

# Понедельник 1 неделя

| Прием пищи    | Наименование блюда                      | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                 | Энергетическая ценность |
|---------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------------|-----------------|-------------------------|
|               |                                         |              | Б                | Ж             | У               |                         |
| день 1        |                                         |              |                  |               |                 |                         |
| Завтрак       | Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке | 150/3        | 4,92             | 5,67          | 20,67           | 165,5                   |
|               |                                         | 170/4        | 5,57             | 6,42          | 23,42           | 187,5                   |
|               | Чай с сахаром                           | 170          | 0,04             | 0,01          | 7,92            | 31,37                   |
|               |                                         | 200          | 0,04             | 0,01          | 9,3             | 37,3                    |
|               | Бутерброд с маслом                      | 30/3         | 2,31             | 2,67          | 15,07           | 93,49                   |
|               |                                         | 35/5         | 2,7              | 4,35          | 17,6            | 120,29                  |
|               |                                         |              |                  |               |                 |                         |
| 2 завтрак     | Сок в ассортименте                      | 160          | 0,8              | 0             | 16,16           | 68,24                   |
|               |                                         | 180          | 0,9              | 0             | 18,18           | 76                      |
|               |                                         |              |                  |               |                 |                         |
| Обед          | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 160/5        | 2,24             | 3,27          | 9,3             | 75,7                    |
|               |                                         | 200/8        | 3,13             | 5,34          | 12,98           | 113                     |
|               | Тефтели с сметано-томатном соусом       | 60           | 4,43             | 4,91          | 5,85            | 91,34                   |
|               |                                         | 80           | 5,91             | 6,55          | 7,79            | 114,8                   |
|               | Макаронные изделия отварные             | 120          | 4,56             | 0,6           | 24,96           | 124                     |
|               |                                         | 130          | 4,94             | 0,65          | 27              | 134,4                   |
|               | Икра морковная                          | 30           | 0,66             | 1,38          | 3,25            | 28,11                   |
|               |                                         | 50           | 1,1              | 2,3           | 5,43            | 46,85                   |
|               | Напиток из шиповника                    | 160          | 0,4              | 0,16          | 13,92           | 66,68                   |
|               |                                         | 180          | 0,49             | 0,2           | 16,71           | 80,02                   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30           | 2,25             | 0,15          | 15              | 71,1                    |
|               |                                         | 37,5         | 2,67             | 0,39          | 16,08           | 71,3                    |
|               | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,25             | 0,15          | 15              | 71,1                    |
|               |                                         | 30           | 2,25             | 0,15          | 15              | 71,1                    |
|               |                                         |              |                  |               |                 |                         |
| Полдник       | Пудинг из творога с яблоками            | 80           | 9,93             | 8,40          | 11,67           | 174,4                   |
|               |                                         | 100          | 12,42            | 10,50         | 14,58           | 213,47                  |
|               | Соус фруктовый                          | 10           | 0,09             | 0,0           | 1,34            | 5,76                    |
|               |                                         | 10           |                  |               |                 |                         |
|               | Чай с лимоном                           | 150          | 0,07             | 0,01          | 7,1             | 29                      |
|               |                                         | 180          | 0,08             | 0,01          | 8,52            | 34,8                    |
|               |                                         |              |                  |               |                 |                         |
| Итого за день |                                         | 1326<br>1609 | 32,5<br>43,62    | 27,4<br>36,42 | 149,9<br>192,77 | 1085<br>1319            |

# ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

| Прием пищи    | Наименование блюда                                           | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность |
|---------------|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|
|               |                                                              |                | Б                | Ж            | У              |                         |
| день 2        |                                                              |                |                  |              |                |                         |
| Завтрак       | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 160            | 4,54             | 4,16         | 15,04          | 116,16                  |
|               |                                                              | 180            | 5,7              | 5,2          | 18,8           | 145,2                   |
|               | Бутерброд с повидлом                                         | 25/5           | 1,16             | 1,83         | 13             | 73,21                   |
|               |                                                              | 37,5/13        | 1,96             | 3,09         | 21,9           | 123,26                  |
|               | Кофейный напиток с молоком                                   | 160            | 2,45             | 2            | 8,74           | 62,82                   |
|               |                                                              | 200            | 3,15             | 2,59         | 12,87          | 87,11                   |
|               |                                                              |                |                  |              |                |                         |
| 2 завтрак     | Плоды свежие (апельсин)                                      | 100<br>100     | 0,9              | 0,2          | 8,1            | 43                      |
|               |                                                              |                |                  |              |                |                         |
| Обед          | Свекла отварная                                              | 30             | 1,95             | 1,53         | 2,64           | 14,1                    |
|               |                                                              | 50             | 3,25             | 2,56         | 4,4            | 23,5                    |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150            | 6,24             | 4,74         | 9,68           | 108,94                  |
|               |                                                              | 200            | 7,49             | 5,69         | 11,61          | 130,7                   |
|               | Голубцы ленивые                                              | 120            | 11,18            | 10,09        | 16,33          | 201,78                  |
|               |                                                              | 170            | 15               | 14,23        | 23,35          | 285,57                  |
|               | Соус сметанный                                               | 15             | 0,21             | 0,55         | 0,9            | 9,48                    |
|               |                                                              | 30             | 0,41             | 1,13         | 1,77           | 18,93                   |
|               | Компот из изюма                                              | 150            | 0,24             | 0,06         | 14,98          | 61,78                   |
|               |                                                              | 180            | 0,29             | 0,07         | 17,97          | 74,13                   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 35             | 2,33             | 0,35         | 14,12          | 66,55                   |
|               |                                                              | 40             | 2,67             | 0,39         | 16,08          | 76                      |
|               |                                                              |                |                  |              |                |                         |
| Полдник       | Манник                                                       | 70             | 3,74             | 3,98         | 33,38          | 178,14                  |
|               |                                                              | 85             | 4,54             | 4,84         | 40,54          | 216,3                   |
|               | Соус молочный сладкий                                        | 15             | 0,28             | 0,687        | 1,95           | 15,22                   |
|               |                                                              | 20             | 0,38             | 0,9          | 2,6            | 20,3                    |
|               | Чай с сахаром                                                | 150            | 0,04             | 0,01         | 6,99           | 28                      |
|               |                                                              | 180            | 0,04             | 0,01         | 8,38           | 33,6                    |
|               |                                                              |                |                  |              |                |                         |
| Итого за день |                                                              | 1186<br>1462,5 | 35<br>44,2       | 29,6<br>38,8 | 150,1<br>193,2 | 999<br>1290,0           |

# Среда 1 неделя

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|
|               |                                                     |           | Б                | Ж     | У     |                         |
| день 3        |                                                     |           |                  |       |       |                         |
| Завтрак       | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 150       | 4,9              | 6,36  | 20,52 | 150,27                  |
|               |                                                     | 170       | 5,77             | 7,43  | 23,99 | 175,63                  |
|               | Бутерброд с сыром                                   | 30/10     | 3,11             | 4,58  | 9,7   | 80,14                   |
|               |                                                     | 30/15     | 5,77             | 4,62  | 15,05 | 125,65                  |
|               | Чай с молоком и сахаром                             | 160       | 1,17             | 0,85  | 6,82  | 40,2                    |
|               |                                                     | 200       | 2,95             | 2,6   | 15,6  | 98,8                    |
|               |                                                     |           |                  |       |       |                         |
| 2 завтрак     | Печенье сахарное                                    | 10        | 0,75             | 0,98  | 7,44  | 41,70                   |
|               |                                                     | 20        | 1,5              | 1,96  | 14,88 | 83,4                    |
|               | Молоко кипяченое                                    | 110       | 3,09             | 2,67  | 5,12  | 57,61                   |
|               |                                                     | 140       | 3,93             | 3,4   | 6,51  | 73,32                   |
|               |                                                     |           |                  |       |       |                         |
| Обед          | Огурец соленый                                      | 30        | 0,24             | 0     | 0,72  | 4,2                     |
|               |                                                     | 50        | 0,4              | 0     | 1,2   | 7                       |
|               | Бульон из кур с гренками                            | 170       | 2,95             | 0,27  | 13,77 | 69,53                   |
|               |                                                     | 180       | 5,36             | 0,56  | 28,26 | 140                     |
|               | Котлеты рубленые из птицы                           | 60        | 9,51             | 9,14  | 8,88  | 156                     |
|               |                                                     | 70        | 11,1             | 10,66 | 10,36 | 182                     |
|               | Рагу из овощей                                      | 120       | 1,94             | 10,42 | 10,95 | 145,2                   |
|               |                                                     | 130       | 2,1              | 11,3  | 11,9  | 157,3                   |
|               | Компот из апельсинов                                | 150       | 0,26             | 0,06  | 15,43 | 64,77                   |
|               |                                                     | 180       | 0,31             | 0,07  | 18,51 | 77,72                   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                | 35        | 2,33             | 0,35  | 14,12 | 66,55                   |
|               |                                                     | 37,5      | 2,5              | 0,37  | 15,08 | 71,3                    |
|               |                                                     |           |                  |       |       |                         |
| Полдник       | Омлет натуральный с маслом                          | 120       | 10,8             | 10,24 | 8,2   | 188,4                   |
|               |                                                     | 150       | 13,5             | 12,8  | 10,25 | 235,5                   |
|               | Чай с лимоном                                       | 150       | 0,06             | 0     | 7,1   | 29                      |
|               |                                                     | 180       | 0,08             | 0,01  | 8,52  | 34,8                    |
|               |                                                     |           |                  |       |       |                         |
| Итого за день |                                                     | 1305,0    | 41,1             | 45,9  | 128,8 | 1093,6                  |
|               |                                                     | 1537,5    | 52,4             | 55,7  | 174,1 | 1425,5                  |

# Четверг 1 неделя

| Прием пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда        | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность |
|---------------|------------------------------------|------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|
|               |                                    |                  | Б                | Ж            | У              |                         |
| день 4        |                                    |                  |                  |              |                |                         |
| Завтрак       | Каша жидкая пшеничная с маслом     | 150              | 3,43             | 3,15         | 24,8           | 132,1                   |
|               |                                    | 180              | 3,89             | 5,14         | 27,78          | 173,25                  |
|               | Бутерброд с маслом                 | 30/3             | 2,31             | 2,67         | 15,07          | 93,49                   |
|               |                                    | 35/5             | 2,7              | 4,35         | 17,6           | 120,29                  |
|               | Кофейный напиток с молоком         | 160              | 2,45             | 2            | 8,74           | 62,82                   |
|               |                                    | 200              | 3,16             | 2,68         | 15,93          | 100,56                  |
|               |                                    |                  |                  |              |                |                         |
| 2 завтрак     | Плоды свежие (яблоко)              | 150              | 0,52             | 0,52         | 12,93          | 62,04                   |
|               |                                    | 180              | 0,63             | 0,63         | 15,52          | 74,45                   |
|               |                                    |                  |                  |              |                |                         |
| Обед          | Икра морковная                     | 30               | 0,66             | 1,38         | 3,25           | 28,11                   |
|               |                                    | 50               | 1,1              | 2,3          | 5,43           | 46,85                   |
|               | Суп картофельный с рыбой           | 150              | 16,82            | 4,67         | 12,15          | 158,75                  |
|               |                                    | 190              | 21,3             | 5,99         | 15,39          | 201,11                  |
|               | Шницель рыбный натуральный         | 50/3             | 8,98             | 2,68         | 5,83           | 83                      |
|               |                                    | 70/4             | 12,57            | 3,75         | 8,17           | 116,2                   |
|               | Картофельное пюре                  | 110              | 2,24             | 3,84         | 13,25          | 104,13                  |
|               |                                    | 130              | 2,6              | 4,5          | 15,6           | 123,1                   |
|               | Напиток из шиповника               | 150              | 0,4              | 0,16         | 13,92          | 66,68                   |
|               |                                    | 180              | 0,49             | 0,2          | 16,71          | 80,02                   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный               | 30               | 2                | 0,3          | 12,1           | 57,04                   |
|               |                                    | 37,5             | 2,5              | 0,37         | 15,08          | 71,3                    |
|               |                                    |                  |                  |              |                |                         |
| Полдник       | Пирожок печеный с капустой и яйцом | 60               | 4,52             | 5,23         | 20,78          | 159,80                  |
|               |                                    | 80               | 6,77             | 9,41         | 31,16          | 239,62                  |
|               | Чай с сахаром                      | 150              | 0,33             | 0,01         | 6              | 28                      |
|               |                                    | 180              | 0,04             | 0,01         | 6,99           | 33,6                    |
|               |                                    |                  |                  |              |                |                         |
| Итого за день |                                    | 1226,0<br>1541,5 | 44,7<br>57,0     | 30,5<br>40,8 | 171,1<br>214,5 | 1105,0<br>1449,2        |

Пятница 1 неделя

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда              | Вес<br>блюда      | Пищевые вещества |                |                 | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|---------------------------------|-------------------|------------------|----------------|-----------------|----------------------------|
|                  |                                 |                   | Б                | Ж              | У               |                            |
| день 5           |                                 |                   |                  |                |                 |                            |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная манная     | 160/3             | 4,26             | 3,92           | 20,27           | 133,11                     |
|                  |                                 | 170/5             | 4,5              | 5,31           | 21,46           | 151,10                     |
|                  | Бутерброд с сыром               | 30/10             | 3,11             | 4,58           | 9,7             | 80,14                      |
|                  |                                 | 30/15             | 3,55             | 5,16           | 10,92           | 104,25                     |
|                  | Какао с молоком                 | 150               | 3,15             | 2,72           | 12,96           | 89                         |
|                  |                                 | 200               | 3,87             | 3,13           | 13,18           | 95,71                      |
|                  |                                 |                   |                  |                |                 |                            |
| 2 завтрак        | Кефир                           | 120               | 3,37             | 2,91           | 4,65            | 61,69                      |
|                  |                                 | 150               | 4,22             | 3,64           | 5,82            | 77,12                      |
|                  |                                 |                   |                  |                |                 |                            |
| Обед             | Икра свекольная                 | 30                | 0,7              | 1,38           | 3,7             | 30,03                      |
|                  |                                 | 50                | 1,17             | 2,3            | 6,2             | 50,05                      |
|                  | Рассольник домашний со сметаной | 150               | 1,24             | 3,08           | 8,85            | 68                         |
|                  |                                 | 200               | 1,94             | 5,33           | 11,85           | 103,87                     |
|                  | Биточки рубленые                | 60                | 9,33             | 6,93           | 9,42            | 137,25                     |
|                  |                                 | 80                | 12,44            | 9,24           | 12,56           | 183                        |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая      | 110               | 6                | 4,9            | 26,4            | 125,05                     |
|                  |                                 | 140               | 7,5              | 6,1            | 31,49           | 153,1                      |
|                  | Компот из яблок                 | 150               | 0,12             | 0,12           | 12,91           | 52                         |
|                  |                                 | 180               | 0,14             | 0,14           | 13,5            | 54,8                       |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный            | 20                | 1,49             | 0,09           | 10              | 38                         |
|                  |                                 | 40                | 2,67             | 0,39           | 16,08           | 76                         |
|                  |                                 |                   |                  |                |                 |                            |
| Полдник          | Ватрушка королевская с творогом | 70                | 30,62            | 11,74          | 18,9            | 193,2                      |
|                  |                                 | 100               | 35               | 13,42          | 21,6            | 276                        |
|                  | Чай с лимоном                   | 150               | 0,07             | 0,01           | 7,1             | 29                         |
|                  |                                 | 180               | 0,08             | 0,01           | 8,52            | 34,8                       |
|                  |                                 |                   |                  |                |                 |                            |
| Итого за<br>день |                                 | 1213,00<br>1457,5 | 63,46<br>75,76   | 42,38<br>52,18 | 144,86<br>173,2 | 1036,47<br>1278,01         |