

Неделя 1							
День 1 Понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,08	9,38	23,3	202	Тк № 6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	187	Тк № 43
	Батон с маслом (30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	400	12,2	20,12	53,72	525	
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47	Тк № 53
обед	Свекла ломтиком	50	0,85	3,65	5,19	56,34	Тк 1
	Суп гороховый с гренками	180	7,3	5,2	30,3	197,7	Тк № 20
	Тефтели в томатном соусе	70	5,15	5,65	6,52	254,6	Тк № 30
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7	189	Тк № 40
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 55
	Компот из сухофруктов	180	1	-	14,97	56,85	Тк № 48
итого за обед	660	20,01	28,1	92,96	924,49		
полдник	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	0	21	Тк № 52
	кондитерские изделия	50	5,2	2,6	38,4	229	Тк №56
итого за полдник	250	7,87	4,94	52,7	318		
итого за день	1310	40,08	53,16	199,38	1767,49		

Неделя 1							
День 2 вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Омлет	200	17,7	31,7	63,56	389	Тк № 19
	хлеб пшеничный	40	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 59
	Кофейный напиток	180	2,79	0,04	19,8	3,67	Тк № 44

	Батон с маслом (20/7, 30/10)	37	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	457	27,41	52,09	115,24	818,3	
2 завтрак	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	Тк №54
обед	Икра кабачковая	50	1,56	3,18	3,42	47,4	Тк №2
	Борщ из свежей капусты	180	4,6	7,8	61,1	159,5	Тк №21
	Плов из курицы	200	13,39	19,1	36,1	360,9	Тк № 31
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 55
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,72	Тк №49
	итого за обед	660	23,01	39,538	102,84	841,22	
	морковь отварная	50	4	3,8	6,7	75,61	Тк № 61
полдник	йогурт	100	0,12	0	10,2	41	Тк № 60
	Кондитерские изделия	100	5,2	2,6	38,4	229	Тк №56
	итого за полдник	250	9,32	6,4	55,3	345,61	
	итого за день	1367	59,74	98,028	273,38	2005,13	
Неделя 1		День 3 среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		3-7	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Вермишель молочная с маслом и сахаром	180	6,6	9	20,64	187,04	Тк № 7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	187	Тк № 43
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	400	12,72	19,74	51,06	510,04	
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47	Тк №53
обед	Салат морковный	50	0,46	2,9	4,36	45,5	Тк № 3
	суп из овощей с курицей	180	4,2	7,3	61,1	159,5	Тк № 22
	тефтели рыбные	70	17,4	9,9	10,9	147,8	Тк № 32
	Гороховое пюре	130	30,4	7,2	54,5	393	Тк № 41
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 55

	Компот из сухофруктов	180	1	-	14,97	56,85	Тк № 48
	итого за обед	660	56,52	36,74	164,11	972,65	
полдник	Молоко кипяченое	200	3,2	4,4	6,4	80	Тк № 57
	Булочка домашняя	50	6,22	6,69	39,75	245,65	Тк № 47
	итого за полдник	250	9,42	11,09	46,15	325,65	
	итого за день	1310	78,66	67,57	261,32	1808,34	

Неделя 1 День 4 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	180	6,5	8,3	27	240,3	Тк № 8
	Кофейный напиток	180	2,79	0,04	19,8	3,67	Тк № 44
	Батон с маслом (30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	397	13,15	19,25	60,4	499,6	
2 завтрак	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	Тк №54
обед	Свекла ломтиком	50	0,85	3,65	5,19	56,34	Тк 1
	Суп крестьянский с говядиной	180	14,6	17,8	59,8	506,2	Тк №23
	Гуляш из говядины	70	11,9	5,65	41,63	188,54	Тк № 33
	Макароны отварные	130	7,14	7,36	19,48	181,29	Тк № 18
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 55
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,72	Тк № 49
	итого за обед	660	37,95	43,918	169,62	1205,09	
полдник	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,2	41	Тк № 51
	кондитерские изделия	50	5,2	2,6	38,4	229	Тк №56
	итого за полдник	250	5,32	2,6	48,6	270	
	итого за день	1307	56,42	65,768	278,62	1974,69	

Неделя 1 День 5 пятница

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес	№
-------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------	---

пищи		3-7	белки	жиры	углеводы	кая ценность	рецептур ы
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	7,39	8,45	32,74	237,28	Тк №13
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	187	Тк №43
	Батон с маслом (20/7, 30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	400	13,51	19,19	63,16	560,28	
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47	Тк №53
обед	Икра кабачковая	50	1,56	3,18	3,42	47,4	Тк №2
	Суп картофельный с рыбой	180	20,57	24,1	92,8	377	Тк № 24
	Жаркое по домашнему с курицей	200	14,8	6,74	32,54	302	Тк № 34
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 55
	Компот из сухофруктов	180	1	-	14,97	56,85	Тк № 48
	итого за обед	660	40,99	43,46	162,01	953,25	
полдник	Чай с сахаром и молоком	200	0,12	0	10,2	41	Тк № 52
	Булочка домашняя	50	6,22	6,69	39,75	245,65	Тк № 47
	итого за полдник	250	6,34	6,69	49,95	286,65	
	итого за день	1307	60,84	69,34	275,12	1800,18	

Неделя 2 День 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		3-7	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	180	6,76	8,1	26,8	204,5	Тк № 10
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	Тк № 44
	Батон с маслом (30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	400	13,41	19,05	60,2	463,8	
2 завтрак	Сок	150	0,4	0,4	9,8	47	Тк №54
обед	салат из капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	Тк №4

	Свекольник	180	20	24,1	92,8	377	ТК № 25
	Бефстроганов из печени	80	12,96	5,2	3,2	209,36	ТК № 35
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,05	5,69	22,36	179	ТК №17
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	ТК №1
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,72	ТК №49
	итого за обед	670	41,17	46,988	166,38	1081,78	
полдник	йогурт	100	0,12	0	10,2	41	ТК № 61
	кондитерские изделия	100	5,2	2,6	38,4	229	ТК №53
	морковь отварная	50	4	3,8	6,7	75,61	ТК № 1
	итого за полдник	250	9,32	6,4	55,3	345,61	
	итого за день	1320	63,9	72,438	281,88	1891,19	
Неделя 2		День 2 вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		3-7	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	10,9	16,7	49,7	292,9	Тк № 11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	187	Тк № 43
	Батон с маслом (30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	ТК № 45
	итого за завтрак	400	17,02	27,04	80,12	615,9	
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	0,8	0,2	15,2	69	ТК №53
обед	Салат морковный	50	0,46	2,9	4,36	45,5	ТК №3
	Суп с вермишелью	180	27,7	16,6	83,6	285,1	ТК №26
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	177,44	ТК № 36
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	ТК № 55
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,72	ТК № 48
	итого за обед	660	33,51	34,928	147,25	780,76	
полдник	Чай без сахара	200	0,12	0	10,2	41	ТК № 50
	оладьи с повидлом (30/20)	50	8,11	8,83	37,72	363,04	ТК № 46

	итого за полдник	250	8,23	8,83	47,92	404,04	
	итого за день	1310	58,76	71,198	275,29	1800,7	
Неделя 2		День 3 среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	180	6,7	8,4	23,9	197,9	Тк №12
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	Тк №44
	Батон с маслом (30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	400	13,35	19,35	57,3	457,2	
2 завтрак	Сок	150	0,4	0,4	9,8	47	Тк №54
обед	Свекла ломтиком	50	0,85	3,65	5,19	56,34	Тк 1
	Суп с клецками	180	6,9	5,1	68,2	338,7	Тк № 27
	Капуста тушеная	120	3,2	4,1	14,6	109,7	Тк № 42
	курица отварная	80	17,8	11,36	0	185,97	Тк № 37
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 55
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,72	Тк №49
	итого за обед	660	32,21	33,668	131,51	963,43	
полдник	Яйцо вареное	50	12,7	11,5	0,7	157	Тк № 58
	хлеб пшеничный	20	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 59
	Чай с сахаром	180	2,8	3,2	4,1	117	Тк №51
	итого за полдник	250	18,56	24,14	23,08	444	
	итого за день	1310	64,12	77,158	211,89	1864,63	
Неделя 2		День 4 четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7	белки	жиры	углеводы		

завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	6,9	6,2	49,7	302,9	Тк № 13
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	187	Тк № 43
	Батон с маслом (30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	400	13,02	16,94	80,12	625,9	
2 завтрак	Фрукты (Яблоко свежее)	100	0,8	0,2	15,2	69	Тк №53
обед	Икра кабачковая	50	1,56	3,18	3,42	47,4	Тк №2
	щи из свежей капусты	180	4,2	7,2	7,1	113,2	Тк №28
	Котлета из говядины	70	14,5	14,6	10,5	384	Тк №38
	Каша перловая вязкая	130	13,6	2,4	110,36	225,3	Тк № 16
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 55
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,72	Тк № 48
	итого за обед	660	37,32	36,838	174,9	1042,62	
полдник	Винегрет	50	0,96	3,11	5,04	54,91	Тк №5
	хлеб пшеничный	20	3,06	9,44	18,28	170	Тк № 59
	Чай с сахаром	180	2,8	3,2	4,1	117	Тк № 51
	итого за полдник	250	3,76	6,31	9,14	171,91	
	итого за день	1310	54,1	60,088	264,16	1840,43	
Неделя2		День 5 пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7	белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	6,9	6,9	53,4	265,5	Тк № 14
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	Тк №44
	Батон с маслом (30/10)	40	2,45	7,55	14,6	136	Тк № 45
	итого за завтрак	400	13,55	17,85	86,8	524,8	
2 завтрак	Сок	150	0,4	0,4	9,8	47	Тк №54
обед	Салат морковный	50	0,46	2,9	4,36	45,5	Тк №46

	Суп картофельный с фрикадельками	180	5,83	4,55	13,6	118,8	ТК № 29
	оладьи из печени	80	19,78	13,66	37,41	290	ТК № 39
	рис отварной	130	4,3	6,4	44,02	251,64	ТК № 15
	Хлеб	50	3,06	9,44	18,28	170	ТК № 55
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,72	ТК №49
	итого за обед	670	33,83	36,968	142,91	978,66	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,2	2,6	38,4	229	ТК №43
	оладьи с повидлом(30/20)	50	8,11	8,83	37,72	363,04	ТК № 46
	итого за полдник	250	8	5,8	42,5	346	
	итого за день	1320	55,38	60,618	272,21	1849,46	