

День: День 2
 Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
338	Флоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
438	Омлет с маслом	150	10,11	8,24	56,50	274,20
14	Масло (порциями)	10	0,08	5,05	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	5,31	5,32	0,00	68,67
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный печенье	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	60	7,90	8,12	44,48	169,80
	ОБЕД	520	19,30	19,55	83,91	586,57
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90
93	Суп-лапша по-домашнему	200	2,06	5,03	6,60	55,00
250	Бефстроганов	90	8,20	6,80	5,12	199,00
304	Рис отварной	150	4,86	5,16	42,90	209,70
349	Морс из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	132,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14

День: День 3
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
219	Сырники из творога (с молоком гущеным или вареньем)	160	16,10	11,10	56,30	339,80
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
422	печенье	60	6,80	8,12	44,48	169,80
	ИТОГО	510	19,98	19,29	83,71	583,5
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36
478	Суп с фрикадельками	200	5,25	2,50	11,75	82,00
291	Плов из птицы	240	9,60	11,30	25,90	329,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14

День: День 4
 Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	9,90	5,90	56,00	272,00	
338	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	
424	печенье	60	2,80	12,52	43,92	190,80	
	ИТОГО	520	19,04	19,41	83,41	584,37	
	ОБЕД						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,12	5,10	11,16	54,06	
95	Рассольник домашний	200	2,10	1,20	12,70	91,60	
389	сок	200	10,00	2,00	32,00	155,00	
146	Картофельным пюре	150	8,13	6,50	10,72	116,48	
278	Тефтели	90	2,32	2,10	6,58	139,45	
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	

День: День 5
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
423	Вареники с картофелем	260	15,00	12,10	69,08	390,50
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	500	18,36	19,77	83,75	582,5
	ОБЕД					
48	Салат витаминный	60	0,83	6,11	5,27	47,64
83	Борщ с картофелем	200	2,03	5,02	13,45	93,60
260	Гуляш	90	6,67	5,13	21,39	249,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,46	8,12	42,27	243,75
424	печенье	60	2,80	12,52	43,92	190,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80

День: День 7
 Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
219	Макароны с сыром	150	15,60	18,90	56,20	400,00	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
338	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
424	печенье	20	1,72	0,1	10,98	50,8	
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	
	ИТОГО	500	19,48	27,09	83,61	643,7	
	ОБЕД						
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90	
64	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5	
227	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	
158	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА	90	7,95	7,58	0,50	53,50	
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	
300.2, 300.6	сок	200	4,00	2,00	58,00	330,00	

День: День 8
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
175	ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	
377	чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
338	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	
424	печенье	20	1,72	0,1	10,98	50,8	
	ИТОГО	520	19,76	20,075	56,25	524,27	
	ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36	
88	Суп с фрикадельками	200	7,68	2,50	11,75	82,00	
395	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	
389	ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	
426	компот	200	6,60	9,36	11,12	102,00	

День: День 9
 Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
268	СЫРНИКИ творожные со стуженкой	185	12,41	6,9	35,98	250,99
679	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
70	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
Н	чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
377	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
424	печенье	20	1,72	0,1	10,98	50,8
	ИТОГО	535	16,29	15,09	63,39	494,69
	ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	39,39
113	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2
291	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА	90	7,95	7,58	0,50	53,50
Н	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26
422	хлеб	90	6,60	9,36	40,10	301,20
377	сок	200	0,12	0,02	13,70	55,86

День: День 10
 Сезон: летний

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
	Каша молочная манная	150	11,80	6,24	56,34	275,13
71	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
516	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
338	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
424	печенье	20	1,72	0,1	10,98	50,8
	ИТОГО	370	9,14	13,51	27,41	312,37
	ОБЕД					
45	Салат из белоочанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	35,76
478	РАССОЛЬНИК	200	0,83	2,45	9,99	155,93
290	бефстроганов	90	4,55	5,09	2,89	176,80
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	0,60	8,12	1,52	199,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,08	19,04	132,80
336	хлеб	60	11,05	8,18	72,01	191,05