

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>						15/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло коровье сливочное</i>						
	<i>Какао с молоком</i>						14/10
Итого за завтрак		450	12,9	24,8	69,9	555	
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i> <i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>	320/7	14,82	11,47	52,59	377	(319/11)
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		910,7	25,04	16,31	102,3	661,3	
Итого за день		1360,7	37,94	41,11	172,2	1216,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<i>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным</i>	200	5,10	5,88	24,68	172,00	18/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,625	0,065	33,10	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
Итого за завтрак		445	11,29	14,3	50,3	373,1	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	100	0,7	9,8	2,33	95	14/1
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	300/7	237	19,9	47,6	467,3	317/12
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>						
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
Итого за обед		940,7	30,7	37,96	92,8	832,3	
Итого за день		1385,7	41,99	52,23	143,1	1205,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой</i>						22/2
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло сливочное</i>						
	<i>Кофейный напиток. с молоком</i>						13/10
Итого за завтрак		450					
Обед	<i>Рассольник ленинградский</i>	250/10	2,4	5,7	15,7	126	132/4
	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	<i>Картофельное пюре Биточки (котлеты) рыбные</i>	300	17,87	7,62	35,52	375	12/10
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890,10	25,3	18,96	87,93	718	
Итого за день		1340,1	34,11	40,9	129,01	1113,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<i>Каша овсяная молочная с маслом сливочным</i>						6/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Какао с молоком</i>						14/10
Итого за завтрак		450					
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	<i>Макаронные изделия отварные Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	300	30,73	27,39	43,43	546	44/12
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890,10	37,15	34,43	72,67	768,9	
Итого за день		1340,1	55,9	51,8	143,4	1271,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<i>Каша пшённая молочная с маслом сливочным</i>						11/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло сливочное</i>						
	<i>Чай с молоком</i>						12/10
Итого за завтрак		450					
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	<i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	100	1,2	6,7	3,0	75	7/1
	<i>Жаркое по - домашнему</i>	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		840	24,42	31,24	76,21	680	
Итого за день		1290	34,8	53,9	135,61	1159	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i>						7/4
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Масло сливочное</i>						
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>						13/10
	<i>Батон</i>						
Итого за завтрак		460					
Обед	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<i>Макаронные изделия отварные Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	300	24,17	20,0	58,1	513,8	48/12
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890	31,23	27,6	90,4	747,7	
Итого за день		1350	47,8	49,6	162,65	1299,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,00	5,30	33,70	195,00	14/4
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого за завтрак		440					
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i> <i>Гуляш из мяса говядины</i>	300/7	20,5	21,6	47,4	466	308/12
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890,7	29,72	26,4	97,14	760,3	
Итого за день		1330,7	41,5	42,95	167	1235	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</i>						2/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Чай с молоком</i>						12/10
Итого за завтрак							
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	<i>Картофельное пюре Биточки (котлеты) рыбные</i>	300	17,87	7,62	35,52	385	12/10
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		895	24,09	18,86	86,73	703,3	
Итого за день		1345	40,18	32,9	142,6	1119,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	<i>Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным</i>						16/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло коровье сливочное</i>						
	<i>Какао с молоком</i>						14/10
Итого за завтрак							
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	300/7	23,7	19,9	47,6	467,3	317/12
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>						
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890,7	30,98	30,96	97,3	793,3	
Итого за день		1340,7	42,3	55,66	162,3	1317,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>						5/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>						13/10
Итого за завтрак							
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	<i>Плов из мяса кур</i>	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		790,1	25,6	24,5	62,16	580,9	
Итого за день		1240,1	41,4	38,5	119,18	996,8	
Среднее значение за период		1332	41,8	46	147,7	1193	