

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Птица тушеная с соусом	60/40	14,71	4,06	3,52	109,0	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
обед	Суп картофельн. с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Плов из птицы	135	12,0	11,09	20,06	228,0	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1055	39,46	27,7	123,55	954,48	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	60/4	9,15	10,04	4,92	151,5	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
обед	Суп картофельн гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты рыбные	50/3	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1087	35,33	29,8	138,46	999,44	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	13	3,02	3,84		46,8	7
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/2	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		945	46,02	25,03	116,31	906,14	
День 4							
завтрак	Котлеты рыбные	60/5	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Кондитерс. изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчат.	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1100	34,03	29,9	166,98	1094,28	

День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Плов с курой	220	19,56	18,06	32,69	371,55	211
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1100	43,51	44,62	119,63	1053,57	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/2	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		962	28,9	33,76	89,32	828,41	
День 2							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,17	18,11	273,34	181
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1053	40,76	26,24	116,9	867,67	
День 3							
завтрак	Салат из моркови	40	0,54	4,84	4,98	65,66	9
	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
обед	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Макароны отварные	90	3,31	3,18	21,20	126,66	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		995	43,39	35,79	116,17	995,57	

День 4							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Птица отварная	70/3	18,22	9,52	0,97	242,68	212
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1103	46,3	43,68	124,3	1177,91	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	85/40	15,61	17,74	10,62	264,51	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1082	40,78	35,87	130,8	1010,89	
Среднее значение			37,95	33,44	117,64	960,71	