

Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	1,54	268
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,0	105
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		12,94	20,62	83,18	579,2	2,84	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	8,25	147
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,00	237
	Котлета (куриная) с томатным соусом	100/30	15,32	11,83	9,58	208,25	1,33	412/453
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Всего в обед		32,16	25,62	106,21	786,55	9,58	
	Всего за день		45,10	46,24	189,39	1365,75	12,42	0,00
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога/ повидло	150/20	25,44	26,9	70	490,6	0,8	313
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		28,64	29,60	85,90	569,60	2,10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10	2,09	6,50	11,01	111,20	10,30	128
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	6,80	429
	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,40	345
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	7,8	197,2	8,40	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Компот из плодов (свежих яблок)	200	0,30	0,00	20,10	103,00	0,80	512
	Всего в обед		24,43	28,68	83,67	778,00	26,70	
	Всего за день		53,07	58,28	169,57	1347,60	28,80	
День 3								
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	9,16	12,88	32,6	283	1,36	248
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,80	0,0	105
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	300
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Всего в завтрак		18,16	26,18	73,68	611,80	1,36	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	144
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,00	414
	Тефтели мясные в томатном соусе	100	10,62	11,82	10,10	189,68	1,47	388/453
	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,8	0,1	2,5	14	10,0	106
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	503
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Всего в обед		22,68	24,75	115,17	776,08	20,15	
	Всего за день		40,84	50,93	188,85	1387,88	21,51	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/20	13,34	13,9	82,9	510,6	1,8	537/481
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	517
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		26,94	23,60	124,90	828,60	4,30	
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,90	153

Обед	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,02	291
	Котлета (мясная)/соус томатный	100/30	18,12	18,62	16,40	305,68	0,47	381/453
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
	Всего в обед		38,03	27,23	111,53	844,73	8,89	
	Всего за день		64,97	50,83	236,43	1673,33	13,19	
День 5								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	260
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,80	0,0	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		12,26	23,06	66,74	511,00	2,62	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	18,48	142
	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,53	41,13	482,36	9,67	369
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	112
	Всего в обед		38,19	35,59	91,97	765,46	43,15	
	Всего за день		50,45	58,65	158,71	1276,46	45,77	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46	267
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,0	105
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		15,20	21,46	86,58	633,40	2,76	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,61	137,45	7,70	134
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,00	237
	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	1,30	367
	Овощи натуральные (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	106
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Всего в обед		38,15	39,89	102,41	925,45	34,00	
	Всего за день		53,35	61,35	188,99	1558,85	36,76	
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,4	301
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0	102,9	0,14	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		23,27	26,77	44,60	524,90	1,84	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	18,48	142
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,02	291
	Котлета (куриная) с томатным соусом	100/30	15,32	11,83	9,58	208,25	1,33	412/453
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	7,8	197,2	8,40	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
	Всего в обед		29,05	28,99	104,24	861,25	28,73	
	Всего за день		52,32	55,76	148,84	1386,15	30,57	

День 8								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	266
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,0	105
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Всего в завтрак		11,06	18,10	69,58	494,20	1,54	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	4,90	5,35	20,15	148,25	5,83	145
	Голубцы ленивые	300	25,50	24,90	12,00	375,00	0,00	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	2,80	494
	Всего в обед		33,14	30,73	60,71	653,85	8,63	
	Всего за день		44,20	48,83	130,29	1148,05	10,17	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,13	10,13	40,67	275,00	0,11	295
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,0	111
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		19,48	14,88	91,37	550,00	1,41	
Обед	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10	2,09	6,50	11,01	111,20	10,30	128
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	6,80	429
	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,40	345
	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,8	0,1	2,5	14	10,0	106
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Компот из плодов (свежих яблок)	200	0,30	0,00	20,10	103,00	0,80	512
	Всего в обед		23,93	17,98	78,37	594,80	28,30	
	Всего за день		43,41	32,86	169,74	1144,80	29,71	
День 10								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,4	1,38	262
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0,0	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		13,20	18,90	72,54	500,20	2,68	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	11,10	149
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,00	414
	Котлета (мясная)	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,00	381
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	112
	Всего в обед		28,26	29,63	117,14	853,15	26,10	
	Всего за день		41,46	48,53	189,68	1353,35	28,78	
	Среднее значение за период		48,92	51,23	177,05	1364,22	25,77	

