

**1 неделя(Понедельник)**

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|----------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                      |   |               | Б                | Ж            | У             |                         |
| <b>день 1</b>        |   |               |                  |              |               |                         |
| <b>Завтрак</b>       | Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке | 200           | 6,5              | 7,5          | 27,5          | 220,6                   |
|                      | Чай с сахаром                           | 200           | 0,04             | 0,01         | 9,3           | 37,3                    |
|                      | Бутерброд с маслом                      | 37,5/5        | 2,54             | 3,52         | 12,69         | 93,5                    |
|                      |   | <b>442,5</b>  | <b>9,08</b>      | <b>11,03</b> | <b>49,49</b>  | <b>351,4</b>            |
| <b>2 завтрак</b>     | Сок в ассортименте                      | 180           | 0,9              | 0            | 18,18         | 76                      |
|                      |   | <b>180</b>    | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76</b>               |
| <b>Обед</b>          | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200           | 4,09             | 4,5          | 11,98         | 107                     |
|                      | Тефтели с сметанно-томатным соусом      | 80            | 5,91             | 6,55         | 7,79          | 114,8                   |
|                      | Макаронные изделия отварные             | 130           | 4,94             | 0,65         | 27            | 134,4                   |
|                      | Икра морковная                          | 50            | 1,1              | 2,3          | 5,43          | 46,85                   |
|                      | Напиток из шиповника                    | 200           | 0,7              | 0,68         | 21,86         | 105,5                   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40            | 2,67             | 0,39         | 16,08         | 76                      |
|                      |   | <b>700</b>    | <b>19,41</b>     | <b>15,07</b> | <b>90,14</b>  | <b>602,2</b>            |
| <b>Полдник</b>       | Пудинг из творога с яблоками            | 100           | 12,42            | 10,50        | 14,58         | 213,47                  |
|                      | Соус фруктовый                          | 15            | 0,14             | 0,01         | 2,01          | 8,65                    |
|                      | Чай с лимоном                           | 180           | 0,08             | 0,01         | 8,52          | 34,8                    |
|                      |   | <b>295</b>    | <b>12,64</b>     | <b>10,52</b> | <b>25,11</b>  | <b>256,92</b>           |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1617,5</b> | <b>42,03</b>     | <b>36,62</b> | <b>182,92</b> | <b>1286,52</b>          |

## 1 неделя (Вторник)

| Прием пищи           | Наименование блюда   | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность |
|----------------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                      |  |               | Б                | Ж            | У            |                         |
| день 2               |  |               |                  |              |              |                         |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 200           | 5,68             | 5,2          | 18,8         | 145,2                   |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                   | 180           | 2,84             | 2,41         | 14,34        | 90,5                    |
|                      | Бутерброд с повидлом   | 37,5/13       | 1,96             | 3,09         | 21,9         | 123,26                  |
|                      |  | <b>430,5</b>  | <b>10,48</b>     | <b>10,70</b> | <b>55,04</b> | <b>358,96</b>           |
| 2 завтрак            | Плоды свежие (груша)   | 170           | 0,68             | 0,51         | 17,51        | 78,2                    |
|                      |  | <b>170</b>    | <b>0,68</b>      | <b>0,51</b>  | <b>17,51</b> | <b>78,2</b>             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180           | 7,49             | 5,69         | 11,61        | 130,7                   |
|                      | Жаркое по-домашнему  | 190           | 23,13            | 5,96         | 20,67        | 229,14                  |
|                      | Икра свекольная  | 50            | 1,17             | 2,3          | 6,2          | 50,05                   |
|                      | Компот из свежих яблок                                       | 200           | 0,16             | 0,16         | 23,8         | 97,6                    |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный   | 40            | 2,67             | 0,39         | 16,08        | 76                      |
|                      |  |               | <b>660,00</b>    | <b>34,62</b> | <b>14,50</b> | <b>78,36</b>            |
| Полдник              | Манник   | 85            | 4,54             | 4,84         | 40,54        | 216,3                   |
|                      | Соус молочный сладкий  | 20            | 0,38             | 0,9          | 2,6          | 20,3                    |
|                      | Чай с сахаром  | 180           | 0,04             | 0,01         | 8,38         | 33,6                    |
|                      |  | <b>285,00</b> | <b>4,96</b>      | <b>5,75</b>  | <b>51,52</b> | <b>270,20</b>           |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1545,5</b> | <b>50,7</b>      | <b>31,5</b>  | <b>202,4</b> | <b>1290,9</b>           |

## 1 неделя (среда)

| Прием пищи           | Наименование блюда                                    | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность |
|----------------------|---|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                      |   |               | Б                | Ж            | У            |                         |
| день 3               |   |               |                  |              |              |                         |
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром   | 160/5         | 5,4              | 7            | 22,58        | 165,3                   |
|                      | Бутерброд с сыром                                     | 30/15         | 3,55             | 5,16         | 10,92        | 104,25                  |
|                      | Чай с молоком   | 200           | 2,95             | 2,6          | 15,6         | 98,8                    |
|                      |   | <b>410</b>    | <b>11,90</b>     | <b>14,76</b> | <b>49,10</b> | <b>368,35</b>           |
| <b>2 завтрак</b>     | Снежок  | 150           | 5,22             | 5,76         | 7,2          | 106,2                   |
|                      |   | <b>150</b>    | <b>5,22</b>      | <b>5,76</b>  | <b>7,20</b>  | <b>106,20</b>           |
| <b>Обед</b>          | Бульон из кур с гренками                              | 180           | 5,36             | 0,56         | 28,26        | 140                     |
|                      | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 70            | 8,49             | 12,18        | 6,9          | 171,5                   |
|                      | Рагу из овощей  | 130           | 2,1              | 11,3         | 11,9         | 157,3                   |
|                      | Огурец соленый  | 50            | 0,4              | 0            | 1,2          | 7                       |
|                      | Компот из свежих плодов (груш)                        | 180           | 0,14             | 0,14         | 21,6         | 88,2                    |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 37,5          | 2,5              | 0,37         | 15,08        | 71,3                    |
|                      |   | <b>647,5</b>  | <b>18,99</b>     | <b>24,55</b> | <b>84,94</b> | <b>635,30</b>           |
| <b>Полдник</b>       | Омлет натуральный с маслом                            | 150           | 13,5             | 12,8         | 10,25        | 235,5                   |
|                      | Чай с лимоном   | 180           | 0,08             | 0,01         | 8,52         | 34,8                    |
|                      |   | <b>330,00</b> | <b>13,58</b>     | <b>12,81</b> | <b>18,77</b> | <b>270,30</b>           |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1537,5</b> | <b>49,7</b>      | <b>57,9</b>  | <b>160,0</b> | <b>1380,2</b>           |

## 1 неделя (четверг)

| Прием пищи           | Наименование блюда             | Вес блюда                          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|
|                      |                                |                                    | Б                | Ж            | У            |                            |
| день 4               |                                |                                    |                  |              |              |                            |
| Завтрак              | Каша жидкая пшеничная с маслом | 180                                | 4,12             | 3,79         | 29,85        | 151,28                     |
|                      | Бутерброд с маслом             | 37,5/5                             | 2,54             | 3,52         | 12,61        | 93,5                       |
|                      | Кофейный напиток с молоком     | 200                                | 3,16             | 2,68         | 15,93        | 100,56                     |
|                      |                                | <b>422,5</b>                       | <b>9,82</b>      | <b>9,99</b>  | <b>58,39</b> | <b>345,34</b>              |
| 2 завтрак            | Бифидок                        | 150                                | 4,35             | 4,8          | 16           | 88,5                       |
|                      |                                | <b>150</b>                         | <b>4,35</b>      | <b>4,80</b>  | <b>16,00</b> | <b>88,50</b>               |
| Обед                 | Икра морковная                 | 50                                 | 1,1              | 2,3          | 5,43         | 46,85                      |
|                      | Суп картофельный с рыбой       | 180                                | 20,19            | 5,68         | 14,58        | 190,53                     |
|                      | Шницель рыбный натуральный     | 70/4                               | 12,57            | 3,75         | 8,17         | 116,2                      |
|                      | Картофельное пюре              | 130                                | 2,6              | 4,5          | 15,6         | 123,1                      |
|                      | Напиток из шиповника           | 180                                | 0,61             | 0,25         | 19,67        | 95                         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный           | 37,5                               | 2,5              | 0,37         | 15,08        | 71,3                       |
|                      |                                | <b>651,5</b>                       | <b>39,57</b>     | <b>18,60</b> | <b>78,68</b> | <b>642,98</b>              |
|                      | Полдник                        | Пирожок печеный с капустой и яйцом | 90               | 6,77         | 9,41         | 31,16                      |
| Компот из кураги     |                                | 200                                | 1                | 0,1          | 15,7         | 66,9                       |
|                      |                                | <b>290,00</b>                      | <b>7,77</b>      | <b>9,51</b>  | <b>46,86</b> | <b>306,52</b>              |
| <b>Итого за день</b> |                                | <b>1514,0</b>                      | <b>61,5</b>      | <b>42,9</b>  | <b>199,9</b> | <b>1383,3</b>              |

## 1 неделя (пятница)

| Прием пищи    | Наименование блюда               | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|---------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|               |                                  |                | Б                | Ж            | У             |                         |
| день 5        |                                  |                |                  |              |               |                         |
| Завтрак       | Каша жидкая молочная манная      | 150            | 4                | 4,3          | 19            | 130,7                   |
|               | Какао с молоком                  | 180            | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                     |
|               | Яйцо вареное                     | 40             | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 63                      |
|               | Хлеб пшеничный                   | 30             | 2,25             | 0,15         | 15,0          | 71,1                    |
|               |                                  | <b>400,00</b>  | <b>15,00</b>     | <b>12,24</b> | <b>50,10</b>  | <b>371,80</b>           |
| 2 завтрак     | Фрукты свежие (банан)            | 110            | 1,65             | 0,55         | 23,1          | 104,5                   |
|               |                                  | <b>110</b>     | <b>1,65</b>      | <b>0,55</b>  | <b>23,1</b>   | <b>104,5</b>            |
| Обед          | Рассольник домашний со сметаной  | 180            | 1,49             | 3,7          | 10,62         | 81,6                    |
|               | Гуляш из отварного мяса          | 70             | 18,05            | 14,14        | 4,6           | 218,7                   |
|               | Свекла отварная                  | 50             | 3,25             | 2,56         | 4,4           | 23,5                    |
|               | Каша гречневая рассыпчатая       | 130            | 7                | 5,7          | 31,1          | 205,6                   |
|               | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180            | 0,14             | 0,12         | 21,7          | 88,2                    |
|               | Хлеб ржано-пшеничный             | 37,5           | 2,5              | 0,37         | 15,08         | 71,3                    |
|               |                                  | <b>647,5</b>   | <b>32,43</b>     | <b>26,59</b> | <b>87,50</b>  | <b>688,90</b>           |
| Полдник       | Ватрушка королевская с творогом  | 80             | 35               | 13,42        | 21,6          | 220,8                   |
|               | Чай с лимоном                    | 180            | 0,08             | 0,01         | 8,52          | 34,8                    |
|               |                                  | <b>260,00</b>  | <b>35,08</b>     | <b>13,43</b> | <b>30,12</b>  | <b>255,60</b>           |
| Итого за день |                                  | <b>1417,50</b> | <b>84,16</b>     | <b>52,81</b> | <b>190,82</b> | <b>1420,80</b>          |