

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 100 | 11,02 | 14,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 | 209 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,64 | 7,24 | 59,85 | 350,87 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 | 219 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **26,46** | **22,54** | **108,67** | **727,06** | **0,4** | **20,33** | **80,02** | **135,13** | **471,57** | **119,63** | **12,19** |  |
| Итого за 1 день |  |  | **26,46** | **22,54** | **108,67** | **727,06** | **0,4** | **20,33** | **80,02** | **135,13** | **471,57** | **119,63** | **12,19** |  |
| Неделя1  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | 28,98 | 267,4 | 0,04 | 0,07 | 85 | 102,5 | 98,1 | 22,9 | 0,98 | 3 |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 250 | 9,3 | 10,08 | 44,1 | 304,9 | 0,08 | 1,09 | 36,72 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,3 | 108 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | 269 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (груша) | 200 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **21,91** | **27,11** | **115,09** | **805,93** | **0,25** | **22,46** | **121,73** | **454,5** | **392,32** | **68** | **6,89** |  |
| Итого за 2 день |  |  | **21,91** | **27,11** | **115,09** | **805,93** | **0,25** | **22,46** | **121,73** | **454,5** | **392,32** | **68** | **6,89** |  |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рагу из птицы | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 337 | 65,7 | 4,03 | 214 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **19,18** | **20,44** | **59,5** | **498,68** | **0,32** | **28,97** | **24** | **78,93** | **398,17** | **76,08** | **9,7** |  |
| Итого за 3 день |  |  | **19,18** | **20,44** | **59,5** | **498,68** | **0,32** | **28,97** | **24** | **78,93** | **398,17** | **76,08** | **9,7** |  |
| Неделя1  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 100 | 0,66 | 0,08 | 2,74 | 11,62 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | 246 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 | 172 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 7,27 | 27,96 | 192,55 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 | 241 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 | 274 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 200 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **26,79** | **33,73** | **136,06** | **948,81** | **0,41** | **51,06** | **21,01** | **155,32** | **479,2** | **125,39** | **8,62** |  |
| Итого за 4 день |  |  | **26,79** | **33,73** | **136,06** | **948,81** | **0,41** | **51,06** | **21,01** | **155,32** | **479,2** | **125,39** | **8,62** |  |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты из говядины с овощами | 100 | 13,05 | 16,59 | 3,82 | 217,36 | 0,04 | 0,26 | 64 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 | 188 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 11,12 | 6,4 | 44,24 | 278,16 | 0 | 0,02 | 1,46 | 194 | 0,04 | 2,92 |  | 221 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,016 | 0 | 0 | 5,4 | 18,44 | 7,76 | 0,352 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **27,97** | **23,84** | **89,36** | **685,62** | **0,146** | **40,28** | **65,46** | **299,23** | **172,55** | **33,66** | **6,812** |  |
| Итого за 5 день |  |  | **27,97** | **23,84** | **89,36** | **685,62** | **0,146** | **40,28** | **65,46** | **299,23** | **172,55** | **33,66** | **6,812** |  |
| Неделя 2  День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 100 | 11,02 | 14,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 | 209 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,64 | 7,24 | 59,85 | 350,87 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 | 219 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |  |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **26,46** | **22,54** | **108,67** | **727,06** | **0,4** | **20,33** | **80,02** | **135,13** | **471,57** | **119,63** | **12,19** |  |
| Итого за 6 день |  |  | **26,46** | **22,54** | **108,67** | **727,06** | **0,4** | **20,33** | **80,02** | **135,13** | **471,57** | **119,63** | **12,19** |  |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | 28,98 | 267,4 | 0,04 | 0,07 | 85 | 102,5 | 98,1 | 22,9 | 0,98 | 3 |
| Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,75 | 10,06 | 38,86 | 277,53 | 0,08 | 1,09 | 36,72 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,3 | 107 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | 269 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (груша) | 200 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **20,36** | **27,09** | **109,85** | **778,56** | **0,25** | **22,46** | **121,73** | **454,5** | **392,32** | **68** | **6,89** |  |
| Итого за 7 день |  |  | **20,36** | **27,09** | **109,85** | **778,56** | **0,25** | **22,46** | **121,73** | **454,5** | **392,32** | **68** | **6,89** |  |
| Неделя 2  День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Голубцы ленивые с маслом | 100/5 | 8,69 | 10,23 | 6,49 | 140,25 | 0,08 | 0,12 | 23 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 | 178 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 7,27 | 27,96 | 192,55 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 | 241 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **16,26** | **19,53** | **80,44** | **549,3** | **0,34** | **41,12** | **44** | **97,47** | **274** | **65,41** | **8,03** |  |
| Итого за 8 день |  |  | **16,26** | **19,53** | **80,44** | **549,3** | **0,34** | **41,12** | **44** | **97,47** | **274** | **65,41** | **8,03** |  |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 100 | 0,66 | 0,08 | 2,74 | 11,62 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | 246 |
| Рагу из птицы | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 337 | 65,7 | 4,03 | 214 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 | 274 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 200 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **23,88** | **36,84** | **114,1** | **878,15** | **0,34** | **34,67** | **24** | **104,04** | **426,47** | **84,06** | **10,24** |  |
| Итого за 9 день |  |  | **23,88** | **36,84** | **114,1** | **878,15** | **0,34** | **34,67** | **24** | **104,04** | **426,47** | **84,06** | **10,24** |  |
| Неделя 2  День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 100/30 | 10,06 | 14,88 | 10,38 | 215,71 | 0,07 | 1,13 | 51 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 | 202 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 6,47 | 7,08 | 41,08 | 253,92 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 | 228 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 50 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,38 | 0,25 | 6,56 | 37,71 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,06 | 20 | 0 | 32 | 22 | 0 | 4,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **20,33** | **22,81** | **92,76** | **659,73** | **0,32** | **39,3** | **76,5** | **142,61** | **289,17** | **66,53** | **7,95** |  |
| Итого за 10 день |  |  | **20,33** | **22,81** | **92,76** | **659,73** | **0,32** | **39,3** | **76,5** | **142,61** | **289,17** | **66,53** | **7,95** |  |
| Итого за 10 дней завтраки |  |  | **229,6** | **256,5** | **1014,5** | **7258,9** | **3,2** | **321,0** | **658,5** | **2056,9** | **3767,3** | **826,4** | **89,5** |  |
| Среднее значение за период 10 дней завтраки |  |  | **22,96** | **25,65** | **101,45** | **725,89** | **0,3** | **32,1** | **65,8** | **205,7** | **376,7** | **82,6** | **9,0** |  |