

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
4	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
5	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	655	34,10	39,92	104,08	913,11	
Второй Завтрак							
1	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
2	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за прием	230	1,30	9,20	33,44	222,20	
Обед							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	15,75	21,85	8,91	294,80	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	980	39,20	42,30	159,62	1189,40	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/50	16,58	8,42	6,46	178,50	229
4	Картофель отварной с маслом сливочным	220	4,23	8,30	29,31	220,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	820	32,51	29,17	113,39	887,30	
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	3155	114,98	126,68	465,19	3515,62	

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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	695	45,07	42,76	134,50	1103,35	
Второй Завтрак							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	275	5,31	9,86	41,81	277,50	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	1,34	117,00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286,00	294
4	Рис припущенный	200	4,85	5,73	4,89	266,60	305
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	980	36,20	37,81	116,72	1187,20	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	100	4,80	10,70	6,50	141,00	33
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	250	1,70	17,00	17,00	289,00	322
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	890	16,10	36,36	87,42	800,80	
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	3310	110,56	132,86	435,11	3672,45	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	70
4	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	615	28,51	29,71	99,69	780,70	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	385
	Итого за прием	280	17,51	11,81	47,55	365,63	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Суп любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	155
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	201,30	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	1010	40,09	33,23	129,87	979,37	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	40
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Шницели припущенные из птицы	120	24,00	21,60	12,86	341,14	372
4	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00	139
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	780	40,59	46,10	124,61	1088,44	
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	3355	134,59	126,93	456,37	3517,75	

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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	650	32,87	38,37	109,46	917,02	
Второй Завтрак							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	340	21,29	7,57	38,23	304,93	
Обед							
1	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Плов из птицы	250	2,25	11,18	45,57	373,33	291
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	920	15,73	27,78	151,36	1010,43	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	490	2,16	1,16	48,62	212,40	
Ужин							
1	Пюре из моркови	100	1,40	3,80	8,70	74,00	477
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Картофель отварной с луком	220	4,49	7,04	29,98	201,30	126
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	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	770	27,76	43,66	126,75	1012,78	
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	3370	105,61	123,53	482,43	3557,56	

День: пятница
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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
4	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,00	181
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	665	34,87	47,99	99,32	970,40	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	385
	Итого за прием	210	7,47	7,44	30,96	220,80	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	83
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Рагу из птицы	250	1,71	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	920	21,58	32,75	132,28	982,40	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	490	2,16	1,16	48,62	212,40	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,04	24,63	174,60	303
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	710	31,50	41,38	114,37	977,95	
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	3155	103,38	135,71	433,55	3463,95	

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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	625	28,79	33,91	133,74	956,59	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	275	5,66	9,49	42,24	276,50	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель в молоке	220	4,80	8,47	23,47	198,00	127
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1010	32,94	35,01	139,35	1020,53	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Гуляш (говядина)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	5,18	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	730	33,87	38,86	80,49	992,80	
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	3350	109,14	123,34	450,48	3550,02	

День: воскресенье
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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	615	24,53	24,37	82,34	661,30	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	230	2,17	9,24	48,55	286,30	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	920	46,12	44,51	121,96	1075,33	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	490	2,16	1,16	48,62	212,40	
Ужин							
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00	
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
4	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,35	5,21	38,03	220,32	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	690	26,74	42,05	111,67	930,60	
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	3145	107,52	126,34	421,14	3265,93	

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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	635	30,39	33,87	101,16	831,59	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	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"	100	1,33	5,17	12,50	101,67	84
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	201,30	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1010	36,07	27,56	139,13	957,09	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Голубцы ленивые (говядина)	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	760	29,62	31,70	128,85	924,47	
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	3150	113,31	104,71	467,67	3278,66	

День: вторник
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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
4	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	735	45,41	36,81	138,63	1069,05	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	230	2,45	3,04	31,62	162,50	
Обед							
1	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Макаронные изделия отварные с м\с	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	950	37,23	46,66	154,18	1202,05	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из птицы	250	17,94	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	29,64	28,56	99,33	788,80	
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	3265	122,61	121,15	480,03	3533,00	

День: среда
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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
4	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	615	31,18	36,87	111,42	904,09	
Второй Завтрак							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	340	20,59	15,50	53,89	437,90	
Обед							
1	Икра морковная	100	3,8	8,10	7,50	118,00	95
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	950	42,36	37,31	156,91	1142,50	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	490	2,16	1,16	48,62	212,40	
Ужин							
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	35,55	39,71	108,95	935,63	
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	3295	137,64	135,55	487,79	3732,52	

День: четверг
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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
4	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	645	26,31	32,11	102,52	834,15	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	275	5,59	9,41	47,63	298,40	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Птица запеченная	100	9,11	2,35	0,45	298,18	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	950	25,76	24,43	125,44	1081,33	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	40
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Плов (говядина)	250	27,33	28,15	43,37	536,67	265
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	710	41,92	46,82	139,16	1144,67	
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	3250	107,45	118,84	469,40	3662,15	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	635	30,32	33,79	106,55	853,49	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	230	0,18	1,41	22,50	109,80	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	83
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	970	42,69	40,08	173,72	1232,35	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/50	16,58	8,42	6,46	178,50	229
4	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	201,30	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	820	31,87	30,12	111,56	854,60	
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	3325	112,94	111,47	468,98	3353,84	

День: суббота
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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Суп молочный с крупой (рис)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	795	31,74	34,19	100,79	840,80	
Второй Завтрак							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
2	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Итого за прием	340	22,69	8,77	40,43	330,93	
Обед							
1	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	235/15	26,78	6,86	49,24	366,22	395
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	920	39,86	21,21	153,60	976,62	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	322
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	710	29,47	48,14	104,77	969,10	
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	3370	131,64	118,39	454,26	3421,05	

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	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	211
4	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	645	24,61	29,96	62,78	622,00	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	275	5,86	9,49	51,34	315,50	
Обед							
1	Икра морковная	100	3,8	8,10	7,50	118,00	95
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	20,93	50,93	12,69	114,50	96
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	220	4,23	8,30	29,31	220,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	1010	51,80	85,02	150,81	1105,48	
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	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Мясо тушеное	110	17,05	18,15	3,08	242,00	374
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	3,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	720	38,43	38,11	102,45	1033,35	
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	3265	140,79	167,62	434,33	3493,73	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>118,01</i>	<i>119,92</i>	<i>457,62</i>	<i>3501,30</i>	
	<i>Норма</i>		<i>112</i>	<i>119</i>	<i>424</i>	<i>3209</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>106</i>	<i>101</i>	<i>108</i>	<i>109</i>	