

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Банан	150	1,95	0,13	24,7	108	
Запеканка из творога Йогурт	200	25,73	17,5	27,63	370	223
Всего Завтрак	550	33,48	22,63	61,93	585	
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Всего 2 завтрак	250	9,18	11,02	30,78	259	
Обед						
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб пшеничный	60	5,11	0,96	22,2	118	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	82
Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79	48
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225	309
Всего Обед	970	33,64	30,17	131,63	960	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Котлеты или биточки рыбные	110	12,86	11,09	11,81	198	234
Всего Полдник	382	17,25	11,91	45,51	358	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Курица отварная	110	24,72	23,34	1,44	315	288
хлеб пшеничный	60	5,11	0,96	22,2	118	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	40	59
Каша рассыпчатая (пшеничная)	192	8,21	9,61	48,07	312	171
Всего Ужин	722	44,52	34,92	125,27	995	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	3074	103,00	115,65	403,52	3059	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,78	110	
Омлет паровой	220	21,79	24,5	5,37	329	215
Всего Завтрак	705	30,1	33,96	63,85	680	
2 завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Печенье	60	4,52	7,08	14,16	140	
Всего 2 завтрак	260	10,32	12,08	23,76	247	
Обед						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148	102
Курица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312	292
Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	
Всего Обед	915	37,29	24,97	117,75	859	
Полдник						
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
Булочка "Веснушка"	150	11,7	9,18	71,7	417	429
Всего Полдник	350	12,59	9,24	104,45	572	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Суп с макаронными изделиями В	250	2,39	5,08	13	117	111
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
Жаркое по-домашнему из говядины	210	19,44	21,71	19,9	354	259
Всего Ужин	860	31,83	34,33	96,48	834	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	
Всего день	3290	99,13	101,32	414,29	3093	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Апельсин	200	1,7	0,36	14,74	68	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66	65
Всего Завтрак	660	26,12	18,64	73,16	564	
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Всего 2 завтрак	255	2,43	7,51	29,89	196	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	242	128
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,9	80	87
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	24
Рыба припущенная Минтай	110	11,78	5,66	0,64	100	227
Всего Обед	990	29,28	31,21	102,05	820	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	200	22,8	15,88	36,65	380	222
Всего Полдник	400	28,6	20,88	46,25	487	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Оладьи из печени	110	18,68	22,56	7,65	328	282
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	170	41
Всего Ужин	735	30,47	32,97	104,25	869	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	3240	106,0	116,21	398,00	3037	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Макароны отварные с сыром	160/30/10	13,54	15,92	34,11	334	204
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	
Всего Завтрак	662	17,67	17,3	82,4	556	
2 завтрак						
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,43	45	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Зефир	45	0,36		35,24	143	
Всего 2 завтрак	310	8,1	5,04	75,96	384	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	128	84
Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	194	
Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,2	284	143
Биточки паровые	120	10,82	11,85	10,31	176	281
Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	
Всего Обед	1050	33,48	41,67	131,38	1035	
Всего день	2022	59,25	64,01	350,00	1975	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,78	110	
Омлет паровой	220	21,79	24,5	5,37	329	215
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	
Всего Завтрак	760	31,21	37,21	70,06	739	
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Всего 2 завтрак	255	2,43	7,51	29,89	196	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Суп с макаронными изделиями В	250	2,39	5,08	13	117	111
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	24
Рыба припущенная Минтай	110	11,78	5,66	0,64	100	227
Каша рассыпчатая (рисовая)	192	4,54	9,34	47,15	290	171
Всего Обед	992	31,81	28,24	138,52	944	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Всего Полдник	382	19,64	14,49	45,42	391	
Ужин						
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Каша рассыпчатая (гречневая)	192	10,62	11,46	47,83	336	171
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	90	46
Всего Ужин	672	30,94	29	122,98	893	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	
Всего день	3261	101,00	99,03	414,87	3162	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса	210	6	10,85	42,95	294	174
Банан	100	1,5	0,1	19	83	
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Всего Завтрак	550	10,81	11,63	100,53	568	
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего 2 завтрак	250	11,81	13,34	24,43	265	
Обед						
Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	245
Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	242	128
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	128	84
Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	
Всего Обед	1000	35,05	32,48	129,12	968	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Булочка с повидлом обсыпная	150	9,9	21,54	61,7	480	426
Всего Полдник	350	10,7	21,54	84,3	574	
Ужин						
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	73	23
Плов из говядины	225	24,74	25,34	39,03	483	265
Всего Ужин	660	35,54	33,23	102,14	849	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	3010	109,71	98,00	448,92	3026	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Всего Завтрак	560	21,11	15,27	72,42	511	
2 завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Всего 2 завтрак	240	5,9	10,92	38,71	276	
Обед						
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164	39
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117	83
Рагу из цыпленка	245	18,48	16,63	21,28	309	289
Всего Обед	935	35,12	30,25	138,36	977	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Запеканка из творога Йогурт	200	25,73	17,5	27,63	370	223
Всего Полдник	400	28,9	20,18	43,58	471	
Ужин						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	
Котлеты или биточки рыбные	110	12,86	11,09	11,81	198	234
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	125
Всего Ужин	742	26,23	26,57	95,97	739	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	
Всего день	3077	103,06	108,19	410,00	3074	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (пшеничная)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,49	72	
Апельсин	200	1,7	0,36	14,74	68	
Всего Завтрак	672	12,54	12,66	80,48	487	
2 завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего 2 завтрак	250	11,81	13,34	24,43	265	
Обед						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Оладьи из печени	110	18,68	22,56	7,65	328	282
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Борщ	250	1,6	4,86	8,56	91	81
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225	309
Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	
Всего Обед	1000	40,25	35,9	135,23	1053	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	200	22,8	15,88	36,65	380	222
Всего Полдник	400	23,6	15,88	59,25	474	
Ужин						
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,9	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,2	284	143
Салат летний	100	2,52	7,25	6,54	102	34
Всего Ужин	750	31,66	45,47	111,84	977	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	
Всего день	3272	98,51	100,00	419,62	3257	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Курица отварная	110	24,72	23,34	1,44	315	288
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	
Всего Завтрак	560	32,95	27,62	55,49	602	
2 завтрак						
Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115	15
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
Вафли	45	1,44	1,26	36,05	162	
Всего 2 завтрак	290	10,34	12,09	51,95	358	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	
Рыба, запеченная под молочным соусом на подушке из картофельного пюре	200	13,68	13,44	19,34	254	233
Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,9	80	87
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	24
хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	
Хлеб ржано-пшеничный	90	6,93	1,26	33,66	175	
Всего Обед	940	32,64	27,25	121,55	870	
Всего день	1790	75,93	66,96	350,00	1829	
Среднее за период		95,65	97,24	401,40	2854	