Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	200	6,3	7,7	44,3	261,2	№ 384 C. 167
	Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,00	32,03	№ 944 C. 398
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за зав	трак	556	9,84	15,4	83,77	501,63	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	180/12	2,69	6,14	30,47	164,9	№ 176 C. 74
	Котлета говяжья	70	13,37	12,57	18,4	204,5	№ 608 C. 276
	Капуста тушеная	130	3,14	3,22	15,05	103,38	№ 708 C. 322
	Кисель из соков	180	0,27	0,17	22,7	97,5	№ 878 C. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за о	бед	622	21,77	22,45	111,52	677,28	
Полдник	Вареники ленивые	150	36,6	12,53	21,47	296,1	№ 461,462 C. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 C. 348
	Кофейный напиток с молоком	200	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
Итого за п	олдник	411	39,8	16,89	45,39	442,44	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за у	жин	220	7,1	6,88	20	166,8	
Итого за д	ень	1809	78,51	61,62	260,68	1788,15	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве		Энергетическая	No.
Прием пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
	День 2						7. 200
Неделя 1 Завтрак	Каша рисовая	200	5,14	7,21	29,08	237,7	№ 390 C. 169
	жидкая Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,00	32,03	№ 944 C. 398
	Батон с маслом	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
Зторой	сливочным Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
автрак		556	8,68	14,9	68,55	478,13	
Итого за зав		180	3,19	4,118	19,87	105,77	№ 213
Обед	Суп картофельный с	100	3,17				C. 90
	клецками Котлета,	70	3,37	23,89	9,76	197,86	№ 668 C. 309
*	рубленная из кур Каша гречневая рассыпчатая с	150	8,63	5,89	60,9	294,4	№ 378 C. 164
	маслом Компот из яблок и слив или яблок	150	0,64	-	18,49	118,8	№861 C.370
	и алычи	50	1 2 2	0,35	24,9	107	
	Хлеб ржаной	50	2,3	34,25	and an order to be a second	823,83	
Итого за	обед	630	18,13	100	7,04	146,9	№ 517
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	14,66	5,62			C. 234 № 792
	Томатный соус	50	0,256	2,021	3,58	33,42	C.347 № 786 C.346
	Картофельное пюре	130	4,24	5,6	26,94	156,18	№ 694 C. 319
	Кофейный напиток с молоком	180	1,51	1,63	10,47	68,9	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
I/mana aa	POSETWORKS CORES CONTRACTOR	455	22,16			456,2	
Ужин	полдник Кефир	180	5,4	0,18		54	№ 966 C. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за		195	6,56		14,81	92,1	
Итого за		1836	55,33	3 65,0	4 275,91	1850,26	

Прием	Наименование	Bec	Пи	ищевые ве	ещества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	6,99	8,93	31,38	232,2	№ 384 C. 167
	Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,0006	32,03	№ 944 C. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за зав	втрак	556	10,53	16,59	70,85	472,63	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	200/12	1,71	5,448	16,56	138,78	№ 171 C. 72
	Запеканка картофельная с мясом	50/210	18,2	20,9	52,1	470,9	№ 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	180	0,64	-	18,49	118,8	№ 861 C. 370
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Огурец свежий	35	0,28	0,035	0,87	4,9	
Итого за о	бед	767	23,59	30,15	115,72	883,77	2 24 7-24
Полдник	Ватрушка с творогом	80	12,518	9,11	47,559	313,88	№ 1058 C. 434
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 C. 184
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
	Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	
	Какао с молоком	200/8	3,5	3,65	13	98,6	№ 959 C. 403
Итого за п	олдник	398	23,57	21,34	74,96	571,28	
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 уз	жин	165	5,36	5,16	15,01	125,1	
Итого за де	ень	1886	63,05	73,24	276,54	2052,78	

Прием	Наименование	Bec	Пи	пцевые вег	цества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша гречневая	200	7,17	10,84	31,08	244,7	№ 384
•	вязкая						C. 167
	Кофейный	200/8	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958
	напиток с			1			C. 403
	молоком						
	Батон с маслом	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1
	сливочным						C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за зав	грак	556	12,2	20,13	74,02	519,5	
Обед	Борщ с	180/12	1,67	6,423	9,76	102,58	№ 170
	картофелем,						C. 71
	капустой, со						
	сметаной						
	Шницель говяжий	70	13,76	16,72	19,4	317,6	№ 608
							C. 276
	Макароны	150	4,83	4,6	52,74	295,7	№ 413
	отварные с						C. 179
	маслом					4400	34.064
	Компот из яблок и	180	0,64	-	18,49	118,8	№ 861
	слив или яблок и						C. 370
	алычи			0.05	24.0	107	1
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Огурец свежий	35	0,28	0,035	0,87	4,9	
Итого за обе	1	677	23,48	28,13	126,16	946,58	36, 470
Полдник	Рыба отварная	62	11,68	6,53	0,49	54,78	№ 472
	TO 1	1.50	(10	( 02	21.24	166.0	C. 203
	Картофельное	150	6,19	6,92	31,24	166,9	№694 C.319
	пюре						C.319
	TT V	200/0	0.04	0.001	8,0006	32,03	№ 944
	Чай с сахаром	200/8	0,04	0,001	8,0006	32,03	C. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	C. 376
Итого за пол		440	19,41	13,93	50,33	304,51	
итого за пол Ужин	- 1	180	5,4	0,18	6,8	54	№ 966
у жин	Кефир	100	3,4	0,10	0,6	J-4	C. 405
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,9	0.103
Итого за уж		191	6,2	0,44	12,6	81,9	
	2000	-/-		,	,-		
Итого за дел	НЬ	1864	61,29	62,63	263,11	1852,49	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	$\mathcal{N}_{\overline{o}}$
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	130/40	5,13	11,8	63,72	416,48	№ 469 C. 201
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,9	№ 958 C. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за зав	трак	526	10,16	21,09	106,66	691,78	
Обед	Суп картофель- ный с бобовыми (гороховый)	180	5,91	3,33	19,62	115,55	№ 206 C. 87
	Котлета говяжья	70	13,7	12,57	18,4	204,5	№ 608 C. 276
	Рагу овощное	130	3,2	3,072	20,59	94	№ 321 C. 134
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,64	-	18,49	118,8	№ 861 C. 370
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за о	To the	610	23,75	19,32	102	639,85	
Полдник	Плюшка	60	5,684	7,12	34,785	218,35	№1050 C. 428
	Каша геркулесовая жидкая	200	6,59	10,56	27,08	215,7	№390 C. 169
	Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,0006	32,03	№ 944 C. 398
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
Итого за г		479	13,08	17,94	75,66	493,98	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
Итого за у	нижу	211	6,4	6,66	15,2	143,9	
Итого за д		1826	53,39	65,01	299,52	1969,51	

Прием	Наименование	Bec	П	ищевые ве	щества	Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 1						
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 C. 184
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	
	Какао на сгущенном молоке	150	2,88	3,0	17,1	103,1	№ 960 C. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
	яблоко	122	0,49	0,49	12	57,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завт	рак	500	12,77	18,55	63,67	467,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,6	3,3	20,73	129,6	№ 208 C. 88
	Тефтели мясные	70	3,27	6,78	12,9	186,3	.№ 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	150	8,63	5,89	46,9	264,4	№ 378 C. 164
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,64	-	18,49	118,8	№ 861 C. 370
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обе,	д	660	17,9	19,70	126,72	849,49	
Полдник	Булочка сдобная	65	6,1	5,2	34,1	211	№ 1050 C. 428
	Каша рисовая жидкая	200	5,14	7,21	29,08	237,7	№390 C.169
	Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,0006	32,03	№ 944 C. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за пол		493	12,71	12,89	81,78	531,53	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 C. 404
2.2	Хлеб пшеничный	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
Итого за ужи	IH	211	6,4	6,66	15,2	143,9	
Итого за день		1864	49,78	57,8	287,37	1992,72	

Прием	Наименование	Bec	П	ищевые вег	щества	Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 2						
Завтрак	Каша гречневая	200	7,17	10,84	31,08	244,7	№ 384
	вязкая						C. 167
	Кофейный	200/8	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Батон с маслом	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	<b>№</b> 1
	сливочным						C. 8
Второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
завтрак					69 E-VS 03CS7-2-5		
Итого за зав		556	12,2	20,13	74,02	519,5	
Обед	Суп картофель-	180/12	2,19	5,506	19,35	137,9	№ 204
	ный с рисом и						C. 86
	сметаной						
	Зразы мясные,	80	13,94	13,5	20,5	290,45	№ 614
	рубленные с						C. 279
	яйцом	4.0.0			THE VIEW COMES COMES		
	Капуста тушеная	130	3,14	3,22	15,05	103,88	№ 708
							C. 322
	Компот из яблок и	180	0,64	=	18,49	118,8	<b>№</b> 861
	слив или из яблок						C. 370
	и алычи						
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обе	Ť	632	22,21	22,6	98,29	758,03	
Полдник	Шницель рыбный	75	7,21	14,32	28,02	260,97	<b>№</b> 511
	натуральный						C.229
	Картофельное	130	4,24	5,6	26,94	156,18	№ 694
	пюре						C. 398
	Чай с сахаром	200/8	0,04	0,001	8,0006	32,03	№ 944
							C. 398
ones	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за пол		433	12,99	20,4	73,56	499,98	
Ужин	Кефир	180	5,4	0,18	6,8	54	№ 966
			reign.	» ————————————————————————————————————			C. 405
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужи	Н	200	6,9	0,66	17,4	104,8	
7.7							
Итого за ден	Ь	1821	54,3	63,79	263,27	1882,31	

Прием	Наименование	Bec		ищевые ве	щества	Энергетическая	N₂
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурн
Неделя 2	День 3	8	94	٠			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Завтрак	Омлет	110	10,97	19,26	2,015	202,9	№ 438
	натуральный					, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	C. 189
	Горошек зелёный	52	2,6	0,5	6,9	37,4	0.10
	консервированный 35 %			4		,	
	Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,0006	32,03	№ 944 C. 398
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	C. 0
Итого за завт	грак	518	17,11	27,42	48,38	480,73	
Обед	Борщ с картофе-	200/12	1,7	5,448	16,56	138,78	<b>№</b> 171
	лем со сметаной (свекольник)					,	C. 72
	Жаркое по-	43/187	16,18	8,45	44,73	313,06	№ 590
	домашнему					-20,00	C. 268
	Кисель из соков	180	0,27	0,17	22,7	97,5	№ 878 C. 376
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	0.370
Итого за обед	ц	672	20,45	14,42	108,89	656,34	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 C. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,99	8,14	29,785	199,9	№ 235 C. 100
	Кофейный напиток с молоком	180	1,51	1,63	10,47	68,9	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	C. 403
Итого за полд	дник	455	11,96	15,37	87,73	551,3	
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	C. 404
Итого за ужи	Н	160	4,97	5,04	12,34	112,4	
Итого за день		1805	54,49	62,25	257,34	1800,77	.55

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	$\mathcal{N}_{\overline{o}}$
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 4						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,99	8,93	31,38	232,2	№ 384 C. 167
	вязкая Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 C. 403
	Батон с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за зав	трак	556	12,02	18,22	74,32	507	
Обед	Суп из овощей со сметаной	180/12	2,77	4,49	11,18	143,86	№ 202 C. 86
	Плов с мясом	50/160	19,98	19,124	55,37	500,96	№ 601 C. 273
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,64	-	18,49	118,8	№861 C.370
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за о		632	25,69	24	109,94	870,62	
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	130	4,24	5,6	26,94	156,18	№ 694 C. 319
	Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,0006	32,03	№ 944 C. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за г		448	10,34	20,37	63,53	370,24	
Ужин	Кефир	180	5,4	0,18	6,8	54	№ 966 C. 405
(4)	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за у		200	6,9	0,66	17,4	104,8	
Итого за		1836	54,95	63,25	265,19	1852,66	

Прием	Наименование	Bec	П	ищевые вег	цества	Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Неделя 2	День 5						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	6,56	8,86	28,28	208,2	№ 390 C. 169
	Чай с сахаром	200/8	0,004	0,001	8,0006	32,03	№ 944 C. 398
	Батон йодирован- ный с маслом сливочным	40/8	3,04	7,56	21,37	161,4	№ 1 C. 8
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завт		556	10,1	16,53	67,75	448,63	
Обед	Щи из свежей капусты с карто- фелем со сметаной	180/12	19,73	6,428	10,7	79,58	№ 187 C. 79
	Котлета рубленная из кур	70	3,37	23,89	9,76	197,86	№ 668 C. 309
	Макароны отварные с маслом	130	3,83	4,1	42,7	240,7	№ 413 C. 179
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,64	-	18,49	118,8	№ 861 C. 370
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого за обе,		622	29,87	34,77	106,55	743,94	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	130/40	5,13	11,8	63,72	416,48	№ 469 C. 201
	Кофейный напиток с молоком	200/8	1,49	1,63	11,47	66,4	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за полдник		398	8,12	13,91	85,79	533,68	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого за ужи	IH	220	7,1	6,88	20	166,8	
Итого за ден	Ь	1796	55,19	72,1	280	1893,05	