 | 0,35 | 1,8 | 3,8 | 41,9 | 82 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 |   | 22,7 | 169,7 | 527 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,16 | 0,2 | 0,9 | 45 |   |
| Итого за обед: | 550 | 13,16 | 15,2 | 70,7 | 761,45 |   |
| Полдник |
| Вареники с творогом | 130 | 11,1 | 4,8 | 24,5 | 268 | готовые |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 8,8 | 3,2 | 55 | 78,2 | 513 |
| Итого за полдник: | 280 | 19,9 | 8 | 50,7 | 346,2 |   |
| **Всего за день:** |  | **42,88** | **48,11** | **214,66** | **1685,85** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 140 | 5,2 | 5,9 | 38,4 | 201,6 | 273 |
| Чай с лимоном | 180 |   |   | 13,6 | 89,4 | 502 |
| Бутерброды с маслом | 30 | 4,4 | 6,1 | 10,5 | 152,5 | 99 |
| Итого за завтрак: | 350 | 9,6 | 12 | 62,5 | 443,5 |   |
| Второй завтрак |
| Сок персиковый | 150 |   |   | 13,3 | 75 | готовый |
| Итого за второй завтрак | 150 |   |   | 13,3 | 75 |   |
| Обед |
| Свекольник | 150 | 0,5 | 2,1 | 6,4 | 154,9 | 136 |
| Капуста тушеная | 110 | 2,8 | 2,9 | 11,3 | 132,6 | 428 |
| Птица отварная | 50 | 9,1 | 6,2 | 3 | 128,4 | 409 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 30 | 0,65 | 1,9 | 3,6 | 71 | 70 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 0,98 |   | 21,6 | 108,6 | 516 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,16 | 0,2 | 0,9 | 45 |   |
| Итого за обед: | 535 | 16,19 | 15,8 | 58,3 | 696,75 |   |
| Полдник |
| Булочка домашняя | 40 | 3,3 | 4,9 | 24,8 | 198,7 | 583 |
| Молоко кипяченое | 160 | 1,1 | 0,9 | 11,3 | 109,8 | 534 |
| Итого за полдник: | 200 | 4,4 | 5,8 | 36,1 | 308,5 |   |
| **Всего за день:** |  | **43,19** | **47,6** | **204,2** | **1523,75** |  |

|  |
| --- |
| **2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Каша манная молочная жидкая | 140 | 4,9 | 6,4 | 25,6 | 187,5 | 268 |
| Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,17 | 12,3 | 80,1 | 506 |
| Бутерброд с джемом | 30 | 0,98 | 3,2 | 16,7 | 168,4 | 102 |
| Хлеб в/с | 10 | 1 | 1 | 5,5 | 22,5 |   |
| Итого за завтрак: | 360 | 8,23 | 11,77 | 60,1 | 458,5 |   |
| Второй завтрак |
| Яблоко | 95 | 0,35 |   | 9,6 | 61 | 118 |
| Итого за второй завтрак | 95 | 0,35 |   | 9,6 | 61 |   |
| Обед |
| Рассольник Ленинградский  | 150 | 2,7 | 4,3 | 14,6 | 150,1 | 139 |
| Картофельное пюре | 110 | 1,7 | 2,7 | 8,3 | 128,9 | 434 |
| Печень, тушеная в соусе | 50 | 7,9 | 6,6 | 4,8 | 152,1 | 406 |
| Соус сметанный | 30 | 1,1 | 14,6 | 2,4 | 66 | 451 |
| Огурец свежий порционный | 30 |   |   |   | 7 | готовый  |
| Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,15 | 0,12 | 22,8 | 46,8 | 528 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,16 | 0,2 | 0,9 | 45 |   |
| Итого за обед: | 565 | 15,71 | 31,02 | 65,3 | 652,15 |   |
| Полдник |
| Пудинг творожный запеченый | 130 | 8,9 | 7,7 | 23,5 | 185 | 325 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0,9 | 2,4 | 5,4 | 58,2 | 449 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,06 |   | 11,4 | 63 | 502 |
| Итого за полдник: | 310 | 9,86 | 10,1 | 50,7 | 306,2 |   |
| **Всего за день:** |  | **43,85** | **52,89** | **205,6** | **1477,85** |  |

|  |
| --- |
| **2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ**  |
| Наименование блюда | Вес  | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|
| Завтрак |
| Суп молочный с крупой | 140 | 3,8 | 4,1 | 15,2 | 121,5 | 170 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2 | 2,1 | 11,7 | 82,3 | 513 |
| Закрытые бутерброды с сыром | 35 | 4,6 | 7,3 | 6,9 | 168,7 | 103 |
| Итого за завтрак: | 355 | 10,4 | 13,5 | 33,8 | 372,5 |   |
| Второй завтрак |
| Сок яблочный | 150 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 537 |
| Итого за второй завтрак | 150 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 |   |
| Обед |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0,5 | 2,1 | 6,4 | 154,9 | 133 |
| Котлеты рыбные любительские | 50 | 7 | 4,6 | 11,4 | 139,4 | 352 |
| Соус томатный | 15 | 0,2 | 0,35 | 1,4 | 26,3 | 465 |
| Рис отварной | 110 | 2,1 | 3,6 | 16,7 | 189,6 | 419 |
| Салат из свеклы отварной | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,1 | 45 | 51 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,29 |   | 21,6 | 155,7 | 527 |
| Хлеб в/с | 25 | 2 | 2,5 | 11,5 | 56,25 |   |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,16 | 0,2 | 0,9 | 45 |   |
| Итого за обед: | 550 | 12,75 | 14,45 | 72 | 812,15 |   |
| Полдник |
| Печенье | 40 | 4,7 | 3,8 | 60 | 166,8 | 609 |
| Йогурт  | 160 | 3,8 | 2,9 | 6,4 | 154,3 | 536 |
| Итого за полдник: | 200 | 8,5 | 6,7 | 50,7 | 321,1 |   |
| **Всего за день:** |  | **43,55** | **48,83** | **205,1** | **1588,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ПЕРИОД:** |  | **43,12** | **48,9** | **205,77** | **1533,9** |   |

