|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ ТТК** |
|  |  | ***1 неделя День 1 (понедельник)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1 (20-25%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250,00 | 9,10 | 9,95 | 42,70 | 297,53 | 97 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 18,00 | 4,68 | 4,82 | 0 | 63,36 | 15 |
| 4 | 117 | Какао-напиток витам-ый на молоке | 200,00 | 4,10 | 4,20 | 18,60 | 121,90 | 73 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **23,48** | **32,55** | **87,90** | **731,67** |  |
|  |  | ***Завтрак 2 (10%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый или овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 300,00 | 1,23 | 1,23 | 30,27 | 135,95 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,43** | **1,83** | **50,47** | **228,65** |  |
|  |  | ***Обед (30-35%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 19 | Салат из разных овощей с репчатым луком и растительным маслом | 100,00 | 0,99 | 7,14 | 3,80 | 94,30 | 12 |
| 2 | 34 | Суп картофельный с макар-ми изд. на к/ б | 300,00 | 5,22 | 0,82 | 18,15 | 128,32 | 20 |
| 3 | 291 | Плов из птицы | 240,0 | 27,06 | 22,66 | 47,58 | 502,66 | 110 |
| 4 | 122 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,04 | 0,00 | 26,95 | 107,44 | 76 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,00 | 2,56 | 52,90 | 272,76 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **47,27** | **34,29** | **186,96** | **1273,43** |  |
|  |  | ***Полдник (10%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 136 | Ватрушка с творогом | 100,00 | 10,48 | 10,90 | 33,10 | 287,30 | 93 |
| 2 | 127 | Молоко кипяченое | 200,00 | 5,06 | 6,40 | 8,20 | 112,00 | 78 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **15,54** | **17,30** | **41,30** | **399,30** |  |
|  |  | ***Ужин (25-30%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 18 | Салат из отв. свеклы с чесноком с раст/м | 100,00 | 1,66 | 7,08 | 8,50 | 103,53 | 11 |
| 2 | 97 | Колбаски дет.(сосиски) отварные | 100,00 | 6,25 | 26,25 | 12,61 | 232,54 | 62 |
| 3 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 30,00 | 0,36 | 0,90 | 2,94 | 21,36 | 72 |
| 4 | 56 | Пюре картофельное | 200,00 | 1,93 | 2,77 | 11,20 | 73,43 | 32 |
| 5 | 133 | Чай с сахаром лимоном | 200,00 | 0,22 | 4,06 | 13,30 | 52,58 | 91 |
| 6 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,78** | **42,94** | **102,00** | **733,22** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин (5%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 200,00 | 5,60 | 6,40 | 8,77 | 118,0 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,60** | **6,40** | **8,77** | **118,0** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **108,9** | **135,31** | **477,40** | **3484** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***1 неделя День 2(вторник)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 67а | Каша из ячневой крупы молочная жидкая | 250,00 | 8,32 | 13,30 | 17,80 | 269,50 | 102 |
| 2. | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 3 | 209 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 112 |
| 4 | 134 | Чай сладкий с молоком | 200,00 | 3,11 | 3,24 | 17,70 | 109,27 | 92 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **20,53** | **34,72** | **62,40** | **690,65** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 130 | Сок фруктовый | 100,00 | 0,60 | 0,30 | 10,10 | 46,35 | 80 |
| 2. | 140 | Плоды и ягоды свежие | 300,00 | 1,23 | 1,23 | 30,27 | 135,95 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,83** | **1,53** | **40,37** | **182,30** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 26 | Сельдь с луком и растительным маслом | 80,00 | 9,91 | 9,63 | 1,60 | 132,73 | 14 |
| 2. | 44 | Суп свекольный на м/б со сметаной | 300,00 | 12,76 | 21,30 | 17,70 | 154,20 | 25 |
| 3. | 181 | Азу из отварного мяса с картофелем | 300,00 | 30,71 | 33,36 | 16,68 | 363,24 | 109 |
| 5. | 130 | Сок овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 6 |  | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,00 | 2,56 | 52,90 | 272,76 | 115 |
| 7 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **65,94** | **68,05** | **136,08** | **1132,03** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  | Вафли | 50,00 | 2,00 | 2,13 | 33,13 | 141,25 | 117 |
| 2. | 129 | Отвар шиповника | 200,00 | 0,54 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 79 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,54** | **2,36** | **48,85** | **217,01** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 15 | Салат из моркови с раст. маслом | 100,00 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 9 |
| 2. | 88 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120,00 | 11,28 | 5,98 | 8,29 | 120,00 | 53 |
| 3. | 53 | Картофель отв. запеченный с раст. масл | 250,00 | 5,10 | 8,24 | 33,27 | 269,54 | 29 |
| 4 | 118 | Кисель витаминизированный | 200,00 | 0 | 0 | 19,60 | 80,00 | 74 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **30,12** | **21,85** | **114,99** | **798,07** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 119 | Кисломолочный напиток | 200,00 | 5,60 | 6,40 | 8,77 | 118,0 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,60** | **6,40** | **8,77** | **118,0** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **120,96** | **134,91** | **411,46** | **3138** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***1 неделя День 3 (среда)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 66 | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 250,00 | 11,61 | 11,45 | 29,64 | 251,05 | 39 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 18,00 | 4,68 | 4,82 | 0 | 63,36 | 15 |
| 4 | 126 | Кофейный напиток витаминизир-ый на молоке | 200,00 | 4,58 | 5,04 | 21,50 | 145,34 | 77 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **24,87** | **34,89** | **77,74** | **708,63** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый или овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 300,00 | 1,23 | 1,23 | 30,27 | 135,95 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,43** | **1,83** | **50,47** | **228,65** |  |
|  |  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 27 | Салат из свежих помидоров со сл. перцем | 100,00 | 1,10 | 6,00 | 5,50 | 80,00 | 121 |
| 2 | 35 | Суп гороховый | 300,00 | 8,58 | 0,72 | 24,18 | 197,82 | 21 |
| 3 | 105 | Тефтели из говядины | 100,00 | 15,63 | 13,50 | 6,08 | 211,23 | 65 |
| 4 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 30,00 | 0,36 | 0,90 | 2,94 | 21,36 | 72 |
| 5 | 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 200,00 | 4,53 | 4,40 | 21,60 | 129,32 | 38 |
| 6 | 342 | Компот со свежими фруктами | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 27,76 | 109,00 | 88 |
| 7 |  | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,00 | 2,56 | 52,90 | 272,76 | 115 |
| 8 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **41,70** | **28,82** | **167,96** | **1134,89** |  |
|  |  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 132 | Чай с сахаром | 200,00 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 90 |
| 2 | 410 | Сочник | 100,00 | 10,48 | 10,90 | 33,12 | 287,33 | 127 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **22,48** | **13,96** | **46,12** | **336,61** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4а | Икра баклажанная для дет питания с раст. маслом | 100,00 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 4 |
| 2 | 95 | Запеканка картофельная с отварной печенью | 250,00 | 21,22 | 20,87 | 18,19 | 379,85 |  |
| 3 | 128 | Компот из изюма | 200,00 | 1,04 | 0,86 | 26,96 | 107,43 | 76 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 5 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **35,76** | **36,69** | **109,94** | **932,03** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 200,00 | 5,60 | 6,40 | 8,77 | 118,0 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,60** | **6,40** | **8,77** | **118,0** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **128,60** | **118,41** | **457,36** | **3383** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***1 неделя День 4 (четверг)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 67 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 250,00 | 8,32 | 10,62 | 13,62 | 234,62 | 40 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 18,00 | 4,68 | 4,82 | 0 | 63,36 | 15 |
| 4 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,00** | **29,02** | **52,12** | **596,06** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый | 100,00 | 0,60 | 0,30 | 10,10 | 46,35 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 300,00 | 1,23 | 1,23 | 30,27 | 135,95 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,83** | **1,53** | **40,37** | **182,30** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 11 | Салат из капусты и моркови с раст. маслом | 100,00 | 1,65 | 7,08 | 4,91 | 90,76 | 7 |
| 2 | 40 | Суп рисовый на мясном бульоне | 300,00 | 5,68 | 3,00 | 23,26 | 168,75 | 22 |
| 3 | 86 | Котлеты рыбные любительские | 130,00 | 29,05 | 4,04 | 7,75 | 177,62 | 52 |
| 4 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 30,00 | 0,36 | 0,90 | 2,94 | 21,36 | 72 |
| 5 | 56 | Пюре картофельное | 220,00 | 2,13 | 3,05 | 11,79 | 80,74 | 32 |
| 6 | 130 | Сок овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 7 |  | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,00 | 2,56 | 52,90 | 272,76 | 115 |
| 8 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **51,43** | **21,83** | **150,75** | **1018,09** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Пряник | 50,00 | 1,75 | 2,25 | 50,75 | 331,75 | 119 |
| 2 | 118 | Кисель витаминизированный | 200,00 | 0 | 0 | 19,60 | 80,00 | 74 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,75** | **2,25** | **70,35** | **411,75** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 14 | Салат из моркови с яблоками с раст. маслом | 100,00 | 0,96 | 7,18 | 10,44 | 109,13 | 8 |
| 2 | 209 | Яйца варёные | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 112 |
| 3 | 76 | Макаронные изд. с тертым сыром, запечён. | 250,00 | 19,63 | 18,41 | 48,70 | 453,23 | 46 |
| 4 | 129 | Отвар шиповника | 200,00 | 0,54 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 79 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **33,59** | **32,30** | **128,61** | **950,90** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 200,00 | 5,60 | 6,40 | 8,77 | 118,0 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,60** | **6,40** | **8,77** | **118,0** |  |
|  |  | ***Всего за день*** |  | **111,20** | **93,33** | **450,97** | **3277** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | *1 неделя День 5(пятница)* |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *Завтрак 1* |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 68 | Каша пшенная молочная жидкая | 250,00 | 13,38 | 28,25 | 21,50 | 281,17 | 41 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 18,00 | 4,68 | 4,82 | 0 | 63,36 | 15 |
| 4 | 117 | Какао напиток витаминизир-ый на молоке | 200,00 | 4,10 | 4,20 | 18,60 | 121,90 | 73 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **26,16** | **50,85** | **66,70** | **715,31** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый или овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 300,00 | 1,23 | 1,23 | 30,27 | 135,95 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,43** | **1,83** | **50,47** | **228,65** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | Винегрет с раст. маслом | 100,00 | 1,61 | 5,18 | 8,40 | 91,51 | 2 |
| 2 | 30 | Щи со сметаной | 300,00 | 7,96 | 7,80 | 7,20 | 183,30 | 17 |
| 3 | 290 | Птица тушеная | 120,00 | 21,50 | 17,50 | 6,74 | 270,00 | 111 |
| 4 | 171 | Каша рассыпчатая перловая | 200,00 | 6,12 | 8,92 | 41,87 | 278,65 | 105 |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 76 |
| 6 |  | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,00 | 2,56 | 52,90 | 272,76 | 115 |
| 7 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **48,55** | **42,56** | **171,07** | **1317,06** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 80 | Запеканка творожная с изюмом | 200,00 | 28,32 | 19,44 | 23,63 | 387,02 | 50 |
| 2 | 127 | Молоко кипяченое | 200,00 | 5,06 | 6,40 | 8,20 | 112,00 | 78 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **33,38** | **25,84** | **31,83** | **499,02** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 3 | Зелёный горошек консерв. с маслом | 80,00 | 1,52 | 0,08 | 3,12 | 19,20 | 3 |
| 2 | 96 | Колбаса вареная дет. отварная | 100,00 | 6,25 | 26,25 | 12,61 | 232,54 | 61 |
| 3 | 57 | Рагу овощное | 250,00 | 2,50 | 3,40 | 9,66 | 84,21 | 33 |
| 4 | 133 | Чай с сахаром лимоном | 200,00 | 0,22 | 4,06 | 13,30 | 52,58 | 91 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,85** | **35,67** | **92,14** | **638,31** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 200,00 | 5,60 | 6,40 | 8,77 | 118,0 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,60** | **6,40** | **8,77** | **118,0** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **133,97** | **163,15** | **420,98** | **3516** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***1 неделя День 6 (суббота) усиление питания 10%*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 33 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250,00 | 8,25 | 11,25 | 25,80 | 233,80 | 19 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 18,00 | 4,68 | 4,82 | 0 | 63,36 | 15 |
| 2 | 134 | Чай сладкий с молоком | 200,00 | 3,11 | 3,24 | 17,70 | 109,27 | 92 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **20,04** | **32,89** | **70,10** | **655,31** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый или овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 300,00 | 1,23 | 1,23 | 30,27 | 135,95 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,43** | **1,83** | **50,47** | **228,65** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 17 | Салат из огурцов с раст. маслом | 100,00 | 0,86 | 7,10 | 2,61 | 77,29 | 10 |
| 2 | 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300,00 | 8,76 | 6,84 | 20,39 | 178,20 | 114 |
| 3 | 89 | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 250,00 | 24,97 | 21,52 | 31,20 | 423,17 | 54 |
| 4 | 128а | Компот из лимонов | 200,00 | 0,56 | 0,22 | 15,72 | 75,75 | 101 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,00 | 2,56 | 52,90 | 272,76 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **46,51** | **38,84** | **149,82** | **1140,57** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 398 | Блинчики с яблоками | 180,00 (3 шт.) | 13,05 | 8,91 | 60,78 | 361,89 | 106 |
| 2 | 128 | Компот из изюма | 200,00 | 1,04 | 0,86 | 26,96 | 107,43 | 76 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,09** | **9,77** | **87,74** | **469,32** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 5 | Салат витаминный с раст. маслом | 100,00 | 1,14 | 7,15 | 7,86 | 100,90 | 5 |
| 2 | 110 | Суфле из отварной курицы | 80,00 | 20,90 | 17,90 | 4,40 | 236,60 | 100 |
| 3 | 60 | Сложный гарнир(рис отв., овощи тушеные) | 200,00 | 6,02 | 7,80 | 33,87 | 231,72 | 35 |
| 4 | 118 | Кисель витаминизированный | 200,00 | 0 | 0 | 19,60 | 80,00 | 74 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | **Итого:** |  | **35,42** | **34,73** | **119,18** | **899,00** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 200,00 | 5,60 | 6,40 | 8,77 | 118,0 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,60** | **6,40** | **8,77** | **118,0** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **524,09** | **124,46** | **486,08** | **3511** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***1 неделя День 7 (воскресенье) усиление питания 10%*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 182 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250,00 | 6,62 | 8,25 | 31,25 | 226,75 | 99 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 18,00 | 4,68 | 4,82 | 0 | 63,36 | 15 |
| 4 | 126 | Кофейный напиток витаминизир-ый на молоке | 200,00 | 4,58 | 5,04 | 21,50 | 145,34 | 77 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **19,88** | **31,69** | **79,35** | **684,33** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый | 100,00 | 0,60 | 0,30 | 10,10 | 46,35 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 300,00 | 1,23 | 1,23 | 30,27 | 135,95 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,83** | **1,53** | **40,37** | **182,30** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 19 | Салат из разных овощей с репчатым луком и растительным маслом | 100,00 | 0,96 | 7,14 | 3,80 | 94,30 | 12 |
| 2 | 32 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 300,00 | 5,08 | 2,86 | 18,36 | 142,12 | 18 |
| 3 | 92 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 260,00 | 19,00 | 19,03 | 24,35 | 346,34 | 57 |
| 4 | 130 | Сок овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 100,0 | 8,00 | 2,56 | 52,90 | 272,76 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **37,60** | **32,79** | **146,61** | **1061,62** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 127 | Молоко кипяченое | 200,00 | 5,06 | 6,40 | 8,20 | 112,00 | 78 |
| 2 |  | Вафли | 50,00 | 2,00 | 2,13 | 33,13 | 141,25 | 117 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **7,06** | **8,53** | **41,33** | **253,25** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 15 | Салат из моркови с раст. маслом | 100,00 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 9 |
| 2 | 138 | Пирожок печеный с печенью и капустой | 100,00 | 7,53 | 9,90 | 23,48 | 269,18 | 122 |
| 3 | 51 | Картофель , запеченный в сметане | 250,0 | 2,65 | 3,53 | 9,50 | 116,68 | 27 |
| 4 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **23,92** | **21,06** | **98,71** | **763,59** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 200,00 | 5,60 | 6,40 | 8,77 | 118,0 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,60** | **6,40** | **8,77** | **118,0** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **95,89** | **102,00** | **415,14** | **3063** |  |