

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	130	8,06	8,57	25,45	195,69	220
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19,46</b>	<b>14,27</b>	<b>69,48</b>	<b>463,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский (рис)	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>20,7</b>	<b>23,68</b>	<b>61,66</b>	<b>564,08</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,1	24,5	147	510
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,14</b>	<b>4,66</b>	<b>61,37</b>	<b>320,04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>52,3</b>	<b>42,71</b>	<b>202,61</b>	<b>1394</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный	200	5,48	0,11	16,1	131,8	99
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>16,92</b>	<b>9,43</b>	<b>60,19</b>	<b>433,04</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>17,23</b>	<b>17,18</b>	<b>106,26</b>	<b>531,06</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>19,76</b>	<b>18,56</b>	<b>23,36</b>	<b>346,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>54,31</b>	<b>45,57</b>	<b>199,61</b>	<b>1357,3</b>	

<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Рыба запеченая в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	249
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97	182
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>20,89</b>	<b>11,09</b>	<b>58,45</b>	<b>412,12</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1	374
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>25,33</b>	<b>23,07</b>	<b>83,75</b>	<b>639,92</b>	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые	100	14,21	10,74	13,62	207,06	331
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>19,89</b>	<b>19,69</b>	<b>21,83</b>	<b>347,85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>66,51</b>	<b>54,25</b>	<b>173,83</b>	<b>1446,89</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>17,73</b>	<b>18,08</b>	<b>58,19</b>	<b>466,37</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,51	11,2	87,66	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>20,02</b>	<b>15,7</b>	<b>94,68</b>	<b>477,93</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Домашняя	70	5,32	6,37	44,06	252,96	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова 2015
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,52</b>	<b>12,13</b>	<b>52,52</b>	<b>360,96</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>53,27</b>	<b>46,01</b>	<b>215,49</b>	<b>1351,26</b>	

<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,53	10,14	34,8	272,54	182
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>17,55</b>	<b>17,63</b>	<b>72,93</b>	<b>521,74</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми( горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	261
	Картофель отварной (гарнир)	130	2,46	3,73	14,43	119,54	336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>19,12</b>	<b>14,72</b>	<b>62,45</b>	<b>466,64</b>	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>17,37</b>	<b>18,09</b>	<b>41,19</b>	<b>395,75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>54,44</b>	<b>50,84</b>	<b>186,37</b>	<b>1431,13</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>434</b>	<b>19,03</b>	<b>16,99</b>	<b>75,57</b>	<b>526,05</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова. 2015
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	63
	Запеканка картофельная с мясом	170	12,78	15,78	20,71	291,17	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>19,72</b>	<b>26,63</b>	<b>99,71</b>	<b>612</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,62</b>	<b>5,03</b>	<b>50,34</b>	<b>271,69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1339</b>	<b>45,37</b>	<b>48,65</b>	<b>225,62</b>	<b>1409,74</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25	274
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>439</b>	<b>15,53</b>	<b>19,56</b>	<b>65,63</b>	<b>503,36</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	160
	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
	<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>18,26</b>	<b>12,6</b>	<b>55,59</b>	<b>403,86</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога	80	10,69	7,29	21,5	191,99	245
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>14,33</b>	<b>13,95</b>	<b>35,98</b>	<b>325,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1424</b>	<b>48,52</b>	<b>46,51</b>	<b>167</b>	<b>1279,45</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Омлет натуральный	70	6,04	9,34	1,61	114,2	307
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	<b>Итого за обед</b>	<b>504</b>	<b>19,75</b>	<b>20,72</b>	<b>58,15</b>	<b>500,07</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	154
	Рагу из птицы	180	14,13	14,72	16,18	255	412
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	57,7	54-20хн
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>22,71</b>	<b>20,12</b>	<b>58,15</b>	<b>505,19</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	254
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>19,4</b>	<b>20,98</b>	<b>23,14</b>	<b>369,48</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1589</b>	<b>66,86</b>	<b>61,92</b>	<b>149,54</b>	<b>1420,74</b>	

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>474</b>	<b>20,64</b>	<b>17,93</b>	<b>53,12</b>	<b>457,23</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Котлета	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>20,4</b>	<b>19,85</b>	<b>80,53</b>	<b>571,16</b>	
<b>Полдник</b>							
	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,13	7,05	6,74	94,85	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром						411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>14,44</b>	<b>13,69</b>	<b>24,37</b>	<b>278,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1539</b>	<b>55,88</b>	<b>51,87</b>	<b>167,82</b>	<b>1353,54</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	6,17	16,4	140,69	170
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями) <sup>1</sup>	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>439</b>	<b>14,79</b>	<b>17,13</b>	<b>49,52</b>	<b>413,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	200	4,15	5,43	12,83	112,84	94
	Голубцы ленивые	180	13,93	12,96	9,6	216,92	315
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>22,24</b>	<b>23,21</b>	<b>68,89</b>	<b>574,23</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,4	20,51	223	311
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>425</b>	<b>21,56</b>	<b>7,75</b>	<b>48,83</b>	<b>352,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1624</b>	<b>58,99</b>	<b>48,49</b>	<b>177,04</b>	<b>1387,57</b>	