

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Пюре из гороха с маслом	200	38.98	6.29	79.24	529.43	427
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	415
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
Итого за завтрак		420	44.67	8.4	117.51	726.63	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2.24	13.6	82.6	86,60
	Макаронные изделия отварные	150	5.8	0.83	31.14	155.1	218 219
	Фрикадельки в соусе	50	9.45	9.56	18.43	158	46
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		640	20.4	13.13	107.93	594.3	
полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14.36	91	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итого за полдник		440	12.09	14.95	61.12	373.6	
Итого за день			77.16	36.48	286.56	1694.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша «дружба»	150	4.95	6.3	27	180.9	190
	Чай с молоком или сливками	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		400	11.0	13.33	70.98	444.6	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.2	82	63,59
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	339
	Рыба отварная	80	13.98	1.89	0.62	76	256
	Икра свекольная или морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		730	23.41	13.53	86.44	562.3	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	22.71	16.14	36.5	382.5	249
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.7	417
Итого за полдник		350	23.32	16.41	57.2	470.2	
Итого за день			57.73	43.27	214.62	1477.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412, 410
	Бутерброд с маслом	50	3.12	7.57	19.81	132.4	1
Итого за завтрак		400	6.56	17.34	53.35	369.96	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88,60
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.7	210	332
	Капуста тушеная	50	1.035	1.62	4.72	37.6	354
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	70	10.37	10.8	6.9	166.8	323
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		710	20.40	20.56	106.79	696.8	
полдник	Рагу из овощей (2-ой способ)	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
Итого за полдник		390	7.96	13.35	44.32	331.44	
Итого за день			34.92	51.25	204.46	1398.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром вареньем, джемом, медом. повидлом	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Бутерброд с сыром	50	5.36	3.27	19.68	130.4	3
		400	7.82	9.59	44.75	299.74	
Итого за завтрак							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	85.8	73,59
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.22	34.74	223.2	179
	Гуляш из отварного мяса	70	9.02	7.13	2.3	109.38	293
	Икра свекольная или морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		710	23.19	19.05	101.57	667.03	
полдник	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	печенье	10	0,75	1,18	7,4	43,6	
Итого за полдник		430	11.46	8.99	58.04	362.2	
Итого за день			42.47	37.63	204.36	1328.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3.45	6.9	30	178.05	189
	Чай с молоком или сливками	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	119	
Итого за завтрак		400	10.79	10.4	69.4	399.75	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2	2.24	13.6	82.6	86,59
	Жаркое по -домашнему	150	24.5	6.3	21.8	241.18	292
	Компот из сушеных фруктов(курага)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		600	30.24	9.16	84.4	543.78	
полдник	Сдоба обыкновенная	100	7.8	7.72	52.3	282	449
	йогурт	200	10.0	3.0	17.0	140	420
	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36	
Итого за полдник		400	18.7	10.92	77.4	458	
Итого за день			30.48	40.28	231.2	1401.53	