

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	485	16,31	24,89	72,97	581,37	
Второй Завтрак							
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
2	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
	Итого за прием	215	0,79	4,69	18,68	119,15	
Обед							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	29,18	33,01	118,41	898,31	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	15,00	125
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	650	25,52	17,03	82,05	480,90	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2700	79,28	85,29	336,96	2339,34	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком (б/яиц)	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	590	31,11	33,61	104,23	843,75	
Второй Завтрак							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	250	3,67	6,57	58,52	305,00	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	20,00	305
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	780	26,96	29,11	129,86	523,80	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	690	10,36	21,96	59,16	523,30	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2680	79,58	96,93	396,63	2455,45	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	70
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	540	18,94	23,88	77,82	602,10	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом (б/яиц)	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	385
	Итого за прием	255	14,44	9,98	37,82	298,30	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	13,73	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	810	32,29	25,27	95,80	616,63	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
3	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	605	29,46	28,32	85,34	721,95	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2580	102,62	93,13	341,64	2498,58	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком (б/яиц)	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
3	Каша вязкая молочная овсяная	210	8,3	13,1	37,6	303,0	173
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	620	35,88	33,31	104,95	864,50	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	215	1,33	1,57	20,46	100,25	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	750	27,46	18,23	120,36	764,17	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	610	21,50	30,25	95,70	743,18	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2565	93,64	89,04	386,32	2731,70	

День: _____
 пятница
 Неделя: _____
 первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	34,00	263,55	181
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	500	12,46	20,57	91,91	609,35	
Второй Завтрак							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
2	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	13,90	429
	Итого за прием	250	9,70	8,06	33,50	120,90	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Рагу из птицы	200	14,35	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	740	27,46	24,94	98,00	732,40	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	145,50	303
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	24,57	29,15	82,04	704,59	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2475	81,67	88,40	350,30	2426,84	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	1,5	40,8	339,3	182
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	535	18,10	12,86	100,71	715,74	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	3,84	6,36	31,26	197,00	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	13,50	127
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	24,05	26,91	103,23	642,22	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	7,42	39
2	Гуляш (говядина)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	22,13	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	25,96	25,67	88,41	421,85	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2490	79,43	77,47	368,48	2236,40	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	535	13,80	17,06	60,47	464,70	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	215	1,59	4,65	39,18	205,15	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	790	37,10	34,81	92,91	835,54	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат "Серпень"	70	4,83	3,78	8,68	88,20	77
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	25,86	29,89	89,62	729,33	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2690	85,83	92,09	327,03	2494,33	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	17,24	25,39	93,89	672,99	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом (б/яиц)	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	275	9,35	5,50	43,87	261,90	
Обед							
1	Салат "Пёстрый"	70	0,93	3,62	8,75	71,17	84
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	92,00	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	810	29,25	21,57	197,15	742,22	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	635	24,11	19,92	93,13	650,39	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2630	87,43	78,06	472,90	2587,10	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком (б/яиц)	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	590	30,84	26,79	103,67	780,17	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	215	1,33	1,57	20,46	100,25	
Обед							
1	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10	88
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	2,06	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с м\с	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	29,31	20,06	118,81	867,41	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	20,82	16,41	67,97	516,00	
Ужин 2							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
	Итого за день	2495	89,78	70,51	357,37	2530,43	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком (б/яиц)	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	640	34,51	38,40	123,15	977,49	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	215	1,25	1,49	25,85	122,15	
Обед							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	780	33,55	30,59	120,08	897,55	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	555	27,38	25,67	74,83	639,69	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2560	104,17	101,83	388,76	2896,48	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	8,13	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	640	29,11	22,50	102,41	781,35	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	250	3,77	6,28	36,65	218,90	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	18,13	21,09	0,07	263,45	293
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	29,39	37,85	93,78	849,05	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Плов (говядина)	200	2,19	22,52	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	555	10,87	29,81	93,55	763,87	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2795	80,61	102,11	371,24	2872,78	

День: _____
 пятница
 Неделя: _____
 вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	1,55	41,88	351,19	183
3	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	540	17,17	11,40	99,28	694,89	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	215	0,22	0,71	41,90	174,90	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	33,24	32,56	135,12	971,45	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	660	25,90	17,87	80,29	594,85	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2575	84,01	68,21	401,44	2695,69	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
3	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	22,19	27,54	82,31	667,80	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Итого за прием	215	1,69	2,01	22,75	118,90	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	205/15	23,57	6,04	43,33	322,27	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	810	32,27	14,02	123,42	760,57	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	550	21,19	23,86	63,10	550,90	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2870	84,82	73,11	336,44	2357,77	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
3	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	9,41	18,56	57,31	436,00	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	26,35	190,80	424
2	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	260	4,77	7,61	44,75	267,80	
Обед							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	110	14,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	800	27,07	31,19	112,57	843,60	
Полдник							
1	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	350	19,09	5,03	46,76	332,60	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Мясо тушеное	110	18,15	18,15	3,08	242,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	600	34,49	27,77	86,44	726,05	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2705	95,82	90,17	368,03	2690,85	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>89,19</i>	<i>86,17</i>	<i>371,68</i>	<i>2558,12</i>	
	<i>Норма</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>116</i>	<i>109</i>	<i>111</i>	<i>109</i>	

Для детей с аллергической реакцией на куриный белок: из рациона ПОЛНОСТЬЮ исключаются яйца, так же их ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать для приготовления блюд.