

Первый день

Первая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	210	216	5,9	2,2	43,9
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		14	Масло сливочное	8	66,2	0,1	7,25	0,14
Итого за завтрак				463	420,9	9,59	10,85	70,84
обед	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	200	101	1,7	4,9	12,4
	2 блюдо	294	Биточки из птицы 60/40	100	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	100	191	5,2	3,7	34,2
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				645	668,7	24,29	20,6	86
полдник	конд.изделие		Запеканка из творога с морковью	120	380	7,5	17	50
	сладкое		Компот из сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9
Итого за полдник				320	497	8	17	78,9

Второй день

Первая неделя

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	293,4	19,3	7,8	37,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		14	Масло сливочное	9	53	0,08	5,8	0,1
Итого за завтрак				404	485,1	22,97	15	64
Обед	1блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200	135	2	5,1	20
	2блюдо	ТТК234	Котлета рыбная с соусом томатным 60/40	100	129	8,3	7,8	6,4
	гарнир	309	Пюре картофельное	100	113	0,18	0,16	27,7
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
итого за обед				645	515,7	14,07	14,46	80,9
полдник	1 блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	293,4	19,3	7,8	37,1
	сладкое		Кофейный напиток с молоком	200	134	2,9	2,6	24,8
Итого за полдник				350	427,4	22,2	10,4	61,9

Третий день

Первая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор блюдо	ТТК210	Омлет натуральный	111	153	10,8	10,5	2,8
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		14	Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14
итого за завтрак				366	357,9	14,49	19,15	29,74
	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	117	2,3	2,8	20,7
	2блюдо	ТТК 290	Рагу из птицы 50/125	175	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир							
	сладкое	388	Напиток из шиповника	200	112	0,66	0,25	26,8
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	20	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн		Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88
Итого за обед				615	555,6	21,29	15,27	83,08
полдник	1 блюдо	ТТК210	Омлет натуральный	160	153	10,8	10,5	2,8
	сладкое	1010*	Напиток из свежих яблок	200	112	0,66	0,25	26,8
Итого за полдник				360	265	11,46	10,75	29,6

Четвертый день

Первая неделя

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	384	Каша вязкая молочная из манной крупы	150	302	15,8	20,1	2,13
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
			Масло сливочное	7	66,2	0,1	7,25	0,14
Итого за завтрак				402	506,9	19,49	28,75	29,07
	1блюдо	99	Суп овощной	200	162	5,3	5,2	23,5
	2блюдо	294	Котлеты из птицы с соусом 60/40	110	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	309	Макароны отварные	150	113	0,18	0,16	27,7
	3 блюдо	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				705	611,7	22,87	17,36	90,6
полдник	1 блюдо		Сырник творожный со сметаной	70	215	7,8	7,8	26,1
	сладкое		Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
			Фрукты свежие (яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44
Итого за полдник				415	332,6	8,7	8,32	51,24

Пятый день

Первая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	150	290	15,2	19,4	13,6
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		14	Масло сливочное	5	66,2	0,1	7,25	1
Итого за завтрак				400	494,9	18,89	28,05	41,4
обед	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	146	5,2	5,3	19,3
	2блюдо	ТТК234	Котлета рыбная с соусом 60/40	100	129	8,3	7,8	6,4
	сладкое	312	Пюре картофельное	100	134	3,13	4,7	19,8
	напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				665	594,1	21,34	19,42	82,18
полдник	1блюдо		Вареники ленивые с сахаром	110	204	13,8	7,3	20,3
	сладкое		Сок фруктовый в ассортименте	200	92	0,1	0,2	20,2
Итого за полдник				310	296	13,9	7,5	40,5

Первый день

Вторая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	415	Макароны с сыром	150	261	10,3	13,5	24,7
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	82,2	3,21	1,4	13,1
		14	Масло сливочное	9	66,2	0,1	7,25	1
Итого за завтрак				409	465,9	13,99	22,15	52,5
обед	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	200	101	1,7	4,9	12,4
	2 блюдо	294	Биточки из птицы 60/40	100	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	100	191	5,2	3,7	34,2
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				645	628,7	24,29	20,6	86
полдник	конд.изделие		Запеканка из творога с морковью	120	380	7,5	17	50
	сладкое		Компот из сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9
Итого за полдник				320	497	8	17	78,9

Второй день

Вторая неделя

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	293,4	19,3	7,8	37,1

	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		14	Масло сливочное	9	53	0,08	5,8	0,1
Итого за завтрак				395	445,1	14,09	6,08	82,3
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	117	2,3	2,8	20,7
	2 блюдо	ТТК 290	Рагу из птицы 80/150	175	329	21,2	19,5	17,1
	гарнир							
	сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,21	25,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	35	82,2	3,21	1,4	13,1
итого за обед				665	654,2	27,43	26,31	75
полдник	1 блюдо	ТТК210	Омлет натуральный	160	153	10,8	10,5	2,8
	сладкое	1010*	Напиток из свежих яблок	200	112	0,66	0,25	26,8
Итого за полдник				360	265	11,46	10,75	29,6

Третий день

Вторая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	204	Каша жидкая из гречневой крупы	210	274	9,8	11,9	24,7
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	222	134	2,9	2,6	24,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	15	46,4	1,12	0,22	9,88
		14	Масло сливочное	6	53	0,08	5,8	0,1
итого за завтрак				483	589,6	17,11	21,92	72,58
обед	1блюдо	99	Суп овощной	200	162	5,3	5,2	23,5
	2блюдо	294	Котлеты из птицы с соусом 60/40	110	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	309	Макароны отварные	150	113	0,18	0,16	27,7
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				647	638,7	25,99	21,8	84,2
полдник	1 блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	293,4	19,3	7,8	37,1
	сладкое		Кофейный напиток с молоком	200	134	2,9	2,6	24,8
Итого за полдник				350	427,4	22,2	10,4	61,9

Четвертый день

Вторая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	309	Макароны отварные	150	326	15,4	17,8	26
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		294	Котлеты из птицы с соусом 60/40	110	198	13,8	10,6	12,6
		14	Масло сливочное	6	53	0,08	5,8	0,1
Итого за завтрак				455	472,8	19,54	19,26	54,14
обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	162	5,3	5,2	23,5
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с соусом томатным	100	173	11,1	6,9	11,8
	гарнир	312	Пюре картофельное	100	138	3,13	4,5	21,2
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	20	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				635	611,7	23,12	18	83,3
полдник	1 блюдо		Сырник творожный со сметаной	70	215	7,8	7,8	26,1
	сладкое		Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
			Фрукты свежие (яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44
Итого за полдник				415	332,6	8,7	8,32	51,24

Пятый день

Вторая неделя

прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
------------	--------	--------------------	-----	----------------------------	------------------	--	--

				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	119	4,6	3,8	16,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное	6	53	0,08	5,8	0,1
Итого за завтрак				575	462,8	9,61	11,52	76,84
	1блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200	135	2	5,1	20
	2блюдо	ТТК293	Птица запеченая	100	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	100	191	5,5	3,8	33,8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	39	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				639	722,2	25,21	20,9	108,4
полдник	1блюдо		Вареники ленивые с сахаром	110	204	13,8	7,3	20,3
	сладкое		Сок фруктовый в ассортименте	200	92	0,1	0,2	20,2
Итого за полдник				310	296	13,9	7,5	40,5