

День 1 (понедельник)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая жидкая на молоке	150	3,02	3,5	22,33	126	199
Бутерброды с сыром	40	3,87	5,8	9,85	95	3
Кофейный напиток с молоком	160	1,98	2,53	11,51	68	414
Всего Завтрак	350	8,87	11,83	43,69	289	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Пюре картофельное	110	1,25	3,52	16,01	101	339
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося)	150	3,86	2,51	9,35	106	90
Печень по-строгоновски	60	6,45	7,48	1,79	104	9/8
Всего Обед	510	14,53	14,01	61,62	466	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Пирожок печеный из дрожжевого теста (сдобный) с яблочным фаршем	50	2,92	3,21	24,06	137	437
Всего Полдник	200	7,5	7,29	31,64	222	
Ужин						
Винегрет овощной с луком репчатым	40	0,55	2,47	4,39	38	46
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	
Азу	160	8,26	10,69	20,69	198	370
Компот из изюма	180	0,32		21,76	88	394
Всего Ужин	410	11,53	13,58	56,94	378	
Всего день	1570	42,83	47,11	203,69	1402	

День 2 (вторник)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком	160	2,06	2,09	11,68	79	416
Каша манная молочная жидкая	150	3,47	4,47	22,51	134	182
Бутерброды с маслом	40	2,95	4,01	13	80	1
Всего Завтрак	350	8,48	10,57	47,19	293	
Второй завтрак						
Сок абрикосовый	170	0,85		20,59	81	418
Всего Второй завтрак	170	0,85		20,59	81	
Обед						
Макаронные изделия отварные	110	3,2	3,31	18,39	118	335
Тефтели рыбные (горбуша)	60	5,48	6,0	8,5	118	54-9р-2020
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	150	5,97	7,7	10,77	135	82
Компот из кураги	150	0,45		16,41	68	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Всего Обед	510	17,74	17,5	67,71	509	
Полдник						
Печенье	40	1,5	4,72	9,44	92	
Йогурт	160	4,01	2,88	16,32	121	
Всего Полдник	200	5,51	7,6	25,76	213	
Ужин						
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	

Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20	369
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411
Запеканка из творога	130	8,6	7,09	18,03	188	251
Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,99	3,15	33	41
Всего Ужин	400	11,78	11,41	41,95	327	
Всего день	1 630	44,36	47,1	203,2	1423	

День 3 (среда)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	150	2,71	3,91	17,12	142	199
Чай с молоком	160	2,83	2,49	12,06	75	413
Бутерброды с джемом	40	2,05	2,71	18,17	64	2
Всего Завтрак	350	7,59	9,11	47,35	281	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	98	386
Всего Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	98	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390
Огурец свежий (порционный)	40	0,32	0,04	1,04	6	
Рагу овощное с мясом	160	8,11	10,42	23,32	251	89
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	150	2,62	2,83	8,42	74	89
Всего Обед	540	13,81	13,89	64,33	474	
Полдник						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	50	2,2	3,91	20,84	136	441
Всего Полдник	200	6,55	7,66	26,84	211	
Ужин						
Плов из птицы	160	11,8	14,09	26,76	231	321
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,97	32	412
Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33	10
Всего Ужин	410	15,47	16,6	47,33	350	
Всего день	1600	44,92	47,76	206,85	1414	

День 4 (четверг)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	160	1,98	2,53	11,51	68	414
Омлет натуральный	150	7,6	12,1	2,54	138	229
Бутерброды с сыром	40	3,87	5,8	9,85	95	3
Всего Завтрак	350	13,45	20,43	22,9	301	
Второй завтрак						
Сок яблочный	170	0,85		17,17	80	418
Всего Второй завтрак	170	0,85		17,17	80	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Компот из плодов консервированных (ананас)	150	0,48	0,11	23,13	83	395
Рис отварной	110	1,68	2,01	22,9	118	332
Борщ с картофелем	150	5,03	7,37	9	127	64

Котлеты рыбные (горбуша)	60	7,59	3,69	4,65	92	90
Всего Обед	510	17,42	13,66	73,32	490	
Полдник						
Булочка "молочная"	50	2,64	0,99	26,11	128	466
Кисель из черной смородины	150	0,13	0,06	20,13	82	396
Всего Полдник	200	2,77	1,05	46,24	210	
Ужин						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Запеканка картофельная с печенью	150	5,72	7,25	17,57	180	164
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,89	32	14
Всего Ужин	400	11,24	12,48	43,87	355	
Всего день	1 630	45,73	47,62	203,5	1436	

День 5 (пятница)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	100
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,08	29	412
Бутерброды с маслом	40	2,95	4,01	13,0	80	1
Всего Завтрак	390	12,41	12,53	34,49	281	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Кисель из брусники	150	0,09	0,08	20,26	82	396
Суп картофельный с горохом пущеным	150	3,72	7,45	10,87	139	87
Жаркое по-домашнему	160	7,31	10,02	23,71	193	292
Всего Обед	500	13,76	18,03	68,48	484	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Пирожок печеный из дрожжевого теста (сдобный) с яблочным фаршем	50	2,92	3,21	24,06	137	437
Всего Полдник	200	7,5	7,29	31,64	222	
Ужин						
Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,88	104	336
Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	1,95	27	13
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	60	3,88	2,99	1,79	94	263
Всего Ужин	430	10,08	9,26	60,41	405	
Всего день	1620	44,15	47,51	204,82	1439	

День 6 (понедельник)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с молоком	160	2,83	2,49	12,06	75	413
Каша ячневая жидкая молочная	150	3,4	3,8	23,22	124	182
Бутерброды с джемом	40	2,05	2,71	18,17	64	2
Всего Завтрак	350	8,28	9	53,45	263	

Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Суп с рыбными консервами	150	3,98	3,04	8,6	100	95
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,31	3,47	26,34	165	330
Гуляш из отварного мяса	60	4,98	7,21	1,98	95	293
Компот из с/м ягод (вишни)	150	0,24	0,06	18,15	74	390
Всего Обед	510	16,15	14,26	68,71	504	
Полдник						
Коржики молочные	40	1,61	5,6	24,79	120	492
Молоко кипяченое	160	4,89	4,35	8,09	91	419
Всего Полдник	200	6,5	9,95	32,88	211	
Ужин						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Котлета мясная	60	5,12	5,07	9,64	125	299
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411
Свекла, тушенная в белом соусе	110	0,62	3,53	10,75	81	357
Всего Ужин	420	13,27	13,63	38,79	355	
Всего день	1580	44,6	47,24	203,63	1380	

День 7 (вторник)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	160	1,98	2,53	11,51	68	414
Каша рисовая жидкая молочная	150	3,01	3,42	25,23	121	182
Бутерброды с сыром	40	3,87	5,8	9,85	95	3
Всего Завтрак	350	8,86	11,75	46,59	284	
Второй завтрак						
Сок абрикосовый	170	0,85		20,59	81	418
Всего Второй завтрак	170	0,85		20,59	81	
Обед						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,68	4,23	16,5	142	73
Тефтели рыбные (горбуша)	60	5,48	6,0	8,5	118	54-9р-2020
Морковь, тушенная в сметанном соусе	110	1,54	3,09	8,84	75	352
Всего Обед	510	13,67	13,8	68,31	490	
Полдник						
Печенье	40	1,5	4,72	9,44	92	
Йогурт	160	4,01	2,88	16,32	121	
Всего Полдник	200	5,51	7,6	25,76	213	
Ужин						
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	
Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20	369
Запеканка из творога	130	8,6	7,09	18,03	188	251
Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,99	3,15	33	41
Всего Ужин	400	11,78	11,41	41,95	327	
Всего день	1 630	40,67	44,6	203,2	1395	

День 8 (среда)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком	160	2,06	2,06	11,68	79	416
Омлет натуральный	150	7,6	12,1	2,54	138	229
Бутерброды с маслом	40	2,95	4,01	13	80	1
Всего Завтрак	350	12,61	18,17	27,22	297	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	98	386
Всего Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	98	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Макаронные изделия отварные	110	3,2	3,31	18,39	118	335
Компот из плодов консервированных (персик)	150	0,5	0,17	25,71	107	377,1
Бефстроганов из отварного мяса	60	5,76	4,22	1,65	91	294
Суп картофельный с мучными клецками	150	3,68	4,31	8,51	104	91
Всего Обед	510	15,78	12,49	67,9	490	
Полдник						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	50	2,2	3,91	20,84	136	441
Всего Полдник	200	6,55	7,66	26,84	211	
Ужин						
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,97	32	412
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,1	4,91	43	26
Капуста, тушенная с мясом	180	3,28	3,09	20,97	185	120517-1
Всего Ужин	430	6,55	5,62	43,95	314	
Всего день	1590	42,99	44,44	186,91	1410	

День 9 (четверг)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,08	29	412
Каша пшеничная жидкая молочная	150	3,28	5,01	23,28	164	182
Бутерброды с джемом	40	2,05	2,71	18,17	64	2
Всего Завтрак	350	5,4	7,73	48,53	257	
Второй завтрак						
Сок ягодный	170	1,19		17,34	80	418
Всего Второй завтрак	170	1,19		17,34	80	
Обед						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Компот из кураги	150	0,45		16,41	68	394
Запеканка из печени с рисом	160	10,31	9,47	15,44	232	311
Суп картофельный с крупой гречневой	150	5,44	7,78	9,39	132	86
Всего Обед	500	18,84	17,73	54,88	502	
Полдник						
Булочка "молочная"	50	2,64	0,99	26,11	128	466
Кисель из черной смородины	150	0,13	0,06	20,13	82	396
Всего Полдник	200	2,77	1,05	46,24	210	
Ужин						
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Пюре картофельное с морковью	110	1,25	5,4	15,22	92	340
Котлеты рыбные (горбуша)	60	7,59	3,69	4,65	92	90

Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,89	32	14
Всего Ужин	420	11,83	12,12	53,35	358	
Всего день	1640	40,03	38,63	220,34	1407	

День 10 (пятница)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	160	1,98	2,53	11,51	68	414
Каша "Дружба" молочная	150	2,55	5,6	23,69	136	199
Бутерброды с сыром	40	3,87	5,8	9,85	95	3
Всего Завтрак	350	8,4	13,93	45,05	299	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Голубцы ленивые	160	9,87	9,04	25,7	219	315
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Компот из с/м ягод (вишни)	150	0,24	0,06	18,15	74	390
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,26	5,26	14,5	131	88
Всего Обед	500	17,01	14,84	71,99	494	
Полдник						
Печенье	40	1,5	4,72	9,44	92	
Молоко кипяченое	160	4,89	4,35	8,09	91	419
Всего Полдник	200	6,39	9,07	17,53	183	
Ужин						
Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,88	104	336
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411
Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	1,95	27	13
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	60	3,88	2,99	1,79	94	263
Всего Ужин	430	9,73	9,25	43,44	335	
Всего день	1580	41,93	47,47	187,81	1358	