



| Прием пищи | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|            |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Неделя 1   |   |             |                      |              |               |                                |             |
| День 1     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                         | 150         | 4,97                 | 4,82         | 17,70         | 131,30                         | 8/4.        |
| завтрак    | Кофейный напиток с молоком  | 150         | 4,50                 | 4,35         | 20,10         | 133,50                         | 13/10.      |
|            | Хлеб с сыром  | 30/10       | 4,90                 | 2,90         | 14,00         | 104,00                         | 1/13.       |
|            | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>340</b>  | <b>14,37</b>         | <b>12,07</b> | <b>51,80</b>  | <b>368,80</b>                  |             |
| 10.00      | Сок фруктовый   | 150         | 0,00                 | 0,00         | 14,25         | 57,00                          |             |
|            | <b>Итого за прием</b>   | <b>150</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>14,25</b>  | <b>57,00</b>                   |             |
| обед       | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 30          | 0,90                 | 3,35         | 3,06          | 46,00                          | 32/1.       |
|            | Рассольник домашний со сметаной                                       | 150         | 1,36                 | 3,33         | 8,27          | 69,80                          | 10/2.       |
|            | Рагу из мяса кур  | 150         | 14,82                | 16,36        | 14,40         | 265,50                         | 3/9.        |
|            | Компот из кураги и изюма  | 150         | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                         | 4/10.       |
|            | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой                               | 15          | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                          |             |
|            | Хлеб ржаной   | 15          | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                          |             |
|            | <b>Итого за обед</b>  | <b>510</b>  | <b>19,69</b>         | <b>23,34</b> | <b>67,13</b>  | <b>558,60</b>                  |             |
| Полдник    | Йогурт отварное   | 40          | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                          | 1/6.        |
|            | Чай   | 150         | 0,00                 | 0,00         | 13,65         | 52,50                          | 10/10.      |
|            | Печенье   | 20          | 1,44                 | 3,44         | 11,84         | 84,00                          |             |
|            | <b>Итого за полдник</b>   | <b>210</b>  | <b>6,54</b>          | <b>8,04</b>  | <b>25,79</b>  | <b>199,5</b>                   |             |
|            | <b>Итого за день</b>  | <b>1210</b> | <b>40,60</b>         | <b>43,45</b> | <b>158,97</b> | <b>1183,90</b>                 |             |

| Прием пищи   | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|              |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Неделя 1     |   |             |                      |              |               |                                |             |
| День 2       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным    | 150         | 4,90                 | 4,48         | 153,15        | 306,00                         | 15/4.       |
| завтрак      | Чай   | 150         | 0,00                 | 0,00         | 13,65         | 52,50                          | 10/10.      |
|              | Хлеб с маслом                                 | 30/10       | 2,30                 | 4,60         | 14,10         | 108,60                         |             |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>340</b>  | <b>7,20</b>          | <b>9,08</b>  | <b>180,90</b> | <b>467,10</b>                  |             |
| <b>10.00</b> | Апельсин                                      | 100         | 0,90                 | 0,20         | 8,10          | 43,00                          |             |
|              | <b>Итого за прием</b>                         | <b>100</b>  | <b>0,90</b>          | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>   | <b>43,00</b>                   |             |
| обед         | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 30          | 0,20                 | 2,95         | 0,70          | 30,00                          | 14/1.       |
|              | Пи из свежей капусты со сметаной              | 150         | 1,19                 | 1,92         | 4,93          | 42,00                          | 6/2.        |
|              | Тефтели из мяса говядины                      | 60          | 8,52                 | 7,30         | 5,62          | 122,25                         | 20/8.       |
|              | Рагу из овощей                                | 110         | 1,70                 | 2,70         | 9,89          | 71,16                          | 18/3.       |
|              | Компот из кураги и изюма                      | 150         | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                         | 4/10.       |
|              | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой       | 15          | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                          |             |
|              | Хлеб ржаной                                   | 15          | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                          |             |
|              | <b>Итого за обед</b>                          | <b>530</b>  | <b>14,22</b>         | <b>15,17</b> | <b>62,54</b>  | <b>442,71</b>                  |             |
| Полдник      | Сырники из творога                            | 130         | 22,26                | 12,28        | 26,43         | 308,10                         | 6/5.        |
|              | Какао с молоком                               | 150         | 2,90                 | 2,61         | 17,18         | 101,25                         | 14/10.      |
|              | <b>Итого за полдник</b>                       | <b>280</b>  | <b>25,16</b>         | <b>14,89</b> | <b>43,61</b>  | <b>409,35</b>                  |             |
|              | <b>Итого за день</b>                          | <b>1250</b> | <b>47,48</b>         | <b>39,34</b> | <b>295,15</b> | <b>1362,16</b>                 |             |

| Прием пищи     | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--|----------------|
|                |  |              | Б                    | Ж            | У             |  |                |
| Неделя 1       |  |              |                      |              |               |  |                |
| День 3         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 150          | 4,90                 | 4,48         | 23,42         | 154,50                                   | 11/4.          |
| завтрак        | Какао с молоком                                | 150          | 2,90                 | 2,61         | 17,18         | 101,25                                   | 14/10.         |
|                | Хлеб с сыром                                   | 30/10        | 4,90                 | 2,90         | 14,00         | 104,00                                   |                |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>340</b>   | <b>12,70</b>         | <b>9,99</b>  | <b>54,60</b>  | <b>359,75</b>                            |                |
| <b>10.00</b>   | Бананы   | 100          | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                                    |                |
|                | <b>Итого за прием</b>                          | <b>100</b>   | <b>1,50</b>          | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96,00</b>                             |                |
| <b>обед</b>    | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30           | 0,40                 | 2,50         | 2,05          | 32,00                                    | 20/1.          |
|                | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 150          | 1,31                 | 0,83         | 8,52          | 47,25                                    | 18/2.          |
|                | Мясо кур отварное в соусе                      | 60           | 7,30                 | 7,88         | 1,24          | 105,00                                   | 2/9.           |
|                | Макаронные изделия отварные                    | 110          | 3,89                 | 2,79         | 23,80         | 137,90                                   | 43/3.          |
|                | Компот из кураги и изюма                       | 150          | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                                   | 4/10.          |
|                | Хлеб Крестынский с витаминной добавкой         | 15           | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                                    |                |
|                | Хлеб ржаной                                    | 15           | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                                    |                |
|                | <b>Итого за обед</b>                           | <b>530</b>   | <b>15,51</b>         | <b>14,30</b> | <b>77,01</b>  | <b>499,45</b>                            |                |
| <b>Полдник</b> | Слойка Свердловская                            | 80           | 5,40                 | 8,70         | 50,00         | 308,00                                   |                |
|                | Йогурт питьевой                                | 150          | 5,40                 | 2,00         | 24,40         | 153,00                                   |                |
|                | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>230</b>   | <b>10,80</b>         | <b>10,70</b> | <b>74,40</b>  | <b>461,00</b>                            |                |
|                | <b>Итого за день</b>                           | <b>1200</b>  | <b>40,51</b>         | <b>35,49</b> | <b>227,01</b> | <b>1416,20</b>                           |                |



| Прием пищи     | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Неделя 1       |   |             |                      |              |               |                                |             |
| День 4         | Суп молочный с крупой                   | 150         | 2,65                 | 3,15         | 10,61         | 81,00                          | 22/2.       |
| завтрак        | Кофейный напиток с молоком              | 150         | 4,50                 | 4,35         | 20,10         | 133,50                         | 13/10.      |
|                | Хлеб с маслом                           | 30/10.      | 2,30                 | 4,60         | 14,10         | 108,60                         | 1/13.       |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>320</b>  | <b>9,45</b>          | <b>12,10</b> | <b>44,81</b>  | <b>323,10</b>                  |             |
| <b>10.00</b>   | Йогурт Кампина                          | 100         | 5,00                 | 6,00         | 4,60          | 87,00                          |             |
|                | <b>Итого за прием</b>                   | <b>100</b>  | <b>5,00</b>          | <b>6,00</b>  | <b>4,60</b>   | <b>87,00</b>                   |             |
| обед           | Горошек зеленый с яйцом                 | 30          | 2,16                 | 1,74         | 1,85          | 31,70                          | 2/1.        |
|                | Суп из овощей со сметаной               | 150         | 1,16                 | 3,93         | 6,21          | 65,25                          | 14/2.       |
|                | Плов из мяса кур                        | 150         | 14,30                | 13,10        | 24,71         | 276,00                         | 4/9.        |
|                | Компот из кураги и изюма                | 150         | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                         | 4/10.       |
|                | Хлеб Крустьянский с витаминной добавкой | 15          | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                          |             |
|                | Хлеб ржаной                             | 15          | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                          |             |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>510</b>  | <b>20,23</b>         | <b>19,07</b> | <b>74,17</b>  | <b>550,25</b>                  |             |
| <b>Полдник</b> | Макаронные изделия отварные с сыром     | 130         | 6,32                 | 4,97         | 26,32         | 176,34                         | 43/3        |
|                | Чай                                     | 150         | 0,00                 | 0,00         | 13,65         | 57,00                          | 10/10.      |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>280</b>  | <b>6,32</b>          | <b>4,97</b>  | <b>39,97</b>  | <b>233,34</b>                  |             |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>1210</b> | <b>41,00</b>         | <b>42,14</b> | <b>163,55</b> | <b>1193,69</b>                 |             |

| Прием пищи | Наименование блюда                                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|            |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Неделя 1   |   |             |                      |              |               |                                |             |
| День 5     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                | 150         | 4,47                 | 3,95         | 23,04         | 146,25                         | 14/4.       |
| завтрак    | Какао с молоком   | 150         | 2,9                  | 2,61         | 17,18         | 101,25                         | 14/10.      |
|            | Хлеб с сыром  | 30/10       | 4,90                 | 2,90         | 14,00         | 104,00                         |             |
|            | <b>Итого за завтрак</b>                                 | <b>340</b>  | <b>12,27</b>         | <b>9,46</b>  | <b>54,22</b>  | <b>351,50</b>                  |             |
| 10.00      | Яблоки  | 100         | 0,26                 | 0,17         | 11,41         | 52                             |             |
|            | <b>Итого за прием</b>                                   | <b>100</b>  | <b>0,26</b>          | <b>0,17</b>  | <b>11,41</b>  | <b>52,00</b>                   |             |
| обед       | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 30          | 0,4                  | 4,9          | 6,1           | 47                             | 25/1.       |
|            | Борщ со сметаной  | 150         | 1,3                  | 3,25         | 7,71          | 60,75                          | 2/2.        |
|            | Рыба, тушеная с овощами                                 | 50          | 4,85                 | 2,61         | 2,03          | 50,86                          | 4/7.        |
|            | Каша гречневая рассыпчатая                              | 110         | 6,31                 | 5,01         | 27,73         | 183,36                         | 44/3.       |
|            | Компот из кураги и изюма                                | 150         | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                         | 4/10.       |
|            | Хлеб Крестынский с витаминной добавкой                  | 15          | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                          |             |
|            | Хлеб ржаной   | 15          | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                          |             |
|            | <b>Итого за обед</b>                                    | <b>520</b>  | <b>15,47</b>         | <b>16,07</b> | <b>84,97</b>  | <b>519,27</b>                  |             |
| Полдник    | Запеканка из творога                                    | 130         | 21,97                | 12,48        | 17,16         | 271,7                          | 9/5.        |
|            | Чай с молоком   | 150         | 1,05                 | 1,06         | 8,42          | 45,75                          | 12/10.      |
|            | <b>Итого за полдник</b>                                 | <b>280</b>  | <b>23,02</b>         | <b>13,54</b> | <b>25,58</b>  | <b>317,45</b>                  |             |
|            | <b>Итого за день</b>                                    | <b>1240</b> | <b>51,02</b>         | <b>39,24</b> | <b>176,18</b> | <b>1240,22</b>                 |             |

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда            | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |        |
|--------------|---|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------|
|              |   |                      | Б                    | Ж            | У             |                                |               |        |
| Неделя 2     | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                      | 150                  | 4,53                 | 4,36         | 31,76         | 186,00                         | 7/4.          |        |
|              |   | 150                  | 4,50                 | 4,35         | 20,10         | 133,50                         | 13/10.        |        |
| завтрак      | Кофейный напиток с молоком  | 30/10                | 2,30                 | 4,60         | 14,10         | 108,60                         |               |        |
|              | Хлеб с маслом   |                      |                      |              |               |                                |               |        |
|              | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>340</b>           | <b>11,33</b>         | <b>13,31</b> | <b>65,96</b>  | <b>428,10</b>                  |               |        |
| <b>10.00</b> | Сок фруктовый   | 150                  | 0,00                 | 0,00         | 14,25         | 57,00                          |               |        |
|              | <b>Итого за прием</b>   | <b>150</b>           | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>14,25</b>  | <b>57,00</b>                   |               |        |
| обед         | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 30                   | 0,55                 | 2,05         | 3,65          | 36,00                          | 27/1.         |        |
|              | Суп крестьянский с крупой со сметаной   | 150                  | 1,35                 | 3,27         | 7,57          | 66,00                          | 31/2.         |        |
|              | Печень по-строгановски  | 60                   | 7,55                 | 7,90         | 1,51          | 108,00                         | 9/8.          |        |
|              | Картофельное пюре с морковью  | 110                  | 2,07                 | 3,01         | 12,53         | 86,56                          | 4/3.          |        |
|              | Компот из кураги и изюма  | 150                  | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                         | 4/10.         |        |
|              | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой                                       | 15                   | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                          |               |        |
|              | Хлеб ржаной   | 15                   | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                          |               |        |
|              |   | <b>Итого за обед</b> | <b>530</b>           | <b>14,13</b> | <b>16,53</b>  | <b>66,66</b>                   | <b>473,86</b> |        |
|              | Полдник   | Вафли                | 25                   | 1,40         | 5,50          | 16,50                          | 122,50        |        |
|              |   | Какао с молоком      | 150                  | 2,90         | 2,61          | 17,18                          | 101,25        | 14/10. |
|              | <b>Итого за полдник</b>   | <b>175</b>           | <b>4,30</b>          | <b>8,11</b>  | <b>33,68</b>  | <b>223,75</b>                  |               |        |
|              | <b>Итого за день</b>  | <b>1195</b>          | <b>29,76</b>         | <b>37,95</b> | <b>180,55</b> | <b>1182,71</b>                 |               |        |

| Прием пищи      | Наименование блюда                                       | Вес блюда            | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |  |
|-----------------|--|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--|
|                 |  |                      | Б                    | Ж            | У             |                                |               |  |
| <b>Неделя 2</b> |  |                      |                      |              |               |                                |               |  |
| <b>День 7</b>   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным               | 150                  | 5,43                 | 4,98         | 21,93         | 154,50                         | 2/4.          |  |
| <b>завтрак</b>  | Чай  | 150                  | 0,00                 | 0,00         | 13,65         | 52,50                          | 10/10.        |  |
|                 | Хлеб с сыром   | 30/10.               | 4,90                 | 2,90         | 14,00         | 104,00                         | 3/13.         |  |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                                  | <b>340</b>           | <b>10,33</b>         | <b>7,88</b>  | <b>49,58</b>  | <b>311,00</b>                  |               |  |
| <b>10.00</b>    | Груша  | 100                  | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                          |               |  |
|                 | <b>Итого за прием</b>                                    | <b>100</b>           | <b>0,40</b>          | <b>0,30</b>  | <b>10,30</b>  | <b>47,00</b>                   |               |  |
| <b>обед</b>     | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 30                   | 0,40                 | 2,95         | 2,20          | 36,50                          | 21/1.         |  |
|                 | Суп - пюре гороховый                                     | 150                  | 3,94                 | 1,32         | 10,83         | 72,00                          | 29/2.         |  |
|                 | Гуляш из отварного мяса говядины                         | 60                   | 8,81                 | 9,40         | 2,10          | 128,40                         | 12/8.         |  |
|                 | Макаронные изделия отварные с соусом                     | 110/30               | 3,89                 | 2,77         | 23,77         | 138,68                         | 43/3.         |  |
|                 | Компот из кураги и изюма                                 | 150                  | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                         | 4/10.         |  |
|                 | Хлеб Крустьянский с витаминной добавкой                  | 15                   | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                          |               |  |
|                 | Хлеб ржаной  | 15                   | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                          |               |  |
|                 |  | <b>Итого за обед</b> | <b>590</b>           | <b>19,65</b> | <b>16,74</b>  | <b>80,30</b>                   | <b>552,88</b> |  |
|                 | <b>Полдник</b>   | Коржик молочный      | 75                   | 6,90         | 17,10         | 43,20                          | 287,00        |  |
|                 |  | Снежок               | 150                  | 4,05         | 1,50          | 18,30                          | 114,80        |  |
|                 | <b>Итого за полдник</b>                                  | <b>225</b>           | <b>10,95</b>         | <b>18,60</b> | <b>61,50</b>  | <b>401,80</b>                  |               |  |
|                 | <b>Итого за день</b>                                     | <b>1255</b>          | <b>41,33</b>         | <b>43,52</b> | <b>201,68</b> | <b>1312,68</b>                 |               |  |



| Прием пищи      | Наименование блюда  | Вес блюда                    | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры    |        |
|-----------------|---|------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------|
|                 |   |                              | Б                    | Ж            | У            |                                |                |        |
| <b>Неделя 2</b> |   |                              |                      |              |              |                                |                |        |
| <b>День 8</b>   | Каша манная молочная с маслом сливочным   | 150                          | 3,98                 | 3,80         | 20,63        | 133,50                         | 5/4.           |        |
| <b>завтрак</b>  | Чай с молоком   | 150                          | 1,05                 | 1,06         | 8,42         | 45,75                          | 12/10.         |        |
|                 | Хлеб с маслом   | 30/10                        | 2,30                 | 4,60         | 14,10        | 108,60                         |                |        |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>340</b>                   | <b>7,33</b>          | <b>9,46</b>  | <b>43,15</b> | <b>287,85</b>                  |                |        |
| <b>10.00</b>    | Банан   | 100                          | 1,50                 | 0,50         | 21,00        | 96,00                          |                |        |
|                 | <b>Итого за прием</b>   | <b>100</b>                   | <b>1,50</b>          | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b> | <b>96,00</b>                   |                |        |
| <b>обед</b>     | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом | 30                           | 0,45                 | 3,00         | 2,60         | 39,00                          | 29/1.          |        |
|                 | Суп - лапша на курином бульоне  | 150                          | 1,40                 | 2,06         | 8,35         | 58,50                          | 20/2.          |        |
|                 | Фрикадельки из мяса говядины припущенные  | 60                           | 9,07                 | 9,59         | 4,50         | 141,00                         | 22/8.          |        |
|                 | Гарнир овощной сборный  | 110                          | 2,88                 | 2,89         | 12,18        | 86,56                          | 36/3.          |        |
|                 | Компот из кураги и изюма  | 150                          | 0,45                 | 0,00         | 27,60        | 109,50                         | 4/10.          |        |
|                 | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой   | 15                           | 1,17                 | 0,13         | 7,60         | 36,90                          |                |        |
|                 | Хлеб ржаной   | 15                           | 0,99                 | 0,17         | 6,20         | 30,90                          |                |        |
|                 |   | <b>Итого за обед</b>         | <b>530</b>           | <b>16,41</b> | <b>17,84</b> | <b>69,03</b>                   | <b>502,36</b>  |        |
|                 | <b>Полдник</b>  | Конвертик слоеный с повидлом | 80                   | 5,40         | 8,70         | 50,00                          | 308,00         |        |
|                 |   | Какао с молоком              | 150                  | 2,90         | 2,61         | 17,18                          | 101,25         | 14/10. |
|                 |   | <b>Итого за полдник</b>      | <b>230</b>           | <b>8,30</b>  | <b>11,31</b> | <b>67,18</b>                   | <b>409,25</b>  |        |
|                 |   | <b>Итого за день</b>         | <b>1200</b>          | <b>33,54</b> | <b>39,11</b> | <b>200,36</b>                  | <b>1295,46</b> |        |

| Прием пищи      | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                 |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| <b>Неделя 2</b> |   |             |                      |              |               |                                |             |
| <b>День 9</b>   |   |             |                      |              |               |                                |             |
|                 | Суп молочный с лапшой   | 150         | 2,57                 | 2,75         | 8,97          | 71,25                          | 21/2.       |
|                 | Кофейный напиток с молоком                                    | 150         | 4,5                  | 4,35         | 20,1          | 133,5                          | 13/10.      |
| <b>завтрак</b>  | Хлеб с сыром  | 30/10       | 4,90                 | 2,90         | 14,00         | 104,00                         |             |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                                       | <b>340</b>  | <b>11,97</b>         | <b>10,00</b> | <b>43,07</b>  | <b>308,75</b>                  |             |
|                 | Йогурт Кампина  | 100         | 5                    | 6            | 4,6           | 87                             |             |
|                 | <b>Итого за прием</b>   | <b>100</b>  | <b>5,00</b>          | <b>6,00</b>  | <b>4,60</b>   | <b>87,00</b>                   |             |
|                 | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 30          | 0,45                 | 2,05         | 2,9           | 32                             | 31/1.       |
| <b>обед</b>     | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной               | 150         | 3,83                 | 9,24         | 10,31         | 141                            | 15/2.       |
|                 | Рыба, запеченная в молочном соусе                             | 60          | 6,3                  | 1,56         | 2,88          | 51                             |             |
|                 | Картофель в молоке  | 110         | 2,46                 | 2,86         | 13,77         | 91,64                          | 2/3.        |
|                 | Компот из кураги и изюма                                      | 150         | 0,45                 | 0,00         | 27,60         | 109,50                         | 4/10.       |
|                 | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой                       | 15          | 1,17                 | 0,13         | 7,60          | 36,90                          |             |
|                 | Хлеб ржаной   | 15          | 0,99                 | 0,17         | 6,20          | 30,90                          |             |
|                 | <b>Итого за обед</b>  | <b>530</b>  | <b>15,65</b>         | <b>16,01</b> | <b>71,26</b>  | <b>492,94</b>                  |             |
|                 | Запеканка из творога с морковью                               | 130         | 17,68                | 15,34        | 16,51         | 276,9                          | 13/5.       |
| <b>Полдник</b>  | Чай   | 150         | 0                    | 0            | 13,65         | 52,5                           | 10/10.      |
|                 | <b>Итого за полдник</b>                                       | <b>280</b>  | <b>17,68</b>         | <b>15,34</b> | <b>30,16</b>  | <b>329,40</b>                  |             |
|                 | <b>Итого за день</b>  | <b>1250</b> | <b>50,30</b>         | <b>47,35</b> | <b>149,09</b> | <b>1218,09</b>                 |             |

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда                                    | Пищевые вещества (г)                    |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |                |
|------------|--|--|---|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|----------------|
|            |  |  | Б                                       | Ж            | У            |                                |               |                |
| Неделя 2   | День 10                                    | Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 150                                     | 3,74         | 4,41         | 19,22                          | 131,25        | 16/4.          |
|            |  |  | 150                                     | 2,90         | 2,61         | 17,18                          | 101,25        | 14/10.         |
| завтрак    | Хлеб с сыром                               | 340  | 30/10                                   | 4,90         | 2,90         | 14,00                          | 104,00        |                |
|            |  |  | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>11,54</b> | <b>9,92</b>  | <b>50,40</b>                   | <b>336,50</b> |                |
| 10.00      | Яблоко                                     | 100  | 100                                     | 0,26         | 0,17         | 11,41                          | 52,00         |                |
|            |  |  | <b>Итого за прием</b>                   | <b>100</b>   | <b>0,26</b>  | <b>0,17</b>                    | <b>11,41</b>  | <b>52,00</b>   |
| обед       | Горошек зеленый                            | 30   | 30                                      | 0,92         | 1,12         | 1,93                           | 21,60         | 1/1.           |
|            |  |  | 150                                     | 1,19         | 1,92         | 4,93                           | 42,00         | 6/2.           |
|            | Щи из свежей капусты со сметаной           | 60   | 60                                      | 13,40        | 13,07        | 0,25                           | 172,50        | 13/8.          |
|            |  |  | Бифштекс рубленый паровой               | 2,94         | 3,48         | 28,49                          | 159,33        | 45/3.          |
|            | Каша рисовая рассыпчатая с томатным соусом | 110/30                                       | 110/30                                  | 2,94         | 3,48         | 28,49                          | 159,33        | 45/3.          |
|            |  |  | 150                                     | 0,45         | 0,00         | 27,60                          | 109,50        | 4/10.          |
|            | Компот из кураги и изюма                   | 15   | 15                                      | 1,17         | 0,13         | 7,60                           | 36,90         |                |
|            |  |  | Хлеб Крестьянский с витаминной добавкой | 0,99         | 0,17         | 6,20                           | 30,90         |                |
|            | Хлеб ржаной                                | 15   | 15                                      | 0,99         | 0,17         | 6,20                           | 30,90         |                |
|            |  |  | <b>Итого за обед</b>                    | <b>590</b>   | <b>21,06</b> | <b>19,89</b>                   | <b>77,00</b>  | <b>572,73</b>  |
| Полдник    | Слойка свердловская                        | 80   | 80                                      | 5,40         | 8,70         | 50,00                          | 308,00        |                |
|            |  |  | 150                                     | 0,00         | 0,00         | 13,65                          | 52,50         | 10/10.         |
|            | Чай  | 230  | 230                                     | 0,00         | 0,00         | 13,65                          | 52,50         |                |
|            |  |  | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>230</b>   | <b>5,40</b>  | <b>8,70</b>                    | <b>63,65</b>  | <b>360,50</b>  |
|            | Итого за день                              | 1260   | 1260                                    | 38,26        | 38,68        | 202,46                         | 1321,73       |                |
|            |  |  | <b>Итого за день</b>                    | <b>1260</b>  | <b>38,26</b> | <b>38,68</b>                   | <b>202,46</b> | <b>1321,73</b> |