

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						
Бутерброды с сыром	60	4,68	8,45	19,39	142	3
Каша пшённая жидкая на молоке	180	3,01	4,2	26,8	161	199
Кофейный напиток с молоком	180	2,05	2,41	12,9	91	414
Всего в Завтрак	420	9,74	15,06	60,55	394	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося	180	5,83	3,01	11,22	135	90
Печень по-строгоновски	80	7,93	9,97	2,39	139	9/8
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	339
Всего в Обед	640	20,52	18,4	76,09	601	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Пирожок печеный из дрожжевого теста (сдобный) с яблочным фаршем	70	2,09	4,49	33,68	172	437
Всего в Полдник	250	7,57	9,37	42,75	274	
Ужин						
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Компот из изюма	180	0,32		21,76	88	394
Азу	200	10,58	13,5	27,36	251	370
Винегрет овощной с луком репчатым	50	0,69	3,09	8,24	48	46
Всего в Ужин	470	14,99	17,23	72,16	465	
Всего в день	1880	53,22	60,46	261,35	1781	

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	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброды с маслом	40	2,95	4,01	13	80	1
Каша манная молочная жидкая	180	4,56	3,03	28,21	158	182
Всего в Завтрак	400	11,18	10,23	57,03	345	
Второй завтрак						
Сок абрикосовый	200	1		25,4	112	418
Всего в Второй завтрак	200	1		25,4	112	
Обед						
Макаронные изделия отварные	130	4,03	0,71	26,99	139	218
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	7,64	10,44	12,56	183	82
Тефтели рыбные (горбуша)	80	7,87	8,79	11,33	175	97
Компот из кураги	180	0,54		19,69	82	394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Всего в Обед	620	23,38	20,54	87,62	666	
Полдник						
Печенье	50	2,42	5,9	11,8	116	
Йогурт	200	5,89	3,6	20,4	163	
Всего в Полдник	250	8,31	9,5	32,2	279	
Ужин						
Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,35	3,98	30	369
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411

Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	6,25	45	41
Запеканка из творога	160	11,32	15,11	25,88	241	251
Всего в Ужин	460	15,79	19,72	58,93	426	
Всего в день	1 930	54,19	59,99	261,18	1828	

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						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Бутерброды с джемом	40	2,05	2,71	18,17	64	2
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	180	3,25	4,69	25,54	161	199
Всего в Завтрак	400	7,97	9,74	58,02	314	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	98	386
Всего в Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	98	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Огурец свежий (порционный)	50	0,4	0,05	1,3	8	
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	180	4,34	3,4	15,67	110	89
Рагу овощное с мясом	220	10,54	14,21	28,1	345	89
Всего в Обед	680	18,72	18,4	83,61	638	
Полдник						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	70	4,22	5,48	29,18	190	441
Всего в Полдник	250	9,44	9,98	36,38	280	
Ужин						
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,97	32	412
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,6	4,87	41	10
Плов из птицы	200	10,6	18,48	34,8	322	321
Всего в Ужин	470	15,57	21,73	62,44	473	
Всего в день	1 900	53,2	60,35	261,45	1803	

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						
Бутерброды с сыром	60	4,68	8,45	19,39	142	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,05	2,41	12,9	91	414
Омлет натуральный	180	9,12	14,52	6,05	165	229
Всего в Завтрак	420	15,85	25,38	38,34	398	
Второй завтрак						
Сок яблочный	200	1		20,2	110	418
Всего в Второй завтрак	200	1		20,2	110	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Компот из плодов консервированных (ананас)	180	0,58	0,13	27,76	115	395
Борщ с картофелем	180	6,04	8,84	10,8	156	64
Рис отварной	130	1,98	4,66	27,09	148	332
Котлеты рыбные (горбуша)	80	9,6	8,31	6,2	123	90
Всего в Обед	620	21,5	22,54	88,9	629	
Полдник						
Булочка "молочная"	70	3,08	1,39	31,92	179	466

Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	98	396
Всего в Полдник	250	3,24	1,46	56,07	277	
Ужин						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,57	3,09	2,36	40	14
Запеканка картофельная с печенью	200	7,6	8,67	29,42	259	164
Всего в Ужин	470	14,24	14,74	60,89	466	
Всего в день	1 960	55,83	64,12	264,4	1880	

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						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Бутерброды с маслом	40	2,95	4,01	13	80	1
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,01	5,21	18,83	167	100
Чай с лимоном	200	0,11	0,03	8,37	34	412
Всего в Завтрак	480	13,15	14,3	40,48	344	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,31	98	396
Суп картофельный с горохом пущеным	180	4,19	8,02	20,12	167	87
Жаркое по-домашнему	220	10,05	12,1	21,9	265	292
Всего в Обед	630	17,65	20,81	83,38	617	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Пирожок печеный из дрожжевого теста (сдобный) с яблочным фаршем	70	4,09	4,49	33,68	192	437
Всего в Полдник	250	9,57	9,37	42,75	294	
Ужин						
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)	80	6,25	4,99	13,38	130	263
Картофель отварной	130	2,86	4,32	23,01	134	336
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	41	13
Всего в Ужин	490	13,37	13,62	77,61	485	
Всего в день	1 950	54,14	58,5	254,02	1787	

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	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Бутерброды с джемом	40	2,05	2,71	18,17	64	2
Каша ячневая жидкая молочная	180	4,08	7,12	27,86	202	182
Всего в Завтрак	400	8,8	12,17	60,34	355	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Компот из с/м ягод (вишни)	180	0,29	0,07	21,78	89	390
Гуляш из отварного мяса	80	6,64	6,28	5,64	127	293

Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,09	5,28	33,49	212	330
Суп с рыбными консервами	180	4,78	6,05	14,32	120	95
Всего в Обед	620	20,1	18,28	92,28	635	
Полдник						
Коржики молочные	50	2,01	5,62	30,99	150	492
Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113	419
Всего в Полдник	250	8,12	11,06	41,1	263	
Ужин						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Котлета мясная	80	6,83	9,24	14,56	191	299
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Свекла, тушенная в белом соусе	130	1,91	4,17	19,7	105	357
Всего в Ужин	470	17,27	18,66	57,36	469	
Всего в день	1 840	54,69	60,57	260,88	1769	

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						
Бутерброды с сыром	60	4,68	8,45	19,39	142	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,05	2,41	12,9	91	414
Каша рисовая жидкая молочная	180	3,61	4,1	30,28	145	182
Всего в Завтрак	420	10,34	14,96	62,57	378	
Второй завтрак						
Сок абрикосовый	200	1		25,4	112	418
Всего в Второй завтрак	200	1		25,4	112	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	394
Тефтели рыбные (горбуша)	80	7,87	8,79	11,33	175	97
Морковь, тушенная в сметанном соусе	130	1,82	3,65	10,45	82	352
Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,42	3,88	19,8	170	73
Всего в Обед	640	17,85	16,94	86,4	627	
Полдник						
Печенье	50	2,42	5,9	11,8	116	
Йогурт	200	5,89	3,6	20,4	163	
Всего в Полдник	250	8,31	9,5	32,2	279	
Ужин						
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	369
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	6,25	45	41
Запеканка из творога	160	11,32	15,11	25,88	241	251
Всего в Ужин	460	15,78	19,73	58,93	426	
Всего в день	1 970	53,28	61,13	265,5	1822	

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	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброды с маслом	40	2,95	4,01	13	80	1
Омлет натуральный	180	9,12	14,52	6,05	165	229
Всего в Завтрак	400	15,74	21,72	34,87	352	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	98	386

Всего в Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	98	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Макаронные изделия отварные	130	4,03	0,71	26,99	139	218
Компот из плодов консервированных (персик)	180	0,6	0,2	30,85	128	377.1
Бефстроганов из отварного мяса	80	7,68	6,63	10,54	145	294
Суп картофельный с мучными клецками	180	4,14	4,85	13,91	125	91
Всего в Обед	620	19,75	12,99	99,3	624	
Полдник						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	70	4,22	5,48	29,18	190	441
Всего в Полдник	250	9,44	9,98	36,38	280	
Ужин						
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,97	32	412
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,19	3,15	5,87	65	26
Капуста, тушенная с мясом	230	5,47	4,95	28,7	253	120517-1
Всего в Ужин	510	10,14	8,75	57,34	428	
Всего в день	1 880	56,57	53,94	248,9	1782	

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	180	0,08	0,01	7,97	32	412
Бутерброды с джемом	40	2,05	2,71	18,17	64	2
Каша пшеничная жидкая молочная	180	3,69	7,79	27,94	220	182
Всего в Завтрак	400	5,82	10,51	54,08	316	
Второй завтрак						
Сок ягодный	200	1,4		20,4	111	418
Всего в Второй завтрак	200	1,4		20,4	111	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Компот из кураги	180	0,54		19,69	82	394
Суп картофельный с крупой гречневой	180	6,52	6,66	11,27	140	86
Запеканка из печени с рисом	210	13,53	12,43	25,52	326	311
Всего в Обед	620	23,89	19,69	73,53	635	
Полдник						
Булочка "молочная"	70	3,08	1,39	31,92	179	466
Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	98	396
Всего в Полдник	250	3,24	1,46	56,07	277	
Ужин						
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Котлеты рыбные (горбуша)	80	9,6	8,31	6,2	123	90
Пюре картофельное с морковью	130	2,48	6,12	15,62	115	340
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,68	3,71	2,83	48	14
Всего в Ужин	490	16,3	18,92	60,94	452	
Всего в день	1 960	50,65	50,58	265,02	1791	

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						
Бутерброды с сыром	60	4,68	8,45	19,39	142	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,05	2,41	12,9	91	414
Каша "Дружба"	180	3,06	6,72	26,03	185	199

Всего в Завтрак	420	9,79	17,58	58,32	418	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	
Компот из с/м ягод (вишни)	180	0,29	0,07	21,78	89	390
Голубцы ленивые	220	12,57	12,43	29,6	301	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,11	6,31	18,4	161	88
Всего в Обед	630	21,27	19,41	86,83	638	
Полдник						
Печенье	50	2,42	5,9	11,8	116	
Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113	419
Всего в Полдник	250	8,53	11,34	21,91	229	
Ужин						
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,02	32	411
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	80	6,25	4,99	13,38	130	263
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	134	336
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	41	13
Всего в Ужин	510	13,02	13,61	60,64	415	
Всего в день	1910	53,01	62,34	237,5	1747	