Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурн
Неделя 1	День 1			8			
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	150	4,6	5,82	18,986	142,14	№ 384 C. 167
	Чай с сахаром	160/7	0,037	0,003	8	28,026	№ 944 C. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за зав	 трак	452	7,6	10,8	53,27	337,07	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	150/7	2,27	6,015	20,65	99,28	№ 176 C. 74
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	14,89	166,97	№ 608 C. 276
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 C. 322
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 C. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,8	18,025	85,06	502,86	
Полдник	Вареники ленивые	125	17,95	10,06	16,39	233,66	№ 461, № 462 C. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 C. 348
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	9	0,69	0,2	4,8	22,86	
Итого за полдник		341	20,75	14,05	37,74	365,16	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,36	5,16	15,01	125,1	
Ужин Итого за день		1485	53,51	48,03	191,08	1330,19	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша рисовая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№ 390
Subipun	жидкая			(2)	82		C. 169
	Чай с сахаром	160/7	0,037	0,003	8	28,026	№ 944
			54				C. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
T7		452	6.75	11,3	56,48	354,45	
Итого за зав		150	6,75 2,37	2,12	15,84	88,12	№ 213
Обед	Суп картофельный с клецками	130	2,37	2,12	15,04	00,12	C. 90
	Котлета,	60	1,64	12,8	8,66	150,47	№ 668
	рубленная из кур		1,01	12,0	3,00		C. 309
	Каша гречневая	120	6,92	4,78	37,44	210,87	№378
	рассыпчатая с маслом			×	-	50	C.164
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№861 C.370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за о		520	13,42	20,0	99,55	643,06	
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	14,66	5,62	7,04	146,9	№ 517 C. 234
	Томатный соус	30	0,218	1,91	1,78	16,74	№ 792 C.347
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 C. 319
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за		397	20,44	14,43	50,58	401,52	
полдник							
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 C. 405
	Хлеб пшеничный	15,0	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за		165	5,66	0,51	13,71	83,1	
ужин Итого за день		1534	46,27	46,24	220,32	1482,13	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 3		€)				
Завтрак	Каша пшенная вязкая	150	5,24	6,88	24,166	175,12	№ 384 C. 167
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 C. 398
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,94	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завт	грак	442	8,12	11,92	57,45	370,05	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	150/7	1,27	3,4	14,56	92,48	№ 171 C. 72
	Запеканка картофельная с мясом	40/120	15,15	7,16	32,2	293,72	№ 626 C. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	43,39	№ 801 C. 350
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 C. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
Итого за о		567	19,61	14,29	87,92	627,39	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,76	5,14	43,35	258,34	№ 1058 C. 434
	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63	№ 424 C. 184
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	20.050
	Какао с молоком	150/7	2,4	2,5	10,5	74,8	№ 959 C. 403
Итого за п	ОЛДНИК	322	17,08	15,4	64,96	470,24	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 C. 404
21-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-1	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ч		165	5,36	5,16	15,01	125,1	
Итого за ужин Итого за день		1496	50,17	46,77	225,34	1592,78	

Прием	Наименование	Bec		ищевые вег		Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша гречневая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384
National Landson	вязкая			<i>(a)</i>	200	10	C. 167
	Кофейный	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958
	напиток с молоком			27			C. 403
	Батон с маслом	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
	сливочным						C. 8
Второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
завтрак	7 TP 7	-37539613961					
Итого за зав	трак	442	9,36	13,07	59,47	394	
Обед	Борщ с	150/7	1,11	4,4	7,19	89,46	№ 170
ОООД	картофелем,				,		C. 71
	капустой, со						
	сметаной						
	Шницель говяжий	60	7,05	13,6	13,84	211,8	№ 608
	111111111111111111111111111111111111111						C. 276
19	Макароны	120	4,18	3,74	37,9	214,72	№ 413
	отварные с маслом			NAS-12-10			C. 179
	Компот из яблок и	150	0,61	16	17,69	108,0	№ 861
	слив или яблок и		20.20.00				C. 370
	алычи						
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	19,92	85,6	
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
Итого за об		557	14,99	22,05	97,29	713,78	
Полдник	Рыба отварная	60	11,68	6,53	0,49	54,78	№ 472
11001411111	1 210 W 0 12 Up 11						C. 203
	Картофельное	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694
	пюре						C. 319
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944
	1	CARLOS SACROGRAMA SALA					C. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
		0000					
Итого за по	лдник	352	16,08	12,11	39,28	264,09	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966
			ž	5	8		C. 405
	Хлеб пшеничный	7	0,5	0,16	3,7	17,78	
Итого за уж		157	5	0,31	9,4	62,8	
111010 Su j N					6-		
Итого за де	нь	1508	45,43	47,54	205,44	1434,67	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Запеканка из	123/35	4,3	9,71	52,3	346,8	№ 469
	творога с						C. 201
	повидлом						
	Кофейный	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Батон с маслом	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
	сливочным						C. 8
Второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
завтрак							
Итого за зав	трак	450	8,34	16,03	88,55	570,3	
Обед	Суп картофель-	150	3,53	3,22	14,04	112,58	№ 206
	ный с бобовыми						C. 87
	(гороховый)						
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	14,89	166,97	№ 608
							C. 276
	Рагу овощное	120	2,03	2,061	17,19	76,61	№ 321
			200				C. 134
	Компот из яблок и	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861
	слив или яблок и						C. 370
	алычи						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обе	ед	520	20,55	15,12	83,73	549,76	
Полдник	Плюшка	60	5,684	7,12	34,785	218,35	№ 1050
							C. 428
	Каша геркулесовая	150	5,16	7,42	21,406	169,12	№ 390
	жидкая						C. 169
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944
			No. of the last of	100 100 100			C. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	1
Итого за		377	11,65	14,78	68,53	440,9	
полдник				1.0	7 0	07	Nr. 065
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 C. 404
		4.5	^ ==	001	5.24	25.4	C. 404
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за уж	ин	160	4,97	5,04	12,34	112,4	
Итого за дел		1507	45,51	50,97	253,15	1673,36	

Прием	Наименование	Bec	П	ищевые вег		Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 1					-	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63	№ 424
Subipun	migo orampiros		,			SACE	C. 184
	Икра кабачковая	30	0,57	2,1	2,1	27	
	Какао на сгущенном	100	1,89	1,9	11,4	68,8	№ 960
	молоке						C. 403
	Батон с маслом	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
	сливочным						C. 8
	Яблоко	145	0,58	0,58	12,9	58,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завт	грак	450	10,88	14,18	52,98	384,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	2,11	14,2	97,55	№ 208 C. 88
	Тефтели мясные	60	2,76	4,725	8,54	147,28	№ 619 C. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	43,39	№ 801, № 798 C. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,924	4,78	37,436	210,87	№ 378 C. 164
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	9. 55	17,69	108,0	№ 861 C. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обе	Д	550	14,3	15,31	100,59	692,7	
Полдник	Булочка сдобная	60	5,5	5,0	30,7	192,9	№1050 C.428
	Каша рисовая жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№390 C.169
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№944 C. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за пол		382	10,57	11,65	67,91	418,55	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за уж		165	5,36	5,2	15,01	125,1	
Итого за дел		1547	41,11	46,34	236,49	1620,45	

Прием	Наименование	Bec	Пі	ищевые вег		Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Неделя 2	День 2						
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384 C. 167
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 C. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завт	рак	442	9,36	13,07	59,47	394	
Обед	Суп картофель- ный с рисом и сметаной	150/7	1,59	3,38	14,7	111,36	№ 204 C. 86
	Зразы мясные, рубленные с яйцом	70	12,47	10,69	17,99	193,9	№ 614 C. 279
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 C. 322
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 C. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обе		537	19,45	16,41	81,4	571,17	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	4,58	11,15	17,508	167,96	№ 511 C.229
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 C. 319
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 C. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		352	8,97	16,73	56,3	377,27	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 C. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за уж		165	5,66	0,51	13,71	83,1	
Итого за ден		1496	43,4	46,72	210,9	1425,54	

Прием	Наименование	Bec		ищевые веп	цества	Энергетическая	Nº
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 3						
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,258	9,07	1,477	147,34	№ 438 C. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	45	2	0,36	2,9	30,6	
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 C. 398
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
			1,05	1,65	10,5	58,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		417	14,2	16,1	48,16	431,27	
Обед	Борщ с картофе- лем со сметаной (свекольник)	150/7	1,27	3,4	14,56	92,48	№ 171 C. 72
	Жаркое по- домашнему	40/135	8,36	7,21	23,87	178,6	№ 590 C. 268
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 C. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		522	11,76	11	76,85	435,38	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 C. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,31	14,62	130,56	№ 235 C. 100
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за пол		382	10,4	13,23	72,07	469,6	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужи		160	4,97	5,04	12,34	112,4	
Итого за ден		1481	41,33	45,37	209,42	1448,65	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Неделя 2	День 4	-					
Завтрак	Каша пшенная	150	5,244	6,18	24,166	175,12	№ 384 C. 167
	вязкая Кофейный	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за зав	трак	442	9,3	12,5	60,4	398,62	
Обед	Суп овощной со сметаной	150/5	1,37	2,7	8,3	93,12	№ 202 C. 86
	Плов с мясом	40/135	14,8	12,4	29,7	323,75	№ 601 C. 273
	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи	150	0,61	_	17,69	108,0	№861 C.370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за о	Name of the last o	520	18,66	15,38	75,61	610,47	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	4,44	13,27	15,758	112,4	№ 515 C. 233
	Соус томатный	30	0,153	1,02	2,23	18,83	№ 783 C.344
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 C. 319
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 C. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за г		382	8,99	19,87	56,78	340,54	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 C. 405
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за у		160	5,27	0,39	11,04	70,4	
Итого за д		1504	42,22	48,14	203,83	1420,03	

Прием	Наименование	Bec		ищевые вец		Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 5						
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,82	6,68	21,69	161,58	№ 390
1	жидкая		7.82	T)			C. 169
	Чай с сахаром	160/7	0,037	0,003	8	28,026	№ 944
							C. 398
	Батон с маслом	30/5	2,36	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
	сливочным		2000				
Второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
завтрак	11.						
Итого за завт	грак	452	7,7	11,7	55,97	356,5	20.107
Обед	Щи из свежей	150/7	10,88	4,42	7,08	58,94	№ 187
	капусты с карто-						C. 79
	фелем со сметаной	5.00		100	0.66	150.47	№ 668
	Котлета рубленная	60	1,64	12,8	8,66	150,47	C. 309
	из кур			2 = 1	27.0	214.72	Nº 413
	Макароны	120	4,18	3,74	37,9	214,72	C. 179
	отварные с маслом		0.61		17.60	108	Nº 861
	Компот из яблок и	150	0,61	-	17,69	108	C. 370
	слив или яблок и						
	алычи	4.0	1.00	0.20	19,92	85,6	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	91,25	617,73	
Итого за обе		527	19,19	21,24	47,52	330,9	№ 469
Полдник	Запеканка из	110/30	3,58	8,88	47,32	330,7	C. 201
	творога с						
	повидлом	150/7	1.2	1,32	9,97	56,6	№ 958
	Кофейный	150/7	1,2	1,32	3,57	0 0,0	C. 403
	напиток с молоком	1.5	1,16	0,36	8,01	38,1	
	Хлеб пшеничный	15	5,94	10,56	65,5	425,6	
Итого за пол		312		5,76	8,4	104,4	№ 965
Ужин	Молоко кипяченое	180	7,04	3,70	0,4	ii	C. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за уж		195	8,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за де		1486	41,03	49,61	229,1	1542,33	1000