

Всего в Полдник		405	14,06	12,36	49,18	364	
Ужин							
Печень говяжья по-строгановски	90	12,20	9,37	0,77	136	192	
Картофель отварной	200	1,89	5,79	26,35	165	239	
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020	
Всего в Ужин		608	18,71	21,57	61,28	515	
Второй ужин							
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272	
Всего в Второй ужин		215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день		83,45	83,55	399,09	2 694		
1-ая неделя/Вторник							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31	
Голубцы ленивые	200	13,28	13,97	14,54	237	54-3м-2020	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287	
Всего в Завтрак		670	21,75	32,17	71,92	665	
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Всего в Второй завтрак		250	11,58	9,59	29,04	249	
Обед							
Икра свекольная	100	2,12	6,29	10,63	108	54-15з-2020	
соль	6	0,00	0,00	0,00			
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,04	5,19	9,76	94	63	
Птица отварная	100	15,82	16,12	0,75	211	212	
Каша гречневая рассыпчатая	80	4,14	3,49	17,55	118	219	
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89	
Всего в Обед		1056	29,98	32,36	105,75	833	
Полдник							
Пудинг из творога с яблоками	100/20	9,36	8,28	22,70	203	54-4т-2020	

сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Всего в Полдник	370	13,68	8,63	65,66	395	
Ужин						
Икра кабачковая	60	1,07	4,70	4,20	63	
Котлеты рыбные любительские	100/30	9,75	4,51	12,18	128	162
Картофель отварной в молоке	177	3,73	4,87	28,60	173	240
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-3гн-2020
Всего в Ужин	685	19,23	20,50	79,34	579	
Второй ужин						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день	103,23	107,53	371,87	2 868		

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	5,10	5,63	19,35	148	109
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	570	12,69	15,10	76,58	493	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
Всего в Второй завтрак	260	7,00	7,59	31,47	223	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	1,89	6,30	7,56	95	54-7з-2020
Суп картофельный с горохом	250	4,32	3,43	18,04	120	54-8с-2020
Котлеты	70	9,48	11,11	12,36	187	189
Картофельное пюре	200	2,41	6,92	23,93	168	241
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	1086	23,61	29,17	117,45	826	
Полдник						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

Омлет натуральный	130	10,34	14,60	2,75	184	132
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Всего в Полдник	380	14,66	14,95	45,71	376	
Ужин						
Вареники ленивые	210	21,01	18,41	29,58	368	140
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
Всего в Ужин	478	25,25	24,78	63,06	577	
Второй ужин						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день	90,22	95,87	354,43	2 642		
1-ая неделя/Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	4,85	4,57	23,17	153	107
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	570	12,44	14,04	80,40	498	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Всего в Второй завтрак	250	11,58	9,59	29,04	249	
Обед						
Салат из моркови и яблок	100	0,86	7,89	6,26	100	11
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Тефтели рыбные	70/30	6,35	5,26	10,56	115	174
Горошек зеленый	30	0,87	0,05	1,77	11	54-20з-2020
Рис отварной	80	1,82	2,78	17,81	104	224
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
Компот из яблок сушеных	200	1,11	0,05	36,45	151	280
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	60	89
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	1066	19,61	21,03	131,37	795	
Полдник						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Оладьи с повидлом	230/20	12,28	7,28	78,44	428	327

Всего в Полдник		450	13,03	7,28	99,01	513	
Ужин							
Мясо тушеное	100	11,13	14,19	4,06	189	191	
Картофель отварной в молоке	200	3,94	4,88	31,82	187	240	
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020	
Всего в Ужин		618	19,36	25,48	70,82	591	
Второй ужин							
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Всего в Второй ужин		215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день		80,03	81,70	430,80	2 793		
1-ая неделя/Пятница							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139	
Суп молочный с крупой	200	4,44	4,10	16,03	119	52	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	50	3,57	0,35	22,39	107		
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Всего в Завтрак		630	16,50	17,13	73,48	515	
Второй завтрак							
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107		
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269	
Всего в Второй завтрак		260	7,04	2,75	43,12	226	
Обед							
Икра кабачковая	60	1,07	4,70	4,20	63		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,96	2,94	17,36	104	47	
Птица тушеная	100	17,96	18,37	0,54	239	213	
Картофельное пюре	200	2,41	6,92	23,93	168	241	
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89	
соль	6	0,00	0,00	0,00			
Всего в Обед		1086	29,59	34,20	112,31	875	
Полдник							
Винегрет с растительным маслом	100	0,95	7,89	6,22	100	54-16з-2020	
Сельдь	55	8,79	4,12	0,00	72		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		

Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,20	0,00	22,85	92	647
Всего в Полдник	385	12,08	12,22	42,50	328	
Ужин						
Тефтели из говядины с рисом	80	7,49	10,83	10,64	170	202
Макаронные изделия отварные	80	2,64	2,82	15,82	99	227
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
Морковь отварная	100	1,33	0,10	6,84	34	248
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-3гн-2020
Всего в Ужин	578	15,81	20,17	68,44	519	
Второй ужин						
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день	88,03	90,75	360,01	2 610		
1-ая неделя/Суббота						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,12	4,14	16,80	125	53
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	590	12,71	13,61	74,03	470	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй завтрак	250	11,58	9,59	29,04	249	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	1,89	6,30	7,56	95	54-7з-2020
Мясо отварное	50	10,42	10,05	1,89	140	190
Рассольник домашний	250	1,74	5,36	13,16	108	54-4с-2020
Каша пшенная рассыпчатая	80	3,18	3,34	17,12	111	222
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	936	23,09	26,32	106,79	756	
Полдник						
Пудинг творожный запеченный	102	10,37	7,83	20,88	195	153

сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Всего в Полдник	352	14,69	8,18	63,84	387	
Ужин						
Котлеты или биточки рыбные	100/30	10,18	3,27	11,02	114	161
Картофель отварной	200	1,89	5,79	26,35	165	239
Огурец соленый	35	0,27	0,03	0,48	3	247
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
Всего в Ужин	633	16,58	15,46	71,33	491	
Второй ужин						
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день		79,65	77,44	365,19	2 500	

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Крупеник из гречневой крупы	200	15,28	13,02	38,51	332	148
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	590	22,87	22,49	95,74	677	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
Всего в Второй завтрак	260	7,00	7,59	31,47	223	
Обед						
Свекла отварная	100	1,44	3,97	7,94	73	248
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Печень говяжья по-строгановски	90	12,20	9,37	0,77	136	192
Картофельное пюре	200	2,41	6,92	23,93	168	241
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	1126	23,46	25,30	95,50	703	
Полдник						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Оладьи с повидлом	230/20	12,28	7,28	78,44	428	327

Всего в Полдник	450	13,03	7,28	99,01	513	
Ужин						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Тефтели из говядины паровые	80	8,13	9,12	8,11	147	201
Каша перловая рассыпчатая	80	2,40	2,81	16,12	99	224
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
Всего в Ужин	518	19,29	21,90	59,39	512	
Второй ужин						
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день		89,66	88,84	401,27	2 775	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,84	5,17	26,52	176	112
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	570	13,43	14,64	83,75	521	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй завтрак	250	11,58	9,59	29,04	249	
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31
Суп крестьянский с крупой(рис)	250	1,84	5,25	12,45	104	54-10с-2020
Сельдь	55	8,79	4,12	0,00	72	
Жаркое по-домашнему	50/110	11,02	13,55	14,17	223	181
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	1011	28,01	32,85	88,58	762	
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	100/20	9,36	8,28	22,70	203	54-4т-2020
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	

Всего в Полдник		350	12,25	8,49	56,70	352	
Ужин							
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139	
Капуста, тушенная с мясом	160	13,09	15,91	12,79	247	54-10м-2020	
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-3гн-2020	
Всего в Ужин	518	21,91	25,89	48,15	514		
Второй ужин							
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147		
Всего в день		94,19	95,74	326,38	2 545		
2-ая неделя/Вторник							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Лапшевник с творогом и соусом	200	10,58	8,10	30,52	237	149	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107		
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Всего в Завтрак	590	18,17	17,57	87,75	582		
Второй завтрак							
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269	
Всего в Второй завтрак	240	5,61	2,61	34,16	183		
Обед							
Салат из моркови с изюмом	100	1,15	0,11	19,92	85	13	
соль	6	0,00	0,00	0,00			
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37	
Птица отварная	100	15,82	16,12	0,75	211	212	
Каша гречневая рассыпчатая	80	4,14	3,49	17,55	118	219	
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107		
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,20	0,00	22,85	92	647	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	165	0,62	0,58	13,37	61	89	
Всего в Обед	1041	29,93	24,74	120,00	821		
Полдник							
Салат из свеклы с яблоками	100	1,01	4,02	9,77	79	29	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107		
Конфеты	50	0,75	3,78	33,81	172		
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293	

Всего в Полдник		400	6,08	8,15	86,54	443	
Ужин							
Рыба, запеченная в омлете	95	11,53	8,39	4,83	141	166	
Картофельное пюре	200	2,41	6,92	23,93	168	241	
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020	
Всего в Ужин	613	18,23	21,72	63,70	524		
Второй ужин							
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147		
Всего в день		79,03	79,07	412,31	2 700		
2-ая неделя/Среда							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Каша "Дружба"	180	4,00	4,61	20,17	138	102	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	50	3,57	0,35	22,39	107		
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Всего в Завтрак	570	11,59	14,08	77,40	483		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366	
Всего в Второй завтрак	250	11,58	9,59	29,04	249		
Обед							
Винегрет с растительным маслом	100	0,95	7,89	6,22	100	54-16з-2020	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,53	8,24	81	63	
Гуляш из говядины	120	14,53	17,66	6,72	244	54-2м-2020	
Макаронные изделия отварные	80	2,64	2,82	15,82	99	227	
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	60	89	
соль	6	0,00	0,00	0,00			
Всего в Обед	1036	25,38	34,31	92,56	781		
Полдник							
Морковь отварная	100	1,33	0,10	6,84	34	248	
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139	
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107		

сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Всего в Полдник	390	10,12	4,01	50,02	277	
Ужин						
Тефтели из говядины с рисом	80	7,49	10,83	10,64	170	202
Картофель отварной в молоке	200	3,94	4,88	31,82	187	240
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
Всего в Ужин	598	16,05	22,12	76,62	571	
Второй ужин						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день	81,73	88,39	345,80	2 508		
2-ая неделя/Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Печень говяжья по-строгановски	90	12,20	9,37	0,77	136	192
Рис отварной	100	2,27	3,15	22,10	126	224
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
Горошек зеленый	30	0,87	0,05	1,77	11	54-20з-2020
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	640	21,55	21,94	74,37	581	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
Всего в Второй завтрак	260	7,00	7,59	31,47	223	
Обед						
Икра морковная	100	2,05	6,29	9,88	104	54-12з-2020
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	9,12	5,14	5,85	106	172
Картофельное пюре	200	2,41	6,92	23,93	168	241
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	1186	22,77	23,39	122,98	793	
Полдник						

Сырники из творога запеченные	120/20	14,56	9,17	36,88	288	155
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Полдник	370	17,45	9,38	70,88	437	
Ужин						
Икра кабачковая	60	1,07	4,70	4,20	63	
Шницель	70	9,48	11,11	12,36	187	189
Каша гречневая рассыпчатая с луком	80	4,03	4,09	17,42	123	218
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	9,34	39	54-Згн-2020
Всего в Ужин	528	18,93	26,32	69,12	589	
Второй ужин						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день		91,71	92,90	388,98	2 770	
2-ая неделя/Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	8,15	7,42	34,77	238	103
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	570	14,31	16,75	83,04	540	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366
Всего в Второй завтрак	250	11,58	9,59	29,04	249	
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Рассольник ленинградский	250	1,58	4,70	14,74	108	42
Птица тушеная	100	17,96	18,37	0,54	239	213
Макароны отварные с овощами	95	2,73	4,07	15,56	110	125
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,60	0,56	12,96	59	89
Всего в Обед	1001	27,95	37,21	82,08	775	
Полдник						

Винегрет с растительным маслом	100	0,95	7,89	6,22	100	54-16з-2020
Сельдь	55	8,79	4,12	0,00	72	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Всего в Полдник	385	12,63	12,22	40,22	321	
Ужин						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Картофель отварной в молоке	177	3,73	4,87	28,60	173	240
Мясо тушеное	100	11,13	14,19	4,06	189	191
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
Всего в Ужин	635	23,95	29,03	67,04	627	
Второй ужин						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день		97,43	109,08	321,58	2 659	
2-ая неделя/Суббота						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,66	4,60	27,05	172	108
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	50	3,57	0,35	22,39	107	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	570	13,25	14,07	84,28	517	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,39	2,40	13,42	89	269
Всего в Второй завтрак	260	7,00	7,59	31,47	223	
Обед						
Икра свекольная	100	2,12	6,29	10,63	108	54-15з-2020
соль	6	0,00	0,00	0,00		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Тефтели из говядины паровые	80	8,13	9,12	8,11	147	201
Картофельное пюре	200	2,41	6,92	23,93	168	241
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89

Всего в Обед		1106	20,09	27,23	117,81	796	
Полдник							
Пудинг творожный запеченный	102	10,37	7,83	20,88	195	153	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293	
Булочка	50	3,57	0,35	22,39	107		
Всего в Полдник	352	14,69	8,18	63,84	387		
Ужин							
Суфле из отварной говядины паровое	70	11,43	12,45	3,03	170		
Каша перловая рассыпчатая	80	2,40	2,81	16,12	99	224	
Огурец соленый	30	0,23	0,03	0,41	3	247	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020	
Всего в Ужин	448	18,30	21,66	53,04	481		
Второй ужин							
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147		
Всего в день		80,34	83,01	370,60	2 551		
2-ая неделя/Воскресенье							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Вареники ленивые	210	21,01	18,41	29,58	368	140	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	365	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,70	1,20	15,80	81	287	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Всего в Завтрак	580	27,17	27,74	77,85	670		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	190	5,00	4,18	8,30	91	288	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
батон	30	2,14	0,21	13,43	64		
Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64	366	
Всего в Второй завтрак	250	11,58	9,59	29,04	249		
Обед							
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139	
Салат из белокочанной капусты	80	1,89	6,30	7,56	95	54-7з-2020	
Суп картофельный с клецками	250	1,74	3,28	12,78	88	54-6с-2020	
Мясо отварное	50	10,42	10,05	1,89	140	190	
Каша пшеничная рассыпчатая	80	3,18	3,34	17,12	111	222	
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247	
батон	60	4,28	0,42	26,86	128		
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,20	0,00	22,85	92	647	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	170	0,64	0,60	13,77	63	89	

Всего в Обед	1026	29,35	28,01	118,92	845	
Полдник						
Оладьи с повидлом	230/20	11,96	6,36	77,91	417	327
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Всего в Полдник	450	12,71	6,36	98,48	502	
Ужин						
Котлеты рыбные любительские	100/30	9,75	4,51	12,18	128	162
Картофель отварной в молоке	200	3,94	4,88	31,82	187	240
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	53	365
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,14	38	54-2г-2020
Всего в Ужин	648	18,31	15,80	78,16	529	
Второй ужин						
Кефир	185	4,87	4,07	6,73	83	272
батон	30	2,14	0,21	13,43	64	
Всего в Второй ужин	215	7,01	4,28	20,16	147	
Всего в день		103,13	91,78	422,61	2 942	
Итого		1 241,80	1 265,66	5 270,91	37 556	
Среднее за период		89,00	91,00	376,00	2 682	

Исполнитель: Визирякина Т.А. тел. 89511366580