

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осенний-зимний
 Возрастная категория: К: Дети 7-11 лет 6 раз диета №8

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос.	Витамины в мг										Минеральные вещества в мг							№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углевод		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se							
1	2	4	5	6	7																8		
Завтрак																							
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51					40,0	10,00	22,00	66,00	4,00	0,80	0,01	0,01	0,01	139				
Макароны запеченные с сыром	130	7,25	9,29	27,63	215	0,03	0,13	0,03	20,0			130,00	60,00	9,00	0,39	0,00	0,00	124					
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66				20,0			2,00	2,00		0,01				365				
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54			0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00						
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) без сахара	180	1,8	1,29	2,14	29	0,13	0,01	0,05	5,0			61,00	43,00	11,00	0,30	0,00	0,00	287					
Глоды или ягоды свежие	100	0,38	0,35	8,1	37	10,00	0,03	0,02				16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89					
(Яблоко, банан, апельсин, мандарин)																							
Всего Завтрак	490	15,86	22,01	49	452	10,16	0,22	0,23	85,0	10,0	239,0	216,0	42,00	4,10	0,01	0,01	0,01	23%					
Второй завтрак																							
Мед	10	0,08		7,31	30			0,00	0,00			1,40	1,80	0,30	0,08	0,00							
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54	0,04	0,02					8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00						
Какао с молоком (1-й вариант) без сахара	180	3,06	2,16	3,9	47	0,20	0,01	0,09	5,0			98,00	79,0	17,00	0,30	0,01	0,00	269					
Всего Второй завтрак	220	5	2,48	22,02	131	0,20	0,05	0,11	5,0			107,4	117,80	29,30	1,38	0,01	0,00	7%					
Обед																							
Салат из моркови с изюмом без сахара	60	0,67	0,07	6,5	30	3,45	0,04	0,02	200,0			19,00	13,00	14,00	0,24	0,00	0,00	13					
Борщ с капустой и картофелем	200	0,34	2,9	7,34	57	6,60	0,04	0,02	40,0			34,00	21,00	14,00	0,50	0,00	0,00	37					
Плов из отварной говядины	145	13,58	12,68	22,44	262	0,26	0,07	0,08	50,0			16,00	91,00	24,00	1,00	0,01	0,00	193					
Горошек зеленый	30	0,87	0,06	1,77	11	1,20	0,02					6,00	10,00	5,00	0,15	0,00	0,00	54-203-2020					
Помидоры соленые	50	0,24	0,06	1,46	8	1,20						4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71			0,10	0,04			11,00	50,00	16,00	1,20	0,00	0,00						
Кисель из сока плодового или ягодного натурального без сахара	180	0,2		9,67	39	1,00	0,01					8,00	4,00	2,00	0,10	0,00			647				

Плоды или ягоды свежие		100	0,38	0,35	8,1	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89
(Яблоко, банан, апельсин, мандарин)																	
Всего	Обед	805	18,76	16,54	71,69	515	23,71	0,30	0,18	290,0	114,0	210,0	86,00	4,99	0,01	0,00	32%
Полдник																	
Винегрет с растительным маслом		60	0,62	4,74	3,64	60	4,87	0,07	0,01	35,00	14,00	19,00	9,00	0,36	0,00	0,01	54-163-2020
Сельдь		30	4,8	2,25		39		0,00	0,06		24,00	70,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	
сок		200	0,75		20,57	85	4,00	0,02	0,02		14,00	9,00	8,00	0,50			293
Всего	Полдник	320	8,03	7,31	35,02	238	8,87	0,13	0,11	35,00	60,00	135,0	39,00	1,86	0,00	0,01	10%
Ужин																	
Печень говяжья по-строгановски		90	10,02	9,99	5,5	151	9,27	0,25	1,37	1600	61,00	142,00	19,00	1,30	0,01	0,02	192
Картофель отварной		150	1,12	6,23	21,15	145	6,24	0,15	0,06	15,00	15,00	35,00	17,00	0,70	0,00	0,00	239
Огурец соленый		50	0,24	0,06	0,7	4	0,40				9,00	9,00	5,00	0,20			247
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66				20,0	2,00	2,00		0,01			365
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром без сахара		180	0,04	0,01	0,01	0,01	0,00				3,00	2,00	1,00	0,20			54-2-2020
Всего	Ужин	510	13,38	23,81	38,27	420	15,91	0,44	1,45	1635	98,0	227,0	54,00	3,41	0,01	0,02	20%
Второй ужин																	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00	
Кефир 2,5%		185	5,05	4,07	6,73	84	1,29	0,07	0,30	40,00	222,00	166,00	25,00	0,18	0,02	0,00	272
Всего	Второй ужин	205	6,29	4,28	13,94	120	1,29	0,10	0,32	40,00	228,0	192,0	33,00	0,78	0,02	0,00	5%
Всего	День	2550	67,32	76,43	229,94	1876	60,14	1,24	2,39	2090	10	846	1098	283,3	16,5	0,06	0,04

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценнос.	Витамины в мг							Минеральные вещества в мг					№ рецеп-туры
		1	2	3	4	5	6	7	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	8
Завтрак																				
Салат картофельный с зеленым горошком		60	0,45	5,32	5,43	77	9,12	0,10	0,01	12,00	14,00	19,00	8,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31
Голубцы ленивые		150	10,4	10,13	11,5	179	7,82	0,03	0,08	10,00	43,00	93,00	21,00	1,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	54-3м-2020
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01						365
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Плоды или ягоды свежие		100	0,38	0,35	8,1	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	89	
(Яблоко, банан, апельсин, мандарин)																				
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) без сахара		180	1,8	1,29	2,14	29	0,13	0,01	0,05	5,0	61,00	43,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	287	
Всего	Завтрак	530	14,99	24,61	38,08	442	27,07	0,21	0,18	47,00	144,0	202,0	58,00	4,45	0,01	0,00	0,00	0,00	20%	
Второй завтрак																				
Молоко кипяченое		190	5,18	4,18	8,3	92	0,98	0,05	0,19	10,00	200,00	128,00	20,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00	288	
Сыр (порциями)		20	4,36	5,19		64	0,02		0,04	20,00	200,00	75,00	5,00	0,15					366	
Мед		10	0,08		7,31	30		0,00	0,00		1,40	1,80	0,30	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		7,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего	Второй завтрак	250	11,48	9,69	26,42	240	1,00	0,09	0,25	30,00	408,4	241,8	37,30	1,38	0,01	0,00	0,00	0,00	9%	

Обед		Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценнос.	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	Т	Se	№ рецепт-туры	
Обед		Белки	Жиры	Углевода	кДж											8	
Икра свекольная		60	1,12	3,78	6,31	64	2,60	0,01	10,00	19,00	28,00	14,00	0,60	0,00	0,00	233	
Ди из свежей капусты с картофелем		200	0,53	3,31	7,34	62	14,43	0,06	0,03	40,00	36,00	13,00	0,30	0,00	0,00	63	
Теляца отварная		90	15,79	14,45	1,93	205	0,41	0,05	0,11	12,00	36,00	108,0	12,00	0,90	0,00	0,01	212
Каша гречневая рассыпчатая		150	5,6	6	31,8	215	1,50	0,05		15,00	58,00	60,00	2,00	0,00	0,00	219	
Помидоры соленные		50	0,24	0,06	1,46	8	1,20			4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,48	0,42	14,41	71	0,10	0,04		11,00	50,00	16,00	1,20	0,00	0,00	283	
Компот из смеси сухофруктов без сахара		180	0,5		13,42	56	1,10	0,03		53,00	3,00	1,00	0,09			89	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)		100	0,38	0,35	8,1	37	10,00	0,03	0,02	16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89	
Всего	Обед	870	26,64	28,37	84,77	718	29,74	1,77	0,26	72,00	190,0	290,0	127,0	6,89	0,00	0,01	32%
Пудинг из творога с яблоками без сахара	Пудинг	150	12,00	11,00	10,70	211	0,63	0,02	0,10	20,00	130,00	150,00	22,00	0,80	0,10	0,02	54-4т-2020
Сок		200	0,75		20,57	85	4,00	0,02	0,02	14,00	9,00	8,00	0,50			293	
Всего	Полдник	350	12,75	11	31,27	296	4,63	0,04	0,12	20,00	144,0	159,0	30,00	1,30	0,10	0,02	13%
Икра кабачковая	Ужин	60	1,13	4,75	4,66	66	1,68	0,02	0,02	22,00	19,00	7,00	0,20			162	
Котлеты рыбные любительские		90	6,03	3,05	10,68	100	0,30	0,10	0,05	67,00	81,00	20,00	0,60	0,06	0,01	240	
Картофель отварной в молоке		150	2,7	3,7	25,5	148	5,80	0,19	0,07	69,00	63,00	21,00	1,00	0,01	0,00	247	
Огурец соленый		50	0,24	0,06	0,7	4	0,40			9,00	9,00	5,00	0,20			365	
Масло сливочное (порция)		10	0,10	7,20	0,10	66				2,00	2,00	2,00	0,01			365	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02	7,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	54-3т-2020	
Чай с лимоном без сахара		180	0,08	0,02	0,15	1	2,52			5,00	4,00	2,00	0,30			20%	
Всего	Ужин	570	12,14	19,1	52,6	439	10,70	0,35	0,16	215,0	181,0	215,0	67,00	3,31	0,07	0,01	20%
Кефир 2,5%	Второй ужин	185	5,05	4,07	6,73	84	1,29	0,07	0,30	222,00	166,00	25,00	0,18	0,02	0,00	272	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02	6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00	5%	
Всего	Второй ужин	205	6,29	4,28	13,94	120	1,29	0,10	0,32	228,0	192,0	33,00	0,78	0,02	0,00	5%	
Всего	День	2775	84,29	97,05	247,08	2255	74,43	2,56	1,29	424	12	1295	1300	352,3	18,1	0,21	0,04

1-ая неделя/Среда

Прём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевода	Энерг. ценнос.	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	Т	Se	№ рецепт-туры
Прём пищи, наименование блюда		Белки	Жиры	Углевода	кДж													8
1		4	5	6	7													
Завтрак																		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая без сахара		150	4,17	4,45	12,77	108	0,17	0,14	0,07	10,00	84,00	74,00	28,00	0,40	0,01	0,00	109	
Масло сливочное (порция)		10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00	2,00	0,01			365	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02	5,0	8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	287	
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) без сахара		180	1,8	1,29	2,14	29	0,13	0,01	0,05	61,00	43,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	89	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)		100	0,38	0,35	8,1	37	10,00	0,03	0,02	16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89		
Всего	Завтрак	470	8,31	13,61	33,92	294	10,30	0,22	0,16	35,00	171,0	164,0	57,00	3,31	0,01	0,00	17%	

Картофель по-домашнему	160	13,34	13,16	15,10	232	4,04	0,07	0,08	10,00	28,00	80,30	20,00	1,00	0,01	0,00	181	
Дурица соленый	50	0,24	0,06	0,70	4	0,40				9,00	9,00	5,00	0,20			247	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		0,10	0,04		11,00	50,00	16,00	1,20	0,00	0,00	283	
Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,5		13,42	56	1,10	0,03		10,00	53,00	3,00	1,00	0,09				
Лоды или ягоды свежие	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,0	6,00	1,60	0,00	0,00	89	
Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	820	22,73	25,76	67,94	599	31,06	0,35	0,22	72,00	176,0	263,3	79,00	4,63	0,01	0,00	31%	
Всего Обед																	
Полдник																	
Пудинг из творога с яблоками без сахара	150	12,00	11,00	10,70	211	0,63	0,02	0,10	20,00	130,00	150,00	22,00	0,80	0,10	0,02	54-47-2020	
сок	200	0,75		20,57	85	4,00	0,02	0,02		14,00	9,00	8,00	0,50			293	
Всего Полдник	350	12,75	11,00	31,27	296	4,63	0,04	0,12	20,00	144,0	159,0	30,00	1,30	0,10	0,02	13%	
Ужин																	
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51		0,01	0,11	40,0	22,00	66,00	4,00	0,80	0,01	0,01	139	
Капуста, тушенная с мясом (говядина)	160	13,73	16,10	13,80	255	11,51	0,04	0,09	35,00	98,00	89,00	23,00	1,00	0,00	0,00	54-10м-2020	
Помидоры соленые	50	0,24	0,06	1,46	8	1,20				4,00	13,00	5,00	0,20			247	
Масло сливочное (горячим)	10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01			365	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	54-3гн-2020	
Чай с лимоном без сахара	180	0,08	0,02	0,15	1	2,52				5,00	4,00	2,00	0,30			22%	
Всего Ужин	470	20,48	27,26	26,54	435	15,23	0,09	0,22	95,00	139,0	211,0	46,00	3,31	0,01	0,01		
Второй ужин																	
Кефир 2,5%	185	5,05	4,07	6,73	84	1,29	0,07	0,30	40,00	222,00	166,00	25,00	0,18	0,02	0,00	272	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00	5%	
Всего Второй ужин	205	6,29	4,28	13,94	120	1,29	0,10	0,32	40,00	228,0	192	33,00	0,78	0,02	0,00		
Всего день	2555	81,98	91,29	202,63	1990	63,49	0,90	1,27	292,0	10,0	1257	1156	271,3	14,32	0,16	0,03	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценнос	Витамины в мг										Минеральные вещества в мг							№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углевод			С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	I	Se							
1	2	4	5	6	7															8				
Завтрак																								
Лепешки с творогом и соусом без сахара	150	5,59	6,74	19,50	163	0,05	0,03	0,06	10,00	84,00	77,00	12,00	0,20	0,00	0,01	149								
Масло сливочное (горячим)	10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01			365								
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	287								
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) без сахара	180	1,8	1,29	2,14	29	0,13	0,01	0,05	5,0	61,00	43,00	11,00	0,30	0,00	0,00	89								
Лоды или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89								
Всего Завтрак	470	9,73	15,90	40,65	349	10,18	0,11	0,15	35,00	171,0	167,0	41,00	3,11	0,00	0,01	21%								
Второй завтрак																								
Мед	10	0,08		7,31	30		0,00	0,00		1,40	1,80	0,30	0,08	0,00										
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00									
Какао с молоком (1-й вариант) без сахара	180	3,06	2,16	3,9	47	0,20	0,01	0,09	5,0	98,00	79,0	17,00	0,30	0,01	0,00	269								

Второй завтрак		Обед	210	4,38	2,37	18,42	113	0,20	0,04	0,11	5,00	105,4	106,80	25,30	0,98	0,01	0,00	7%
Всего	Обед																	
Салат из моркови с мясом без сахара		60	0,67	0,07	6,5	30	3,45	0,04	0,02	200,0	19,00	13,00	14,00	0,24	0,00	0,00	13	
Борщ с капустой и картофелем		200	0,34	2,9	7,34	57	6,60	0,04	0,02	40,0	34,00	21,00	14,00	0,50	0,00	0,00	37	
Птица отварная		90	15,79	14,45	1,93	205	0,41	0,05	0,11	12,00	36,00	108,0	12,00	0,90	0,00	0,01	212	
Каша гречневая рассыпчатая		150	5,6	6	31,8	215	1,50	0,05			15,00	58,00	60,00	2,00	0,00	0,00	219	
Огурец соленый		50	0,24	0,06	0,70	4	0,40				9,00	9,00	5,00	0,20			247	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,48	0,42	14,41	71	0,10	0,04			11,00	50,00	16,00	1,20	0,00	0,00		
Кисель из сока плодового или ягодного натурального без сахара		180	0,2		9,67	39	1,00	0,01			8,00	4,00	2,00	0,10	0,00		647	
Плоды или ягоды свежие (яблоко, банан, апельсин, мандарин)		100	0,38	0,35	8,10	37,00	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89	
Всего	Обед	870	25,70	24,25	80,45	658	21,86	1,77	0,26	252,0	148,0	271,0	129,0	6,74	0,00	0,01	31%	
Полдник																		
Салат из свежесы с яблоками		60	0,60	2,41	5,86	48	3,92		0,01		16,00	14,00	7,00	0,48	0,00	0,00	29	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,24	0,21	7,21	36	0,03	0,02			6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00		
сок		200	0,75		20,57	85	4,00	0,02	0,02		14,00	9,00	8,00	0,50			293	
Всего	Полдник	280	2,59	2,62	33,64	169	7,92	0,05	0,05		36,00	49,00	23,00	1,58	0,00	0,00	15%	
Ужин																		
Рыба, запеченная в омлете		95	5,89	5,60	11,11	118	0,07	0,11	0,09	165,00	63,00	94,00	23,00	0,67	0,10	0,01	166	
Картофельное пюре		150	2,94	6,01	19,57	138	5,38	0,13	0,07	15,00	60,00	57,00	16,00	0,60	0,01	0,00	241	
Помидоры соленные		50	0,24	0,06	1,46	8	1,20				4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247	
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01			365	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром без сахара		180	0,04	0,01	0,01	0,01	0,00				3,00	2,00	1,00	0,20			54-2-2020	
Всего	Ужин	515	11,07	19,20	43,06	384	6,65	0,28	0,18	200,0	140,0	205,0	57,00	2,68	0,11	0,01	20%	
Второй ужин																		
Кефир 2,5%		185	5,05	4,07	6,73	84	1,29	0,07	0,30	40,00	222,00	166,00	25,00	0,18	0,02	0,00	272	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00		
Всего	Второй ужин	205	6,29	4,28	13,94	120	1,29	0,10	0,32	40,00	228,0	192,0	33,00	0,78	0,02	0,00	5%	
Всего	День	2550	59,76	68,62	230,16	1793	48,10	2,35	1,05	532,0	828	991	308,3	15,88	0,14	0,03		

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценнос	Витамины в мг						Минеральные вещества в мг						№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод	целлюл		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	I	Se		
1		4	5	6	7													8		
Завтрак																				
Каша "Дружба" без сахара		150	3,31	3,78	16,32	111	0,15	0,05	0,05	10,00	72,00	56,00	11,00	0,20	0,01	0,00	102			
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01			365			

Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) без сахара	180	1,8	1,29	2,14	29	0,13	0,01	0,05	5,0	61,00	43,00	11,00	0,30	0,00	0,00	287
Плоды или ягоды свежие	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89
(Яблоко, банан, апельсин, мандарин)																
Всего Завтрак	470	7,45	12,94	37,47	297	10,28	0,13	0,14	35,00	159,0	146,0	40,00	3,11	0,01	0,00	17%
Второй завтрак																
Молоко кипяченое	190	5,18	4,18	8,30	92	0,98	0,05	0,19	10,00	200,00	128,00	20,00	0,15	0,01	0,00	288
Сыр (порциями)	20	4,36	5,19		64	0,02		0,04	20,00	200,00	75,00	5,00	0,15		0,00	366
Мед	10	0,08		7,31	30		0,00	0,00		1,40	1,80	0,30	0,08	0,00		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00	
Всего Второй завтрак	240	10,86	9,58	22,82	222	1,00	0,08	0,25	30,00	407,4	230,8	33,30	0,98	0,01	0,00	9%
Обед																
Винегрет с растительным маслом	60	0,62	4,74	3,64	60	4,87	0,07	0,01	35,00	14,00	19,00	9,00	0,36	0,00	0,01	54-163-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,53	3,31	7,34	62	14,43	0,06	0,03	40,00	36,00	22,00	13,00	0,30	0,00	0,00	63
Гуляш из говядины	90	11,41	12,96	7,45	195	0,49	0,02	0,06	11,00	21,00	85,00	18,00	1,10	0,00	0,00	54-2м-2020
Макаронные изделия отварные	150	4,50	4,00	28,10	172		0,09			9,00	22,00	5,00	0,50	0,00		227
Помидоры соленные	50	0,24	0,06	1,46	8	1,20				4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247
хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		0,10	0,04		11,00	50,00	16,00	1,20	0,00	0,00	
Компот из смеси яблок с лимоном	180	0,22	0,16	3,80	18	7,02	0,01	0,01		8,00	4,00	3,00	0,70	0,00	0,00	284
Плоды или ягоды свежие	100	0,38	0,35	8,10	37,00	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89
(Яблоко, банан, апельсин, мандарин)																
Всего Обед	870	20,38	26,00	74,30	623	38,01	0,38	0,17	86,00	119,0	223,0	75,00	5,96	0,00	0,01	32%
Полдник																
Морковь отварная	50	0,61	0,04	3,12	15	0,44	0,01	0,01	170,00	12,00	17,00	8,00	0,10	0,00	0,00	248
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51		0,01	0,11	40,0	22,00	66,00	4,00	0,80	0,01	0,01	139
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00	
сок	200	0,75		20,57	85	4,00	0,02	0,02		14,00	9,00	8,00	0,50			293
Всего Полдник	310	7,07	3,81	31,12	187	4,44	0,07	0,16	210,0	54,00	118,0	28,00	2,00	0,01	0,01	11%
Ужин																
Тфтели из говядины с рисом	90	9,10	11,20	12,30	190	0,40	0,10	0,05	12,00	88,00	81,00	15,00	1,00	0,00	0,00	202
Картофель отварной в молоке	150	2,7	3,7	25,5	148	5,80	0,19	0,07	15,00	69,00	63,00	21,00	1,00	0,01	0,00	240
Огурец соленный	50	0,24	0,06	0,70	4	0,40				9,00	9,00	5,00	0,20			247
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01			365
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром без сахара	180	0,04	0,01	0,01	0,01	0,00				3,00	2,00	1,00	0,20			54-2г-2020
Всего Ужин	510	14,04	22,49	49,42	462	6,60	0,33	0,14	47,00	179,0	194,0	54,00	3,41	0,01	0,00	24%
Второй ужин																
Кефир 2,5%	185	5,05	4,07	6,73	84	1,29	0,07	0,30	40,00	222,00	166,00	25,00	0,18	0,02	0,00	272
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00	
Всего Второй ужин	205	6,29	4,28	13,94	120	1,29	0,10	0,32	40,00	228,0	192,0	33,00	0,78	0,02	0,00	5%
Всего День	2605	66,09	79,10	229,07	1911	61,62	1,09	1,17	448,0	1146	1104	263,3	16,25	0,06	0,02	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценнос т ^а	Витамины в мг						Минеральные вещества в мг						№ рецеп- туры
1	2		Белки	Жиры	Углевод	С		В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se			
Завтрак			4	5	6	7											8			
Печень говяжья по-строгановски		90	10,02	9,99	5,5	151	9,27	0,25	1,37	1600	61,00	142,00	19,00	1,30	0,01	0,02	192			
Рис отварной		150	2,80	3,50	31,80	176		0,03			6,00	31,00	18,00	0,30	0,00	0,00	224			
Горошек зеленый		30	0,87	0,06	1,77	11	1,20	0,02			6,00	10,00	5,00	0,15	0,00	0,00	54-203-2020			
Помидоры соленные		50	0,24	0,06	1,46	8	1,20				4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247			
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01			365			
хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00				
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) без сахара		180	1,8	1,29	2,14	29	0,13	0,01	0,05	5,0	61,00	43,00	11,00	0,30	0,00	0,00	287			
Флоды или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)		100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02		16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89			
Всего	Завтрак	640	18,07	22,77	61,68	532	21,80	0,38	1,46	1625	164,0	286,0	76,00	4,86	0,01	0,02	22%			
Второй завтрак																				
Мед		10	0,08		7,31	30,00		0,00	0,00		1,40	1,80	0,30	0,08	0,00					
хлеб ржано-пшеничный		20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02		6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00				
Какао с молоком (1-й вариант) без сахара		180	3,06	2,16	3,9	47	0,20	0,01	0,09	5,0	98,00	79,0	17,00	0,30	0,01	0,00	269			
Всего	Второй завтрак	210	4,38	2,37	18,42	113	0,20	0,04	0,11	5,00	105,4	106,8	25,30	0,98	0,01	0,00	7%			
Обед																				
Икра морковная		60	1,18	3,77	5,61	61	2,43	0,01	0,01	215,00	15,00	32,00	19,00	0,36	0,00	0,00	233			
Борщ с капустой и картофелем		200	0,34	2,9	7,34	57	6,60	0,04	0,02	40,0	34,00	21,00	14,00	0,50	0,00	0,00	37			
Шницель (говядина)		90	12,80	13,10	16,70	248	0,05	0,03	0,09	10,00	43,00	100,00	18,00	1,20	0,01	0,00	189			
Каша гречневая рассыпчатая с луком		150	2,70	5,42	20,30	144	0,30	0,08	0,04		21,00	59,00	61,00	1,30	0,00	0,00	218			
Отруев соленный		50	0,24	0,06	0,70	4	0,40				9,00	9,00	5,00	0,20			247			
хлеб ржано-пшеничный		40	2,48	0,42	14,41	71		0,10	0,04		11,00	50,00	16,00	1,20	0,00	0,00				
Компот из смеси сухофруктов без сахара		180	0,5		13,42	56	1,10	0,03		10,00	53,00	3,00	1,00	0,09			283			
Флоды или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)		100	0,38	0,35	8,10	37,00	10,00	0,03	0,02		16,0	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89			
Всего	Обед	870	20,62	26,02	86,58	678	20,88	0,32	0,22	275,0	0,0	202,0	282,0	140,0	6,45	0,01	0,00	32%		
Полдник																				
Сырники из творога запеченные без сахара		150	10,5	10	18,2	251	1,65	0,04	0,1	15	174	94	24	0,4	0,01	0,01	155			
сок		200	0,75		20,57	85	4,00	0,02	0,02		14,00	9,00	8,00	0,50			293			
Всего	Полдник	350	11,25	10,00	38,77	336	5,65	0,06	0,12	15,00	188,0	103,0	32,00	0,90	0,01	0,01	14%			
Ужин																				
Икра кабачковая		60	1,13	4,75	4,66	66	1,68	0,02	0,02		22,00	19,00	7,00	0,20						
Рыба, тушеная в томате с овощами		120	3,80	4,80	3,80	103	1,80	0,09	0,03	260,00	53,00	105,00	25,00	0,60	0,09	0,00	172			
Картофельное пюре		150	2,94	6,01	19,57	138	5,38	0,13	0,07	15,00	60,00	57,00	16,00	0,60	0,01	0,00	241			
Помидоры соленные		50	0,24	0,06	1,46	8	1,20				4,00	13,00	5,00	0,20		0,00	247			
Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	66				20,00	2,00	2,00		0,01			365			
хлеб ржано-пшеничный		30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02		8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00				

хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02			6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00			
сок	200	0,75		20,57	85		4,00	0,02	0,02		14,00	9,00	8,00	0,50					293
Всего Полдник	310	7,41	7,20	31,42	220		8,87	0,12	0,11	35,00	58,00	124,0	35,00	1,46	0,00	0,01			10%
Йида варенье	40	4,47	3,56	0,22	51		0,01	0,11		40,0	10,00	22,00	66,00	4,00	0,01	0,01	0,01	139	
Мясо тушеное (говядина)	90	10,20	11,82	5,45	169		0,36	0,09	0,05	15,00		31,00	96,00	16,00	0,90	0,00	0,00	191	
Картофель отварной в молоке	150	2,7	3,7	25,5	148		5,80	0,19	0,07	15,00		69,00	63,00	21,00	1,00	0,01	0,00	240	
Огурец соленый	50	0,24	0,06	0,70	4		0,40					9,00	9,00	5,00	0,20			247	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66					20,00		2,00	2,00		0,01			365	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54			0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром без сахара	180	0,04	0,01	0,01	0,01		0,00					3,00	2,00	1,00	0,20			54-21-2020	
Всего Ужины	550	19,61	26,67	42,79	492		6,56	0,33	0,25	90,00	10,0	144,0	275,0	59,00	4,11	0,02	0,01	22%	
Кефир 2,5%	185	5,05	4,07	6,73	84		1,29	0,07	0,30	40,00		222,00	166,00	25,00	0,18	0,02	0,00	272	
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36			0,03	0,02			6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00		
Всего Второй ужин	205	6,29	4,28	13,94	120		1,29	0,10	0,32	40,00		228,0	192,0	33,00	0,78	0,02	0,00	5%	
Всего День	2645	79,38	95,82	222,63	2100		64,13	1,74	1,28	322,0	10,0	1178	1244	290,3	15,82	0,07	0,04		

2-ая неделя / Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценност	Витамины в мг										№ рецеп-туры		
		Белки	Жиры	Углевод	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	I	Se				
1	2	4	5	6	7															8
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая без сахара	150	3,04	3,77	19,40	129		0,15	0,16	0,06	10,00		69,00	55,00	7,00	0,40	0,01	0,01	108		
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66					20,00		2,00	2,00		0,01			365		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54			0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00			
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) без сахара	180	1,8	1,29	2,14	29		0,13	0,01	0,05	5,0		61,00	43,00	11,00	0,30	0,00	0,00	287		
Глоды или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	100	0,38	0,35	8,10	37		10,00	0,03	0,02			16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89		
Всего Завтрак	470	7,18	12,93	40,55	315		10,28	0,24	0,15	35,00		156,0	145,0	36,00	3,31	0,01	0,01	17%		
Второй завтрак																				
Мед	10	0,08		7,31	30,00			0,00	0,00			1,40	1,80	0,30	0,08	0,00				
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36			0,03	0,02			6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00			
Какао с молоком (1-й вариант) без сахара	180	3,06	2,16	3,9	47		0,20	0,01	0,09	5,0		98,00	79,0	17,00	0,30	0,01	0,00	269		
Всего Второй завтрак	210	4,38	2,37	18,42	113		0,20	0,04	0,11	5,00		105,4	106,8	25,30	0,98	0,01	0,00	7%		
Обед																				
Икра свеколная	60	1,12	3,78	6,31	64		2,60		0,01	10,00		19,00	28,00	14,00	0,60	0,00	0,00	233		
Борщ с капустой и картофелем	200	0,34	2,9	7,34	57		6,60	0,04	0,02	40,0		34,00	21,00	14,00	0,50	0,00	0,00	37		
Тертлеги из говядины с рисом	90	9,10	11,20	12,30	190		0,40	0,10	0,05	12,00		88,00	81,00	15,00	1,00	0,00	0,00	202		
Картофельное пюре	150	2,94	6,01	19,57	138		5,38	0,13	0,07	15,00		60,00	57,00	16,00	0,60	0,01	0,00	241		

Всего	Второй завтрак	230	10,78	9,58	15,51	192	1,00	0,08	0,25	30,00		406,0	229,0	33,00	0,90	0,01	0,00	10%	
	Обед																		
	Запек из белокочанной капусты	100	0,24	7,88	10,88	116	58,10	0,02	0,02	60,00		68,00	38,00	19,00	0,40	0,00	0,00	54-73-2020	
	Упл картофельный с клецками	200	0,71	2,50	11,12	70	3,60	0,03	0,02	40,00		9,00	21,00	11,00	0,30	0,03	0,00	54-6с-2020	
	Мясо отварное (говядина)	90	18,00	18,09	7,40	250	0,10	0,05	0,05	15,00		14,00	74,00	25,00	1,80	0,00	0,00	190	
	Каша пшениная расщепчатая	150	5,40	6,50	31,80	213		0,20				18,00	41,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
	Помидоры соленые	50	0,24	0,06	1,46	8	1,20					4,00	13,00	5,00	0,20			0,00	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,48	0,42	14,41	71		0,10	0,04			11,00	50,00	16,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального без сахара	180	0,2		9,67	39	1,00	0,01				8,00	4,00	2,00	0,10	0,00		647	
	Плоды или ягоды свежие (Яблоко, банан, апельсин, мандарин)	100	0,38	0,35	8,10	37	10,00	0,03	0,02			16,00	8,00	6,00	1,60	0,00	0,00	89	
Всего	Обед	910	27,65	35,80	94,84	804	74,00	0,44	0,15	115,0	0,0	148,0	249,0	112,0	6,60	0,03	0,00	30%	
	Полдник																		
	сок	200	0,75		20,57	85	4,00	0,02	0,02			14,00	9,00	8,00	0,50			293	
	Морковь отварная	50	0,61	0,04	3,12	15	0,44	0,01	0,01	170,00		12,00	17,00	8,00	0,10	0,00	0,00	248	
Всего	Полдник	250	1,36	0,04	23,69	100	4,44	0,03	0,03	170,00		26,0	26,00	16,00	0,60	0,00	0,00	17%	
	Ужин																		
	Котлеты рыбные любительские	90	6,03	3,05	10,68	100	0,30	0,10	0,05	180,00	12,00	67,00	81,00	20,00	0,60	0,06	0,01	162	
	Картофель отварной в молоке	150	2,7	3,7	25,5	148	5,80	0,19	0,07	15,00		69,00	63,00	21,00	1,00	0,01	0,00	240	
	Огурец соленый	50	0,24	0,06	0,70	4	0,40			20,00		9,00	9,00	5,00	0,20			247	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66						2,00	2,00		0,01			365	
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,86	0,32	10,81	54		0,04	0,02			8,00	37,00	12,00	1,00	0,00	0,00	54-2г-2020	
	Чай с сахаром без сахара	180	0,04	0,01	0,01	0,01	0,00					3,00	2,00	1,00	0,20			18%	
Всего	Ужин	510	10,97	14,34	47,80	372	6,50	0,33	0,14	215,0	12,0	158,0	194,0	59,00	3,01	0,07	0,01	18%	
	Второй ужин																		
	Кефир 2,5%	185	5,05	4,07	6,73	84	1,29	0,07	0,30	40,00		222,00	166,00	25,00	0,18	0,02	0,00	272	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		0,03	0,02			6,00	26,00	8,00	0,60	0,00	0,00	15%	
Всего	Второй ужин	205	6,29	4,28	13,94	120	1,29	0,10	0,32	40,00		228,0	192,0	33,00	0,78	0,02	0,00		
Всего	день	2575	75,93	86,88	234,78	2028	97,45	1,13	1,12	625,0	12,0	1204	1136	295,3	14,89	0,14	0,02		
Итого			988,1	1160	3247,7	2771	935,4	18,9	19,8	11044	151	15087	15618	4108	220	1,50	0,47		
Среднее за период			73,00	82,00	232,00	1980	66,00	1,30	1,40	755	10,7	1111	1158	294	15,00	0,10	0,03		

Исполнитель: Визирякина Т.А. тел.89511366580