

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 2 | Каша пшеничная молочная с сахаром | 150/200 | 5,6/7,39 | 6,4/9,11 | 24,8/32,21 | 179/241,56 | 189 |
| завтрак | Какао с молоком | 150/180 | 2,64/3,17 | 2,79/3,35 | 19,12/22,94 | 108,90/130,68 | 430 |
|  | Батон «Нарезной» | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 9,76/12,08 | 9,35/12,62 | 53,72/64,95 | 334,78/419,12 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат из свеклы | 40/60 | 0,24/0,48 | 3,03/6,06 | 4,56/9,12 | 55,2/110,4 | 39 |
|  | Суп с макаронными изделиями на мясокостном бульоне | 180/200 | 2,6/3,9 | 0,4/2,8 | 10,9/20 | 64,2/121 | 100 |
|  | Гуляш из говядины | 60/80 | 14,28/19,04 | 11,71/15,61 | 3,44/14,6 | 121,8/162,4 | 259 |
|  | Капуста тушеная | 110/130 | 2,27/3,4 | 4,8/5,7 | 25,31/30 | 156,58/185,1 | 36 |
|  | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/60 | 3,04/4,5 | 0,32/0,48 | 19,69/29,5 | 93,76/140,64 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
| итого за обед |  | 620/730 | 25,82/35,37 | 20,89/31,4 | 108,36/137,87 | 634,28/881,84 |  |
| ужин | Сырники из творога с повидлом | 130/150 | 8,5/9,8 | 13,5/15,6 | 38,6/44,5 | 270/311,5 | 219 |
|  | Молоко кипяченое | 150/180 | 4,19/5,03 | 4,79/5,75 | 7,56/9,07 | 90,09/108,1 | 434 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за ужин |  | 280/330 | 12,69/14,83 | 18,29/21,35 | 46,16/53,57 | 360,9/419,6 |  |
| Итого за день: |  | 1315/1560 | 49,77/63,78 | 49,03/65,87 | 229,24/279,39 | 1424,96/1815,56 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 3 | Омлет | 150/200 | 15,78/21,04 | 13,07/17,43 | 25,37/33,83 | 275,9/367,87 | 16 |
| завтрак | Чай с лимоном и сахаром | 150/180 | 0,04 | 0 | 9,10/12,13 | 35/47 | 430 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 20/20 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 13 |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 18,22/23,48 | 20,57/24,93 | 49,67/61,16 | 448/551,97 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат морковный | 40/60 | 1,2/1,87 | 0,1/0,15 | 11,6/17,46 | 52,3/78,45 | 39 |
|  | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 180/200 | 1,9/5,8 | 2,3/5,4 | 15,6/19,0 | 90,6\147,4 | 99 |
|  | Биточки из говядины | 60/80 | 10,77/14,36 | 13,65/18,2 | 8,62/11,93 | 200,45/150,34 | 32 |
|  | Овощи тушёные | 110/130 | 2,27/3,4 | 3,8/5,7 | 9,33/44 | 82,7/124 | 338 |
|  | Компот с вит. «С» | 150/180 | 0,42/0,50 | 0 | 20,55/24,66 | 83,88/100,65 | 402 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/60 | 3,04/4,5 | 0,32/0,48 | 19,69/29,5 | 93,76/140,64 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
| итого за обед |  | 620/760 | 22,24/33,73 | 20,65/30,53 | 101,23/166,35 | 681,93/839,28 |  |
| ужин | Каша геркулесовая молочная | 150/200 | 5,1/6,8 | 7,5/10 | 18,9/25,2 | 163/217,33 | 17 |
|  | Йогурт | 150/180 | 7,5/9 | 4,8/5,76 | 5,7/6,84 | 99/118,8 | 60 |
|  | Булочка сладкая | 60/60 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за ужин |  | 360/440 | 17,65/20,85 | 21,93/25,39 | 58,12/65,56 | 439,7/513,83 |  |
| Итого за день: |  | 1395/1700 | 59,61/79,56 | 63,65/81,35 | 227,02/314,07 | 1664,63/2000,08 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 4 | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150/200 | 5,24/6,98 | 7,8/10,42 | 18,75/25 | 166,78/222,38 | 189 |
| завтрак | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,34/2,85 | 2/2,41 | 10,63/14,36 | 70/91 | 433 |
|  | Бутерброд с сыром | 20/20 | 2,63/3 | 1,3/1,16 | 17,99/20,56 | 91,7/104,8 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 10,21/12,83 | 11,3/13,99 | 47,37/59,92 | 328,48/218,18 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат из свежей капусты с зеленым горошком (консерв.) | 30/50 | 2,6 | 5 | 3,1 | 69 | 35 |
|  | Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной | 180/200 | 2,54/3,74 | 4,08/4,52 | 13,57/19,97 | 83,4/121,68 | 70 |
|  | Котлета рыбная рубленая запеченная | 60/80 | 7,5/9,98 | 1,86/2,49 | 3,62/4,82 | 61,2/81,62 | 239 |
|  | Рис отварной | 110/130 | 2,7/3,2 | 4,48/5,3 | 27,58/32,59 | 190,97/195,6 | 59 |
|  | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 12 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,16/0,32 | 9,8/19,69 | 46,88/93,76 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
| итого за обед |  | 590/700 | 20,25/25,86 | 16,21/18,38 | 84,74/114.82 | 594,19/723,96 |  |
| ужин | Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком | 130/150 | 13,9/17,4 | 13,3/14,8 | 16,0/20,9 | 249,2/300,0 | 224 |
|  | Кисель | 150/180 | 0 | 0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 35 |
|  | Батон «Нарезной» | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 4 |
| Итого за ужин |  | 300/350 | 15,42/18,92 | 13,46/14,96 | 39,3/48,7 | 342,58/406,88 |  |
| Итого за день: |  | 1305/1550 | 47,65/59,11 | 41,47/47,83 | 192,41/244,44 | 1360,25/1444,02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 5 | Макароны отварные | 150/200 | 5,52 /7,36 | 4,52/6,02 | 26,45/35,26 | 168,45/224,60 | 75 |
| завтрак | Чай с сахаром и молоком | 150/180 | 0,67/0,8 | 0,83/1 | 11,25/13,5 | 46,67/56 | 430 |
|  | Батон «Нарезной» | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 4 |
|  | Вафли | 10/30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 35 |
| итого за завтрак |  | 330/430 | 10,34/12,31 | 6,8/8,46 | 65,49/76,55 | 353,7/419,18 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат из моркови с яблоками с маслом растительным | 30/50 | 0,4/0,6 | 2,8/4,2 | 4,18/16,27 | 43,6/65,4 | 40 |
|  | Рассольник на мясокостном бульоне | 180/200 | 3,2/3,5 | 4,2/4,47 | 12,32/17,47 | 71,1/121,48 | 91 |
|  | Картофельная запеканка с отварной говядиной | 150/200 | 18,24/24,32 | 19,4/25,87 | 16,5/21,99 | 314,06/418,75 | 335 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150/180 | 0,42/0,50 | 0 | 20,55/24,66 | 83,88/100,65 | 402 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/60 | 3,04/4,5 | 0,32/0,48 | 19,69/29,5 | 93,76/140,64 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за обед |  | 590/740 | 27,9/36,72 | 27,2/35,62 | 89,08/129,69 | 684,64/823,24 |  |
| ужин | Ватрушка с творогом | 60/60 | 8,38 | 2,31 | 26,39 | 159,73 | 28 |
|  | Йогурт | 150/180 | 7,5/9 | 4,8/5,76 | 5,7/6,84 | 99/118,8 | 60 |
| Итого за ужин |  | 210/240 | 15,88/17,38 | 7,11/8,07 | 32,09/33,23 | 258,73/278,53 |  |
| Итого за день: |  | 1225/1510 | 55,62/67,91 | 41,6/52,65 | 139,13/160,28 | 1392,07/1615,95 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 2  День 6 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/200 | 3,06/4,8 | 3,26/4,35 | 11,16/14,88 | 79,54/106,5 | 75 |
| завтрак | Какао с молоком | 150/180 | 0,1/0,2 | 2,64/3,17 | 2,79/3,35 | 19,12/22,94 | 430 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 20/20 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 6,33/7,63 | 7,14/8,82 | 31,94/36,22 | 190,36/221,14 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат из свежей капусты с кукурузой (консерв.) | 30/50 | 0,4/0,6 | 0 | 0,12/0,18 | 6,5/9,8 | 44 |
|  | Суп крестьянский на мясокостном бульоне | 180/200 | 1,9/2,3 | 2,2/2,9 | 13.5\16,7 | 81,9/103,3 | 33 |
|  | Тефтели мясные | 60/80 | 55,72/7,63 | 8,9/11,87 | 6,81/9,08 | 130,23/173,64 | 283 |
|  | Свекла тушеная | 110/130 | 1,52/1,9 | 3,44/4,3 | 7,48/15,16 | 68,04/85,05 | 4 |
|  | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 12 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,16/0,32 | 9,8/19,69 | 46,88/93,76 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
| итого за обед |  | 590/700 | 64,45/19,52 | 15,33/20,14 | 68,4/95,46 | 476,29/626,85 |  |
| ужин | Запеканка вермишелевая с сыром | 130/150 | 8,52/11,36 | 10,16/13,54 | 32,52/43,36 | 292,8/390,4 | 311 |
|  | Кефир | 150/180 | 4,5/5,4 | 0,15/0,18 | 6/7,2 | 46,5/55,8 | 9 |
|  | Батон | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 4 |
| Итого за ужин |  | 300/350 | 14,54/18,28 | 26,31/29,72 | 48,32/60,36 | 386,18/493,08 |  |
| Итого за день: |  | 1305/1550 | 86,82/46,93 | 49,28/59,18 | 169,66/213,04 | 1147,83/1436,07 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 2  День 7 | Омлет | 150/200 | 15,78/21,04 | 13,07/17,43 | 25,37/33,83 | 275,9/367,87 | 16 |
| завтрак | Чай каркаде | 150/180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 108,3 | 430 |
|  | Батон «Нарезной» | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 20,9/26,16 | 16,93/21,29 | 50,07/58,53 | 431,08/523,05 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат из свеклы с чесноком | 30/50 | 0,62/0,83 | 3,41/4,54 | 3,41/4,55 | 48,75/65 | 45 |
|  | Борщ на мясокостном бульоне | 180/200 | 3,92/4,2 | 4,68/5,6 | 9/12,1 | 93/112 | 67 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150/200 | 25,81/34,42 | 7,0/9,34 | 20,58/27,44 | 248,44/331,26 | 258 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150/180 | 0,42/0,50 | 0 | 20,55/24,66 | 83,88/100,65 | 402 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,16/0,32 | 9,8/19,69 | 46,88/93,76 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за обед |  | 570/720 | 34,93/46,29 | 15,73/20,4 | 79,18/108,24 | 599,19/800,47 |  |
| ужин | Каша геркулесовая молочная | 150/200 | 5,1/6,8 | 7,5/10 | 18,9/25,2 | 163/217,33 | 17 |
|  | Батон нарезной | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 28 |
|  | Молоко кипяченое | 150/180 | 4,19/5,03 | 4,79/5,75 | 7,56/9,07 | 90,09/108,1 | 434 |
| Итого за ужин |  | 320/400 | 10,81/13,35 | 12,45/15,91 | 36,26/44,07 | 299,97/372,31 |  |
| Итого за день: |  | 1305/1620 | 68,14/87,3 | 45,61/58,1 | 157,81/196,84 | 1425,24/1790,83 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 2  День 8 | Каша «Дружба» | 150/200 | 4,74/6,32 | 7,63/10,18 | 19,75/26,34 | 167,37/223,16 | 56 |
| завтрак | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,34/2,85 | 2/2,41 | 10,63/14,36 | 70/91 | 433 |
|  | Батон нарезной | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 4 |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 8,6/10,69 | 9,79/12,75 | 40,18/50,5 | 284,25/361,04 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат из свежей капусты | 30/50 | 1,42/2,13 | 6,09/9,13 | 8,36/12,54 | 93,9/140,85 | 39 |
|  | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 180/200 | 4,3/6,5 | 3,9/5,2 | 17,51/22,9 | 105,6/150 | 99 |
|  | Котлета мясная рубленая запеченная | 60/80 | 10,77/14,36 | 13,65/18,2 | 8,62/11,93 | 200,45/150,34 | 32 |
|  | Овощи тушеные | 110/130 | 3.2/3,8 | 2.8\3,5 | 13,2/15,8 | 93.3/112,4 | 36 |
|  | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 12 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,16/0,32 | 9,8/19,69 | 46,88/93,76 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
| итого за обед |  | 590/700 | 24,6/31,75 | 21,14/48,83 | 78,97/104,97 | 682,87/809,65 |  |
| ужин | Зеленый горошек (консерв.) | 30/50 | 4,50 | 4,20 | 69,00 | 224 |  |
|  | Картофельное пюре | 110/130 | 2,2/3,2 | 3,52/4,16 | 15/17,72 | 100,65/118,95 | 25 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,15/0,18 | 0,00 | 10,50/12,6 | 21,00/25,20 | 430 |
| Итого за ужин |  | 310/380 | 8,37/9,4 | 7,88/8,52 | 93,8/96,52 | 371,53/389,83 |  |
| Итого за день: |  | 1315/1580 | 43,07/44,12 | 37,64/70,6 | 233,95/272,99 | 1433,65/1655,52 |  |

,

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 2  День 9 | Каша гречневая молочная с маслом | 150/200 | 5,24/6,98 | 7,8/10,42 | 18,75/25 | 166,78/222,38 | 189 |
| завтрак | Йогурт питьевой | 150/180 | 7,5/9 | 4,8/5,76 | 5,7/6,84 | 99/118,8 | 9 |
|  | Батон нарезной | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 14,26/16 | 12,76/16,34 | 34,25/41,64 | 312,66/388,48 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Салат из моркови с яблоками | 30/50 | 0,4/5,3 | 2,8/5,7 | 4,18/14,3 | 43,6/122 | 71 |
|  | Суп с перловой крупой на мясокостном бульоне | 150/200 | 1,7/2,1 | 2.1/2,9 | 13,7/16,9 | 81,1/102,4 | 33 |
|  | Голубцы ленивые | 150/200 | 12/16 | 13,65/17,8 | 14,44/19,26 | 220,5/294 | 306 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | 0,04 | 0 | 9,10/12,13 | 35/47 | 430 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/60 | 3,04/4,5 | 0,32/0,48 | 19,69/29,5 | 93,76/140,64 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за обед |  | 560/740 | 19,82/31,24 | 19,35/27,48 | 76,85/111,8 | 552,2/803,84 |  |
| ужин | Вареники ленивые (отварные) со сметаной, прошедшей тепловую обработку | 150/200 | 22,25/29,66 | 17,0/22,65 | 22,46/29,94 | 333,52/444,69 | 29 |
|  | Кисель | 150/180 | 0 | 0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 411 |
|  | Печенье | 10/20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 15 |
| Итого за ужин |  | 310/400 | 22,95/30,36 | 17,8/23,45 | 54,56/66,54 | 465,02/589,69 |  |
| Итого за день: |  | 1285/1640 | 58,53/79,1 | 50,41/67,77 | 186,66/240,98 | 1424,88/1877,01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 2  День 10 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/200 | 5,6/8,59 | 6,9/9,81 | 24,4/38 | 183/274,4 | 189 |
| завтрак | Чай каркаде с сахаром | 150/180 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 430 |
|  | Батон нарезной | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 13 |
| итого за завтрак |  | 320/400 | 7,22/10,21 | 7,06/9,97 | 43,9/57,5 | 230,25/358,28 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко, банан, груша, апельсин) | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 55 |
| Итого за второй завтрак |  | 95/100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 |  |
| обед | Винегрет овощной с растительным маслом | 30/50 | 0,4/0,6 | 3/5,1 | 2,2/3,7 | 38,1/63,48 | 44 |
|  | Суп из овощей со сметаной, прошедшей тепловую обработку | 180/200 | 1,26/1,4 | 3,60/4 | 6,14/6,82 | 70,15/77,94 | 95 |
|  | Плов из мяса курицы | 150/200 | 23,79/31,72 | 23,85/31,8 | 19,92/26,56 | 41,82/55,76 | 47 |
|  | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 12 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,52/3,04 | 0,16/0,32 | 9,8/19,69 | 46,88/93,76 | 3 |
|  | Хлеб пеклеванный | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 15,84/19,8 | 78,24/97,8 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за обед |  | 570/690 | 30,3/40,81 | 31,24/41,97 | 68,75/91,42 | 339,69/453,24 |  |
| ужин | Сырники из творога со сметаной, прошедшей тепловую обработку | 150/200 | 5,1/8,5 | 4,92/17,3 | 13,85/11,6 | 213,6/276 | 219 |
|  | Ряженка | 150/180 | 4,5/5,4 | 9/10,18 | 6/7,2 | 126/151,2 | 9 |
|  | Батон | 20/20 | 1,52 | 0,16 | 9,8 | 46,88 | 4 |
| Итого за ужин |  | 320/400 | 11,12/13,92 | 14,08/27,64 | 29,65/28,6 | 386,48/474,08 |  |
| Итого за день: |  | 1305/1590 | 50,14/66,44 | 52,88/80,08 | 163,3/198,52 | 1051,42/1380,6 |  |