|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 1****День 1** |  |
| Завтрак II | омлет натуральный | 120,0 | 28,8 | 43,1 | 4,8 | 153,3 | 210 |
|  | сосиска отварная | 100,0 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,5 | 243 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
|  |  какао с молоком | 200,0 | 2,93 | 3,2 | 20,8 | 124 | 379 |
|  | Зефир глазированный | 50,0 | 0,05 | 0,05 | 46,2 | 185,5 |  |
|  | Батон горчичный | 115,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 308,2 |  |
| **Итого за завтрак II** | **45,8** | **70,8** | **141** | **1.094,5** |  |
| Обед | Фасоль консервированная ( в томате\в собственном соку) | 100,0 | 1,24 | 0,11 | 2,6 | 113 | 131 |
|  | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 20%  | 250,0\18,0 | 2,7 | 3,3 | 7,5 | 124,8\36.7 | 56 |
|  | Жаркое по- домашнему | 300,0 | 39,0 | 12,6 | 55,4 | 491,5 | 374 |
|  | Напиток с витаминами «Витошка» | 200,0 | 0 | 0 | 19,0 | 75 |  |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115,0/40,0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 |  |
| **Итого за обед** | **50,04** | **17,01** | **128,9** | **1.433** |  |
| Полдник | ватрушка с творогом (ватрушка с повидлом) | 100.0 | 11,9 | 6,4 | 37,5 | 256 | 626 |
|  | сок фруктовый | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 104 |  |
| **Итого за полдник** | **12,9** | **6,6** | **57,7** | **360** |  |
| Ужин | икра кабачковая\баклажанная  | 100.0 | 0,95\1.9  | 4,45\8.9 | 3,8\7.7 | **90,8\119** |  |
|  | отварные макароны  | 200,0 | 5,48 | 4,95 | 34,5 | 211,5 | 203 |
|  | котлета из говядины\соус основной красный | 100,0/30,0 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,5 | 268 |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **15,73\****16,73** | **21,75/****26,2** | **73,1\****77** | **681,8\****710** |  |
| Сонник | Снежок | 180.0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106 |  |
| **Итого за сонник** | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **106** |  |
| **Итого за день** | **130,63\****131,27** | **121,16\****125,61** | **408,7\****412,6** | **3.675.3\****3.703.7** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 1****День 2** |  |
| Завтрак I | Пряник  | 64.0 | 1,4 | 1,6 | 38,7 | 177 |  |
|  | чай сладкий | 200,0 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 | 375\376 |
| **Итого за завтрак I** | **1,6** | **1,6** | **52,7** | **233** |  |
| Завтрак II | каша жидкая молочная пшенная  | 200,0 | 6 | 8,75 | 64,5 | 211 | 182 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | сыр (порциями) | 30,0 | 6,9 | 8,9 | 0 | 109 |  |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 2,8 | 0,2 | 8,2 | 94 |  |
|  | кофейный напиток с молоком | 200,0 | 2,93 | 3,2 | 20,8 | 105 | 382 |
|  | Батон горчичный | 115,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 308,2 |  |
| **Итого за завтрак II** | **26,35** | **32,72** | **142,9** | **965,2**  |  |
| Обед | Суп картофельный с клецками со сметаной 20% | 250,0\18,0 | 11,4 | 18,8 | 19 | 156\36,7 | 47 |
|  |  рагу овощное с мясом | 300,0 | 17,51 | 15,81 | 17,34 | 294 | 5 |
|  | зеленый горошек  | 100,0 | 2,01 | 0,16 | 3,9 | 55 | 131 |
|  | компот из сх/фруктов | 200,0 | 0,56 | 0 | 27,9 | 113,8 | 349 |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115,0\40,0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 |  |
| **Итого за обед** | **38,58** | **35,77** | **112,54** | **1.144,5** |  |
| Полдник | Булочка-веснушка | 100,0 | 4 | 5,7 | 19,4 | 163 | 282 |
|  | сок фруктовый  | 200,0 | 1,0 | 0 | 25,4 | 104 |  |
| **Итого за полдник** | **5.0** | **5,7** | **44,8** | **267** |  |
| Ужин | Рыбная котлета | 100,0 | 2,07 | 12,4 | 16,4 | 236,0 | 234 |
|  | Рис отварной | 200,0 | 4,8 | 1,8 | 33,81 | 172,5 | 304 |
|  | икра кабачковая\баклажанная  | 100,0 | 0,95\1.9  | 4,45\8.9 | 3,8\7.7 | **90,8\119** |  |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | хлеб пшеничный | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **11.62/****12,62** | **19,05\****23,5** | **88,61\****92,51** | **748,3\****776,5** |  |
| Сонник |  Йогурт | 180.0 | 6,54 | 50,0 | 50,0 | 162 |  |
| **Итого за сонник** | **6,54** | **50,0** | **50,0** | **162** |  |
| **Итого за день** | **89,69\****90,69** | **137,54\****141,99** | **446,75\****450,65** | **3.253.1\****3.281,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 1****День 3** |  |
| Завтрак I | повидло | 15.0 | 0,05 | 0,05 | 46,2 | 37.8 |  |
|  | Батон горчичный | 30,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 80,4 |  |
|  | чай сладкий | 200,0 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 | 375\376 |
| **Итого за завтрак I** | **4,05** | **0,45** | **84,8** | **174,2** |  |
| Завтрак II | каша гречневая молочная  | 200,0 | 6,0 | 8,75 | 64,5 | 244.3 | 57 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | яйцо вареное | 1 | 5,85 | 5,05 | 0,25 | 70 | 209 |
|  | Какао с молоком | 200,0 | 2,93 | 3,2 | 20,8 | 124 | 379 |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 1,6 | 0,4 | 15 | 94 |  |
|  | Батон горчичный | 85,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 227.8 |  |
| **Итого за завтрак II** | **24,1** | **29,1** | **149,95** | **1.033,3** |  |
| Обед | сельдь (сезонное блюдо) | 100,0 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,5 | 214 |
|  | борщ с капустой и картофелем со сметаной 20% | 250,0\18,0 | 3 | 3,3 | 16,2 |  173.1\36.7 | 82 |
|  | гуляш из говядины | 100,0 | 16,2 | 11,04 | 10,32 | 190,8 | 260 |
|  | Картофель отварной | 200,0 | 5,48 | 4,95 | 34,5 | 211,5 | 310 |
|  | компот из сх/фруктов | 200,0 | 0,56 | 0 | 27,9 | 113,8 | 349 |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115\40 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 |  |
| **Итого за обед** | **37,84** | **32,24** | **133,52** | **1.685,7** |  |
| Полдник | пирожки печеные с повидлом  | 120,0 | 12,2 | 17,3 | 70 | 280 | 266 |
|  | сок фруктовый  | 200,0 | 0,6 | 0 | 24,6 | 104 |  |
| **Итого за полдник** | **12,8** | **17,3** | **94,6** | **383** |  |
| Ужин | Сосиска отварная | 100,0 | 14,5 | 10,7 | 9,1 | 192,5 | 243 |
|  | Макароны отварные | 200,0 | 4,8 | 1,8 | 33,81 | 172,5 | 203 |
|  | Кукуруза консерв.  | 100,0 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 58 | 131 |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | хлеб пшеничный | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **24,34** | **12,98** | **80,11** | **672** |  |
| Сонник | Снежок | 180.0 | 6,54 | 5 | 22,6 | 106 |  |
| **Итого за сонник** | **6,54** | **5** | **22,6** | **106** |  |
| **Итого за день** | **109,67** | **97,07** | **565,58** | **4.053,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 1****День 4** |  |
| Завтрак I | повидло | 15,0 | 0,05 | 0,05 | 46,2 | 37,8 |  |
|  | чай сладкий /с лимоном | 200,0 | 0,26 | 0,05 | 15,2 | 56 | 375\377 |
|  | Батон горчичный | 30,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 80,4 |  |
| **Итого за завтрак I** | **4,11** | **0,5** | **86** | **136,4** |  |
| Завтрак II | запеканка творожная с ягодой протертой | 150,0\30,0 | 40,2 | 32,1 | 89,2 | 318.6 | 223 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | сыр | 30.0 | 6,9 | 8,9 | 0 | 109 |  |
|  | печенье | 25.0 | 3,7 | 5,0 | 38,0 | 212 |  |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |  |
|  | кофейный напиток с молоком | 200,0 | 2,93 | 3,2 | 20,8 | 105 | 382 |
|  | Батон горчичный | 85,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 227.8 |  |
| **Итого за завтрак II** | **62,25** | **61,5** | **218** | **1.165,4** |  |
| Обед | консервированный огурец | 100,0 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 16 | 71 |
|  | суп картофельный гороховый  | 250,0 | 16,2 | 13,19 | 35,69 | 198 | 102 |
|  | плов из птицы | 300,0 | 13,8 | 18,4 | 19,55 | 301,3 | 291 |
|  | Напиток с Витаминами «Витошка» | 200,0 | 0 | 0 | 19,0 | 75 |  |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115.0\40.0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 |  |
| **Итого за обед** | **37,9** | **32,69** | **120.24** | **1.079,3** |  |
| Полдник | коржик молочный | 80,0 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,15 | 50 |
|  | молоко | 200,0 | 5,8 | 6,4 | 9,6 | 106 | 385 |
| **Итого за полдник** | **9,55** | **11,3** | **46,8** | **314,15** |  |
| Ужин | Азу из птицы | 300.0 | 13,8 | 18,4 | 19,55 | 301,3 | 370 |
|  | икра кабачковая\баклажанная  | 100,0 | 0,95\1.9  | 4,45\8.9 | 3,8\7.7 | **90,8\119** | 121 |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **18.55\****19.55** | **23,25\****27.7** | **58,05\****61,85** | **641,1\****669.3** |  |
| Сонник |  Йогурт | 180.0 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 162 |  |
| **Итого за сонник** | **5,8** | **5,0** | **8,4** | **162** |  |
| **Итого за день** | **138.16\****139,16** | **134,24\****138,32** | **537.49\****541,54** | **3.498,3\****3.526.5** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 1****День 5** |  |
| Завтрак I | Печенье овсяное | 42,0 | 1,4 | 1,6 | 38,7 | 177 |  |
|  | чай сладкий  | 200,0 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 | 375\376 |
| **Итого за завтрак I** | **1,6** | **1,6** | **52.7** | **233** |  |
| Завтрак II | Омлет натуральный | 120,0 | 15,73 | 22,88 | 1,9 | 153,3 | 212 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42 | 94 |  |
|  | Какао с молоком | 200,0 | 2,93 | 3,2 | 20,8 | 124 | 379 |
|  | Батон горчичный | 115,0 | 76,0 | 0,8 | 49,2 | 308,2 |  |
| **Итого за завтрак II** | **97,78** | **38.78** | **114.1** | **778.5** |  |
| Обед | помидоры консервированные  | 100,0 | 1,8 | 0,1 | 9,8 | 17 | 70 |
|  | Рассольник «Ленинградски» со сметаной 20% | 250,0\18,0 | 11,1 | 7,1 | 30 | 159.9\36.7 | 96 |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе | 150\20 | 7,15 | 9,23 | 12,48 | 162,5 | 139 |
|  | Гречневая каша(рассыпчатая) | 200,0 | 10,5 | 1,5 | 111,0 | 499,5 | 171 |
|  | сок фруктовый  | 200,0 | 0,2 | 0 | 26,0 | 104 |  |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 165.0\40 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 293\210 |  |
| **Итого за обед** | **37,85** | **18.93** | **233,68** | **1.465,6** |  |
| Полдник | Сырники из творога запечённые со сгущенным молоком | 150\38 | 40,2 | 32,1 | 89,2 | 706,8 | 34 |
|  | компот из кураги | 200,0 | 0,56 | 0 | 27,9 | 88 | 348 |
| **Итого за полдник** | **40,76** | **32,1** | **117.1** | **911,9** |  |
| **Итого за день** | **177,99** | **91,41** | **518,58** | **3.389** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 2****День 6** |  |
| Завтрак II | каша рисовая молочная | 200,0 | 6 | 10 | 37 | 244 | 182 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | сыр  | 30,0 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109 |  |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
|  | кофейный напиток с молоком | 200,0 | 1,4 | 1,6 | 22,3 | 105 | 382 |
|  | печенье | 25.0 | 3,7 | 5,0 | 38,0 | 212 |  |
|  | Батон горчичный | 115,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 308,2 |  |
| **Итого за завтрак II** | **26,58** | **37,95** | **166,3** | **1.232,2** |  |
| Обед | икра кабачковая\баклажанная  | 100,0 | 0,95\1.9  | 4,45\8.9 | 3,8\7.7 | **90,8\119** | 121 |
|  | Щи со св. капустой со сметаной 20% | 250,0\18,0 | 3 | 3 | 17,4 | 124,8\36,7 | 56 |
|  | Рыбная котлета | 100,0 | 2,07 | 12,4 | 16,4 | 236 | 234 |
|  | Картофельное пюре | 200,0 | 4,83 | 1,84 | 33,8 | 172,5 | 312 |
|  | Напиток с Витаминами «Витошка» | 200,0 | 0 | 0 | 19,0 | 75 |  |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115.0\40.0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 |  |
| **Итого за обед** | **17.95\****18,9** | **22,69/****27,14** | **134,8\****138,7** | **1.224,8\****1.253** |  |
| Полдник | запеканка творожная со сгущенным молоком | 150\38 | 40,2 | 32,1 | 89,2 | 416.1\96 | 223 |
|  | сок фруктовый  | 200,0 | 0,6 | 0 | 33 | 104 |  |
| **Итого за полдник** | **40,8** | **32,1** | **122,2** | **616** |  |
| Ужин | бефстроганов из говядины | 100,0 | 32,4 | 14 | 9,6 | 294 | 245\330 |
|  | Отварные макароны | 200,0 | 24,5 | 1,84 | 46,22 | 299 | 203 |
|  | огурцы консервированные | 100,0 | 1,1 | 0,11 | 3,5 | 16 | 71 |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | хлеб пшеничный | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **61,8** | **16.35** | **93.92** | **858** |  |
| Сонник | Снежок | 180,0 | 5,8 | 5,0 | 8 | 106 |  |
| **Итого за сонник** | **5,8** | **5,0** | **8** | **106** |  |
| **Итого за день** | **152,9\****153,9** | **114,09\****119,03** | **525.22\****529.21** | **4.037\****4.066** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 2****День 7** |  |
| Завтрак I | повидло | 15.0 | 0,05 | 0,05 | 46,2 | 37.8 |  |
|  | чай сладкий | 200,0 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 | 375\376 |
|  | Батон горчичный | 30,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 80,4 |  |
| **Итого за завтрак I** | **7,85** | **0,85** | **109,4** | **174,2** |  |
| Завтрак II | каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» | 200,0 | 7 | 8,5 | 42 | 260 | 173 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | яйцо вареное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 1,6 | 0,4 | 15 | 94 |  |
|  | Какао с молоком | 200,0 | 2,93 | 3,2 | 20,8 | 124 | 379 |
|  | Батон горчичный | 85,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 227.8 |  |
| **Итого за завтрак II** | **24,35** | **28,4** | **127,5** | **932,8** |  |
| Обед | суп картофельный с мак. изделиями со сметаной 20%  | 250,0\18,0 | 3,5 | 5,5 | 24,8 | 144\36,7 | 38 |
|  | Котлета куриная\соус основной красный | 100.0\30,0 | 20,7 | 12,4 | 16,4 | 236 | 268228 |
|  | гороховое пюре | 200,0 | 4,8 | 1,8 | 33,81 | 172,5 |  |
|  | Свекла отварная | 100,0 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 49 | 168 |
|  | компот из с/х фруктов | 200,0 | 0,56 | 0 | 27,9 | 113,8 | 349 |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115,0\40,0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 | 115,0\40,0 |
| **Итого за обед** | **37,96** | **20.8** | **154.21** | **1.241** |  |
| Полдник | пирожок печеный с картофелем | 120,0 | 12,43 | 23,66 | 46,6 | 420,5 | 451 |
|  | сок фруктовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 104 |  |
| **Итого за полдник** | **12,49** | **23,68** | **70,2** | **524,5** |  |
| Ужин | зеленый горошек конс. | 100,0 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 55 | 131 |
|  | птица тушеная в томате  | 100,0 | 7,15 | 9,23 | 12,48 | 162,5 | 410 |
|  | гречневая каша рассыпчатая  | 200,0 | 10,5 | 1,5 | 111 | 499,5 | 171 |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **22,69** | **11,21** | **160,6** | **966** |  |
| Сонник |  йогурт | 180.0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 162 |  |
| **Итого за сонник** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **162** |  |
| **Итого за день** | **111,14** | **89,94** | **631,51** | **4.000** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 2****День 8** |  |
| Завтрак I | Пряник | 64.0 | 1,4 | 1,6 | 38,7 | 177 |  |
|  | чай сладкий | 200,0 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 | 375\376 |
| **Итого за завтрак I** | **1,6** | **1,6** | **52,7** | **233** |  |
| Завтрак II | суп молочный с мак. изделиями  | 200,0 | 6,0 | 8,75 | 64,5 | 145 | 47 |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | сыр | 30.0 | 6,9 | 8,9 | 0 | 109 |  |
|  | кофейный напиток с молоком | 200,0 | 1,4 | 1,6 | 22,3 | 105 | 382 |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 1,6 | 0,4 | 15 | 94 |  |
|  | батон горчичный | 115,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 308,2 |  |
| **Итого за завтрак II** | **23,62** | **31,35** | **151,2** | **860,2** |  |
| Обед | Фасоль консервированная (в томате/в собственном соку) | 100,0 | 1,24 | 0,11 | 2,6 | 113 | 131 |
|  | борщ с капустой и картофелем со сметаной 20% | 250,0\18,0 | 3 | 3,3 | 16,2 | 184,8\36,7 | 82 |
|  | отварная сосиска | 100,0 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,5 | 243 |
|  | картофельное пюре | 200,0 | 4,83 | 1,84 | 33,8 | 172,5 | 312 |
|  | компот из сх/фруктов | 200,0 | 0,56 | 0 | 27,9 | 113,8 | 349 |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115,0\40,0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 |  |
| **Итого за обед** | **22,23** | **18,2** | **125,1** | **1.127,3** |  |
| Полдник | ватрушка с творогом (ватрушка с повидлом) | 100,0 | 40,2 | 32,1 | 89,2 | 278,8 | 626 |
|  | сок фруктовый  | 200,0 | 0,6 | 0 | 24,6 | 104 |  |
| **Итого за полдник** | **40.8** | **32.1** | **113.8** | **382,8** |  |
| Ужин | Кукуруза консервированная | 100,0 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 58 | 131 |
|  | Рыбная котлета | 100,0 | 2,07 | 12,4 | 16,4 | 236,0 | 234 |
|  | Капуста тушеная | 200,0 | 4,6 | 7,6 | 21,2 | 172,5 | 139 |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **11.71** | **20,48** | **74,8** | **715,5** |  |
| Сонник | снежок | 180.0 | 6,54 | 5 | 22,6 | 106 |  |
| **Итого за сонник** | **6,54** | **5** | **22,6** | **106** |  |
| **Итого за день** | **106,5** | **103,73** | **540,2** | **3.424,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 2****День 9** |  |
| Завтрак I | повидло | 15.0 | 0,05 | 0,05 | 46,2 | 37.8 |  |
|  | чай сладкий | 200,0 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 | 375376 |
|  | Батон горчичный | 30,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 80,4 |  |
| **Итого за завтрак I** | **7.85** | **0,85** | **109,4** | **174,2** |  |
| Завтрак II |  пудинг из творога запечный со сгущенным молоком | 150,0/38,0 | 40,2 | 32,1 | 89,2 | 306,8\96 | 222 |
|  | сыр | 30.0 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109 |  |
|  | Какао с молоком | 200,0 | 2,93 | 3,2 | 20,8 | 124 | 379 |
|  | масло сливочное | 20.0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | Батон горчичный | 85,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 227.8 |  |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |  |
| **Итого за завтрак II** | **58.61** | **56,45** | **180** | **1.056,6** |  |
| Обед | огурец консервированный | 100,0 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 16 | 71 |
|  | свекольник со сметаной 20% | 250,0\18,0 | 11,2 | 8,8 | 24,4 | 129\36,7 | 58 |
|  | мясные биточки | 100,0 | 14,5 | 10,75 | 9,13 | 192,5 | 268 |
|  | гречневая каша рассыпчатая  | 200,0 | 5,48 | 4,95 | 34,5 | 499,5 | 171 |
|  | Напиток с Витаминами «Витошка» | 200,0 | 0 | 0 | 19,0 | 75 |  |
|  | хлеб пшеничный\ржаной | 115,0/40,0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 279\210 |  |
| **Итого за обед** | **39,08** | **25,6** | **133,03** | **1.421,7** |  |
| Полдник | пирожок со свежей капустой  | 120,0 | 11,9 | 6,4 | 75,0 | 243,6 | 451 |
|  | сок фруктовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 104 |  |
| **Итого за полдник** | **12,5** | **6.6** | **98.6** | **347,6** |  |
| Ужин | рыба тушеная в томате с овощами | 150,0 | 20,7 | 12,4 | 16,4 | 236,0 | 229 |
|  | картофельное пюре | 200,0 | 4,83 | 1,84 | 33,8 | 172,5 | 312 |
|  | зеленый горошек консервированный | 100,0 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 55 | 131 |
|  | кисель | 200,0 | 0 | 0 | 10 | 119 | 516 |
|  | хлеб пшеничный | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 130 |  |
| **Итого за ужин** | **30.57** | **14.72** | **87,4** | **712,5** |  |
| Сонник |  йогурт | 180.0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 162 |  |
| **Итого за сонник** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **162** |  |
| **Итого за день** | **154,41** | **109,22** | **618.03** | **3.875,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность  | №Рецеп-туры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |  |
| **Неделя 2****День 10** |  |
| Завтрак I | Печенье овсяное | 42,0 | 1,4 | 1,6 | 38,7 | 177 |  |
|  | чай сладкий  | 200,0 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 | 375376 |
| **Итого за завтрак I** | **1.6** | **1.6** | **52,7** | **233** |  |
| Завтрак II | каша пшеничная молочная | 200,0 | 6 | 8,75 | 64,5 | 390 | 184 |
|  | яйцо вареное | 1 шт | 5,85 | 5,05 | 0,25 | 70 | 209 |
|  | фрукт свежий | 200,0 | 2,8 | 0,2 | 8,2 | 94 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200,0 | 2,93 | 1,6 | 20,8 | 105 | 382 |
|  | шоколад | 80,0 | 0,05 | 0,05 | 46,2 | 109,2 |  |
|  | масло сливочное | 20,0 | 0,12 | 10,9 | 0,2 | 99 |  |
|  | Батон горчичный | 115,0 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 308,2 |  |
| **Итого за завтрак II** | **23,35** | **27.35** | **189.1** | **1.076,4** |  |
| Обед | Суп картофельный с клецками со сметаной 20% | 250,0\18,0 | 16,2 | 13,19 | 35,69 | 156\36,7 |  214 |
|  | Куриные котлеты\ соус основной красный | 100,0\30,0 | 11,0 | 12,5 | 7,52 | 186,0 | 268 |
|  | Рис отварной | 200,0 | 4,8 | 1,8 | 33,81 | 172,5 | 304 |
|  | помидоры консервированные  | 100,0 | 1,8 | 0,1 | 9,8 | 17 | 70 |
|  | сок фруктовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 104 |  |
|  | хлеб пшеничный \ржаной | 165,0/40,0 | 3,83,3 | 0,40,6 | 24,619,8 | 293\210 |  |
| **Итого за обед** | **41,5** | **28,79** | **154,82** | **1.175,2** |  |
| Полдник | Колбасное изделие запеченые в тесте | 150,0 | 12,43 | 23,66 | 46,6 | 455 | 567 |
|  | компот из изюма | 200,0 | 0,56 | 0 | 27,9 | 88 | 376 |
| **Итого за полдник** | **12.99** | **23,66** | **74,5** | **543** |  |
| **Итого за день** | **79,44** | **81,4** | **471.12** | **3.027,2** |  |
| **Итого за весь период** | **1.253** | **1.106** | **5.279** | **36.347** |  |
| **Среднее значение за период**  | **125,3** | **110,5** | **528** | **3.634.7** |  |