

		Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 1		завтрак					
	520	каша молочная "Дружба"	200/5	7.38	6.15	33.83	219.35
	1167	чай с сахаром	200	0.26	0.14	5.56	23.08
		сыр	15	3.48	4.4	0.00	53.7
		хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	187.52
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17.2	11.33	78.75	483.65
		обед					
	91	салат из белокочанной капусты	60	0.67	2.9	3.9	48.41
	319	суп картофельный с горохом	200	1.26	4.02	4.88	138.36
	806	тефтели	100	5.46	7.8	8.81	125.06
	903	шпоре картофельное	200	3.98	6.7	21.18	155.68
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.40
		ИТОГО ЗА ОБЕД	900	14.99	22.34	90.01	685.41
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	32.2	33.7	168.76	1169.1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 2		завтрак					
	1260	оладьи	200	8.88	7.76	36.26	415.01
		молоко сгущеное с сахаром	20	1.48	0.5	10.92	54.1
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	1167	чай с сахаром	200	0.26	0.14	5.56	23.08
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	11.02	8.8	62.54	536.59
		обед					
	222	икра морковная	60	1.3	4.6	4.6	70.99
	274	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.44	4.34	8.16	87.42
	794	шницель натуральный рубленый	100	7.95	11.04	11.23	205.02
	891	рис отварной	200	4.9	1.00	45.1	209.02
	1081	компот из смеси сухофруктов	180	0.38	0.02	24.16	92.25
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	780	21.77	21.5	107.85	735.7
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	32.8	30.3	170.4	1272.3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 3		завтрак					
	359	суп молочный с макаронными изделиями	150	2.2	2.7	4.17	166.83
	1184	какао с молоком	200	6.62	5.22	33.2	197.94
	ТТК №1	булочка	50	3.9	6.6	34.5	197.00
		банан	100	1.5	0.5	21	94.5
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14.22	15.02	92.87	656.27
		обед					
	222	икра свекольная	60	1.3	4.6	4.61	70.99
	304	рассольник со сметаной	200	1.22	3.36	6.14	136.94
	768	гуляш	100	9.14	6.79	8.57	178.98
	888	каша гречневая рассыпчатая	200	9.16	11.06	38.58	280.9
	1096	кисель	200	0.00	0.00	9.86	36.94
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23.62	26.31	82.36	775.75
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	37.8	41.3	175.2	1432.0

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 4		завтрак					
	619	каша манная молочная	200	3.1	3.69	18.4	114.67
		хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	187.52
		сыр	20	3.2	5.9	0.00	71.66
	1183	кофейный напиток	200	2.76	1.92	18.7	147.74
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15.14	12.15	76.46	521.59
		обед					
	133	винегрет овощной	100	1.13	2.32	3.98	44.57
	319	суп картофельный с фасолью	200	5.48	4.26	12.34	185.36
	638	рыба, тушеная в томате с овощами	120	7.58	6.2	8.09	116.46
	903	шпоре картофельное	200	3.98	6.7	21.18	155.68
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.40
		ИТОГО ЗА ОБЕД	960	21.79	20.4	96.83	719.97
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	36.9	32.6	173.3	1241.6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 5		завтрак					
	174	каша вязкая молочная из пшена	150	3.9	6.53	47.63	252.92
	1168	чай с лимоном	200	0.1	0.04	11.6	44.3
		хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	187.52
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	10.48	7.61	108.39	529.14
		обед					
	15	огурец свежий	60	0.42	0.05	0.91	5.52
	294	щи из свежей капусты со сметаной	200	4.8	5.42	5.92	90.16
	732	котлета	100	10.97	23.43	5.46	275.17
	897	макаронные изделия отварные	200	6.92	0.8	39.2	181.88
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26.33	30.22	92.93	726.23
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	36.8	37.8	201.3	1255.4

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 1		завтрак					
	520	каша геркулесовая молочная	200	3.62	1.8	16.08	90.96
	1167	чай с сахаром	200	0.26	0.14	5.56	23.08
		хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	187.52
	41	масло сливочное	10	0.05	8.2	0.08	75.00
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	10.41	11.18	70.88	420.96
		обед					
	51	икра кабачковая	60	0.8	0.17	1.7	11.01
	334	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.02	1.94	10.9	90.06
	779	плов	200	20.68	9.00	2.28	618.58
	1096	кисель	200	0.00	0.00	9.86	36.94
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26.3	11.61	39.34	827.59
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	36.7	22.8	110.2	1248.6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 2		завтрак					
	1260	оладьи	200	8.88	7.76	36.26	415.01
	1183	кофейный напиток	200	2.76	1.92	18.7	147.74
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	12.04	10.08	64.76	607.15
		обед					
	222	икра морковная	60	1.3	4.6	4.6	70.99
	317	суп картофельный с крупой рисовой и фрикадельками	200	0.88	2.04	4.92	119.12
	836	куры отварные	100	8,26	8,00	9,72	141,50
	888	каша гречневая рассыпчатая	200	9.16	11.06	38.58	280.9
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22.82	26.22	99.26	786.01
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	34.9	36.3	164.0	1393.2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 3		завтрак					
	174	каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	200	5.2	8.7	63.5	337.22
	1167	чай с сахаром	200	0.26	0.14	5.6	23.08
		сыр	20	3.2	5.9	0.00	71.66
		хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	187.52
	41	масло сливочное	10	0.05	8.2	0.08	75.00
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	14.79	23.58	108.54	694.48
		обед					
	133	винегрет овощной	100	1,13	2.32	3,98	44,57
	315	суп из овощей со сметаной	200	1.04	3.3	4.64	130.04
	769	печень тушеная в соусе	100	9.08	7.01	11.04	140.8
	903	пюре картофельное	200	3.98	6.7	21.18	155.68
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.40
		ИТОГО ЗА ОБЕД	940	18.45	20.25	82.28	644.59
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	33.2	43.8	190.8	1339.1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2		завтрак					
день 4	204	макароны отварные с сыром	150	6.57	17.7	19.95	359.73
	1167	чай с сахаром	200	0.26	0.14	5.6	23.08
		хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	187.52
	1059	груша свежая	100	0.86	0,09	7,61	32.81
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	13.77	18.57	72.52	603.14
		обед					
	91	салат из белокочанной капусты	60	0.67	2.9	3.9	48.41
	335	суп -лапша домашняя	200	1.56	4.3	6.9	149.48
	626	рыба припущенная	100	20.69	2.52	0.09	105.74
	891	рис отварной	200	4.9	1.00	45.1	209.02
	1096	кисель	200	0.00	0.00	9.86	36.94
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30.62	11.22	80.45	620.59
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	44.4	29.8	153.0	1223.7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 5		завтрак					
	174	каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	200	5.2	8.7	63.5	337.22
	1167	чай с сахаром	200	0.26	0.14	5.6	23.08
		сыр	20	3.2	5.9	0.00	71.66
		хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	187.52
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14.74	15.38	108.46	619.48
		обед					
	222	икра свекольная	60	1.3	4.6	4.61	70.99
	340	суп пшеничный с мясом	200	2.34	0.66	11.84	83.52
	727	поджарка	100	13,02	9,09	9,98	171,28
	897	макаронные изделия отварные	200	6.92	0.8	39.2	181.88
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5
		хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.00
		яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.40
		ИТОГО ЗА ОБЕД	900	32.2	16.07	116.9	725.57
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	46.9	31.5	225.4	1345.1
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		372.7	339.8	1732.4	12919.9
		Завтрак		133.8	133.7	844.2	5672.5
		Обед		238.9	206.1	888.2	7247.4
		ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		37.3	34.0	173.2	1292.0
		Завтрак		13.4	13.4	84.4	567.2
	Обед		23.9	20.6	88.8	724.7	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	