|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **углеводы** | **жиры** |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 150 | 12,88 | 3,45 | 20,01 | 243,8 | 301 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,9 | 9,8 | 4,5 | 111,0 | 111 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0 | 1 | 8,02 | 75 | 3 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 25,0 | 3,3 | 144,0 | 496 |
|  | Апельсин | 100 | 0,0 | 8,1 | 0,2 | 24 |  |
| **Итого за завтрак** |  | 510,0 | **24,38** | **47,35** | **36** | **597,80** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы отварной с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 8,19 | 4,18 | 77,1 | 34 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 17,14 | 2,84 | 104,75 | 39 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 16,33 | 5,28 | 134,75 | 206 |
|  | Плов из птицы | 210 | 20,3 | 35,69 | 17,0 | 377,0 | 304 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,2 | 26,1 | 0,0 | 104,6 | 247 |
|  | Хлеб рж., пшен | 30/20 | 1,98/1,58 | 10,02/0,42 | 0,36/0,2 | 52,2/46,76 | 109 |
|  | Сок | 200 | 1 | 20,20 | 0,2 | 92,0 | 399 |
|  | Печенье сахарное | 30 | 1,9 | 22,7 | 11,8 | 205 |  |
| **Итого за обед** |  | **1048** | **35,11** | **19,65** | **48,2** | **1089,41** |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой | 200 | 6,25 | 10,6 | 4 | 106,25 |  |
|  | Вафли | 100 | 1,68 | 46,38 | 1,98 | 210,0 | 588 |
|  | Пряник печатный | 50 | 1,77 | 22,5 | 1,41 | 109,8 |  |
|  | Яблоко (поштучно) | 100 | 0,4 | 9,8 | 0,4 | 47,0 | 112 |
| **Итого за полдник** |  |  | **10,1** | **89,28** | **7,79** | **473,05** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **69,59** | **156,28** | **91,99** | **2160,26** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша овсяная с курагой | 220 | 9,51 | 11,82 | 40,72 | 338,36 | 334 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 9,5 | 0,0 | 40,0 | 459 |
|  | Хлеб пшен. | 50 | 3,95 | 1,05 | 0,5 | 116,9 |  |
|  | Масло сливочное шоколадное | 10 | 0,15 | 1,85 | 6,2 | 65,0 | 105 |
|  | Груша | 100 | 0,00 | 0,3 | 9,5 | 34,19 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **13,91** | **24,52** | **56,92** | **594,45** |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,0 | 3,46 | 10,2 | 111,74 | 14 |
|  | Рассольник Петербургский | 250 | 4,65 | 10,85 | 10,17 | 182,37 | 197 |
|  | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 3,1 | 25,3 | 6,4 | 166,0 | 694 |
|  | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,65 | 3,18 | 1,01 | 52,5 | 244 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 25,1 | 0,0 | 102,4 | 255 |
|  | Хлеб ржаной, пшен | 30/20 | 1,98/1,58 | 10,02/0,42 | 0,36/0,2 | 52,2/46,76 | 109 |
|  | Сок | 200 | 1 | 25,4 | 0 | 92,0 | 399 |
|  | Вафля «Гулливер» | 42 | 2,0 | 24,2 | 14,6 | 230,6 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **23,46** | **127,93** | **42,94** | **1036,57** |  |
| **Полдник** | Ацидолакт | 200 | 4,2 | 5,7 | 4,8 | 85,5 | 251 |
|  | Тортик «Боярушка» | 38 | 1,9 | 22,7 | 11,8 | 205 |  |
|  | Печенье сахарное | 60 | 4,5 | 44,64 | 5,88 | 250,2 |  |
|  | Банан | 100 | 1,49 | 21,0 | 0,5 | 85,73 | 112 |
| **Итого за полдник:** |  |  | **12,09** | **94,04** | **37,28** | **626,43** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **49,46** | **246,49** | **137,14** | **2257,45** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Запеканка из творога | 150 | 24,0 | 23,9 | 25,2 | 425,0 | 313 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 22,0 | 2,0 | 116,0 | 951 |
|  | Хлеб пшен. | 30 | 3,95 | 1,05 | 0,5 | 116,9 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 0,1 | 8,2 | 150,0 | 41 |
|  | Яблоко (поштучно) | 100 | 0,4 | 9,8 | 0,4 | 47,0 | 112 |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **29,75** | **56,85** | **36,3** | **854,9** |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,73 | 10,1 | 2,28 | 102,64 | 13 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 16,33 | 5,28 | 134,75 | 206 |
|  | Рагу из птицы | 100 | 9,08 | 20,3 | 14,56 | 296,5 | 489 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,0 | 943 |
|  | Хлеб рж., пшен. | 30/20 | 1,98/1,58 | 10,02/0,42 | 0,36/0,2 | 52,2/46,76 | 109 |
|  | Сок | 200 | 1 | 25,4 | 0 | 92,0 | 399 |
|  | Тортик «Боярушка» | 38 | 1,9 | 22,7 | 11,8 | 205 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **26,64** | **59,37** | **51,91** | **816,98** |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой | 200 | 10,0 | 17,0 | 6,4 | 170,0 | 251 |
|  | Печенье сахарное | 60 | 4,5 | 44,64 | 5,88 | 250,2 |  |
|  | Вафля | 100 | 1,68 | 46,38 | 1,98 | 210,0 | 588 |
|  | Апельсин | 100 | 0,0 | 8,1 | 0,2 | 24 | 112 |
| **Итого за полдник:** |  |  | **15,3** | **96,6** | **8** | **526,5** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **61,54** | **210,91** | **97,09** | **2093,48** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Яйцо вареное (поштучно) | 40 | 5,1 | 25,9 | 9,1 | 63,0 | 424 |
|  | Каша пшенная молочная | 200 | 7,4 | 39,1 | 3,5 | 208,0 | 103 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 25,0 | 3,3 | 144,0 | 496 |
|  | Хлеб пшен. | 50 | 3,95 | 1,05 | 0,5 | 116,9 |  |
|  | Сыр | 15 | 4,64 | 0,0 | 5,9 | 72,8 | 42 |
|  | Банан | 100 | 1,49 | 21,0 | 0,5 | 85,73 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **26,18** | **112,05** | **22,8** | **690,40** |  |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,36 | 8,44 | 6,18 | 94,8 | 45 |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 2,1 | 11,69 | 7,48 | 122,96 | 202 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 24,53 | 5,76 | 164,7 | 694 |
|  | Тефтели мясные | 100 | 11,78 | 14,9 | 12,91 | 223,0 | 286 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 25,1 | 0,0 | 102,4 | 255 |
|  | Хлеб рж., пшен | 30/20 | 1,98/1,58 | 10,02/0,42 | 0,36/0,2 | 52,2/46,76 | 109 |
|  | Сок | 200 | 1 | 25,4 | 0 | 92,0 | 399 |
|  | Вафля «Гулливер» | 42 | 2,0 | 24,2 | 14,6 | 230,6 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **37,49** | **169,51** | **43,18** | **1189,4** |  |
| **Полдник** | Ацидолакт | 200 | 6,65 | 8,1 | 6,81 | 136,5 | 251 |
|  | Печенье сахарное | 60 | 4,5 | 44,64 | 5,88 | 250,2 |  |
|  | Кекс «Изюминка» | 75 | 4,5 | 60,0 | 0,8 | 262,5 |  |
|  | Яблоко (поштучно) | 100 | 0,4 | 9,8 | 0,4 | 47,0 | 112 |
| **Итого за полдник** |  |  | **16,05** | **122,54** | **13,89** | **696,2** |  |
| **ИТОГО за день** |  |  | **80,13** | **404,1** | **79,87** | **2576,03** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Кнели из кур | 90 | 15,6 | 6,7 | 15,8 | 230,14 | 411 |
|  | Макаронные изделия | 150 | 5,66 | 29,04 | 5,56 | 145 | 291 |
|  | Чай с джемом | 200 | 0,1 | 15,2 | 0,0 | 61,0 | 458 |
|  | Хлеб пшен. | 50 | 3,95 | 1,05 | 0,5 | 116,9 |  |
|  | Масло | 10 | 0,0 | 0,1 | 8,2 | 75,0 | 41 |
|  | Мандарин | 100 | 0,8 | 7,5 | 0,2 | 35 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **26,11** | **59,59** | **30,26** | **663,04** |  |
| **Обед** | Огурец свежий | 100 | 0,73 | 10,1 | 2,28 | 102,64 | 13 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 125,25 | 4,91 | 102,25 | 170 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 9,81 | 40,45 | 6,32 | 261,81 | 679 |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 16,8 | 5,74 | 1,9 | 202,0 | 591 |
|  | Хлеб рж., пшен | 30/20 | 1,98/1,58 | 10,02/0,42 | 0,36/0,2 | 52,2/46,76 | 109 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 25,1 | 0,0 | 102,4 | 255 |
|  | Сок | 200 | 1 | 25,4 | 0 | 92,0 | 399 |
|  | Тортик «Боярушка» | 38 | 1,9 | 22,7 | 11,8 | 205 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **36,11** | **265,18** | **27,77** | **1167,06** |  |
| **Полдник** | Йогурт | 200 | 6,65 | 8,1 | 6,81 | 136,5 | 251 |
|  | Пряники печатные | 100,0 | 1,85 | 25,12 | 13,31 | 227,64 |  |
|  | Вафля «Гулливер» | 42 | 2,0 | 24,2 | 14,6 | 230,6 |  |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 10,3 | 0,3 | 47,0 | 112 |
| **Итого за полдник:** |  |  | **13,4** | **103,52** | **21,22** | **673,64** |  |
| **Итого за день** |  |  | **75,62** | **428,29** | **79,25** | **2503,74** |  |
| **Среднее значение за период:** |  |  | **67,27** | **289,21** | **97,07** | **2318,19** |  |