|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200,00 | 7,28 | 7,96 | 34,16 | 238,02 | 97 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,60 | 2,68 | 0 | 35,20 | 15 |
| 4 | 117 | Какао-напиток витам-ыйна молоке | 180,00 | 3,10 | 3,20 | 17,60 | 109,70 | 73 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **15,38** | **22,81** | **67,73** | **539,75** |  |
|  |  | ***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 | 260,00 | 1,07 | 1,07 | 26,23 | 117,83 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,27** | **1,67** | **46,43** | **210,53** |  |
|  |  | ***Обед (30-35%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 19 | Салат из разных овощей с репчатым луком и растительным маслом | 60,00 | 0,59 | 4,28 | 2,28 | 56,58 | 12 |
| 2 | 34 | Суп картофельный с макар-ми изд. на к/ б | 200,00 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 85,54 | 20 |
| 3 | 291 | Плов из птицы | 200,0 | 22,55 | 18,88 | 39,65 | 418,88 | 110 |
| 4 | 122 | Компот из сухофруктов | 180,00 | 0,94 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 76 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **32,76** | **20,69** | **119,08** | **834,03** |  |
|  |  | ***Полдник (10%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 136 | Ватрушка с творогом | 50,00 | 5,24 | 5,45 | 16,55 | 143,65 | 93 |
| 2 | 127 | Молоко кипяченое | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,80 | 78 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **10,28** | **11,21** | **23,93** | **244,4** |  |
|  |  | ***Ужин (25-30%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 18а | Салат из отв. свеклы с чесноком с раст/м | 60,00 | 0,99 | 4,25 | 5,10 | 65,12 | 11 |
| 2 | 97 | Колбаски дет.(сосиски) отварные | 55,00 | 3,44 | 14,44 | 6,94 | 127,9 | 62 |
| 3 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 25,00 | 0,30 | 0,75 | 2,45 | 17,80 | 72 |
| 4 | 56 | Пюре картофельное | 150,00 | 1,45 | 2,08 | 8,40 | 55,07 | 32 |
| 5 | 133 | Чай с сахаром лимоном | 180,00 | 0,20 | 3,65 | 11,97 | 47,32 | 91 |
| 6 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **8,78** | **25,94** | **50,73** | **395,04** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин (5%)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,90 | 106,20 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,76** | **7,90** | **106,20** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **74,51** | **88,08** | **315,80** | **2330** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200,00 | 6,66 | 10,64 | 14,24 | 215,60 | 102 |
| 2. | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 3 | 209 | Яйцо отварное | 1/2 шт. | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 112 |
| 4 | 134 | Чай сладкий с молоком | 180,00 | 2,80 | 2,92 | 15,93 | 98,35 | 92 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,41** | **24,83** | **46,29** | **502,28** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 130 | Сок фруктовый | 100,00 | 0,60 | 0,30 | 10,10 | 46,35 | 80 |
| 2. | 140 | Плоды и ягоды свежие | 260,00 | 1,07 | 1,07 | 26,23 | 117,83 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,67** | **1,37** | **36,33** | **164,18** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 26 | Сельдь с луком и растительным маслом | 60,00 | 7,43 | 7,22 | 1,20 | 99,55 | 14 |
| 2. | 44 | Суп свекольный на м/б со сметаной | 200,00 | 8,50 | 14,20 | 11,80 | 102,80 | 25 |
| 3. | 181 | Азу из отварного мяса с картофелем | 210,00 | 21,50 | 23,35 | 11,68 | 254,27 | 109 |
| 5. | 130 | Сок овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 6 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
| 7 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **43,83** | **46,64** | **83,25** | **725,65** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  | Вафли | 40,00 | 1,60 | 1,70 | 26,50 | 113,0 | 117 |
| 2. | 129 | Отвар шиповника | 180,00 | 0,49 | 0,21 | 14,15 | 68,18 | 79 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,09** | **1,91** | **40,65** | **181,18** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 15 | Салат из моркови с раст. маслом | 60,00 | 0,70 | 4,30 | 14,7 | 53,20 | 9 |
| 2. | 88 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 7,58 | 3,98 | 5,53 | 80,0 | 53 |
| 3. | 53 | Картофель отв. запеченный с раст. масл | 150,00 | 3,06 | 4,94 | 19,97 | 161,72 | 29 |
| 4 | 118 | Кисель витаминизированный | 180,00 | 0 | 0 | 17,64 | 72,0 | 74 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **13,74** | **13,99** | **73,71** | **448,75** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | 119 | Кисломолочный напиток | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,90 | 106,20 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,76** | **7,90** | **106,20** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **80,78** | **94,5** | **288,13** | **2128** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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» | 200,00 | 9,29 | 9,16 | 23,71 | 200,84 | 39 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,60 | 2,68 | 0 | 35,20 | 15 |
| 4 | 126 | Кофейный напиток витаминизир-ый на молоке | 180,00 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 77 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **18,41** | **25,35** | **59,03** | **523,68** |  |
|  |  | ***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 | 260,00 | 1,07 | 1,07 | 26,23 | 117,83 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,27** | **1,67** | **46,43** | **210,53** |  |
|  |  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 27 | Салат из свежих помидоров со сл. перцем | 60,00 | 0,66 | 3,60 | 3,30 | 48,0 | 121 |
| 2 | 35 | Суп гороховый | 200,00 | 5,72 | 0,48 | 16,12 | 131,88 | 21 |
| 3 | 105 | Тефтели из говядины | 80,00 | 12,50 | 10,80 | 4,87 | 168,98 | 65 |
| 4 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 25,00 | 0,30 | 0,75 | 2,45 | 17,80 | 72 |
| 5 | 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 3,40 | 3,30 | 16,20 | 96,99 | 38 |
| 6 | 342 | Компот со свежими фруктами | 180,00 | 0,13 | 0,13 | 24,98 | 98,10 | 88 |
| 7 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
| 8 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **27,91** | **20,58** | **117,54** | **738,08** |  |
|  |  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 132 | Чай с сахаром | 180,00 | 10,80 | 2,75 | 11,70 | 44,35 | 90 |
| 2 | 410 | Сочник | 60,00 | 6,29 | 6,54 | 19,87 | 172,40 | 127 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,09** | **9,29** | **31,57** | **216,75** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4а | Икра баклажанная для дет питания с раст. маслом | 60,00 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4 |
| 2 | 95 | Запеканка картофельная с отварной печенью | 180,00 | 15,28 | 15,03 | 13,10 | 273,49 | 104 |
| 3 | 128 | Компот из изюма | 180,00 | 0,94 | 0,77 | 24,26 | 96,69 | 76 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **19,76** | **21,91** | **57,85** | **570,66** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,90 | 106,20 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,76** | **7,90** | **106,20** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **90,48** | **84,56** | **320,32** | **2366** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200,00 | 6,66 | 8,50 | 10,90 | 187,70 | 40 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,60 | 2,68 | 0 | 35,20 | 15 |
| 4 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **11,66** | **20,15** | **38,77** | **428,93** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый | 100,00 | 0,60 | 0,30 | 10,10 | 46,35 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 260,00 | 1,07 | 1,07 | 26,23 | 117,83 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,67** | **1,37** | **36,33** | **164,18** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 11 | Салат из капусты и моркови с раст. маслом | 60,00 | 0,99 | 4,25 | 2,95 | 54,46 | 7 |
| 2 | 40 | Суп рисовый на мясном бульоне | 200,00 | 3,78 | 2,0 | 15,50 | 112,5 | 22 |
| 3 | 86 | Котлеты рыбные любительские | 80,00 | 17,88 | 2,49 | 4,77 | 109,30 | 52 |
| 4 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 25,00 | 0,30 | 0,75 | 2,45 | 17,80 | 72 |
| 5 | 56 | Пюре картофельное | 150,00 | 1,45 | 2,08 | 8,04 | 55,05 | 32 |
| 6 | 130 | Сок овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 7 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
| 8 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **30,80** | **13,44** | **92,28** | **712,64** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Пряник | 40,00 | 1,40 | 1,80 | 40,60 | 265,40 | 119 |
| 2 | 118 | Кисель витаминизированный | 180,00 | 0 | 0 | 17,64 | 72,0 | 74 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,40** | **1,80** | **58,24** | **337,40** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 14 | Салат из моркови с яблоками с раст. маслом | 50,00 | 0,48 | 3,59 | 5,22 | 54,56 | 8 |
| 2 | 209 | Яйца варёные | 1/2 шт. | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,40 | 112 |
| 3 | 76 | Макаронные изд. с тертым сыром, запечён. | 135,00 | 10,60 | 9,94 | 26,30 | 244,74 | 46 |
| 4 | 129 | Отвар шиповника | 180,00 | 0,49 | 0,21 | 14,15 | 68,18 | 79 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **16,52** | **16,81** | **61,69** | **480,71** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,90 | 106,20 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,76** | **7,90** | **106,20** |  |
|  |  | ***Всего за день*** |  | **67,09** | **59,33** | **295,21** | **2230** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200,00 | 10,70 | 22,60 | 17,20 | 224,94 | 41 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,60 | 2,68 | 0 | 35,20 | 15 |
| 4 | 117 | Какао напиток витаминизир-ый на молоке | 180,00 | 3,10 | 3,20 | 17,6 | 109,70 | 73 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **18,80** | **37,45** | **50,77** | **526,67** |  |
|  |  | ***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 | 260,00 | 1,07 | 1,07 | 26,23 | 117,83 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,27** | **1,67** | **46,43** | **210,53** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | Винегрет с раст. маслом | 60,00 | 0,97 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 2 |
| 2 | 30 | Щи со сметаной | 200,00 | 5,30 | 5,20 | 4,80 | 122,20 | 17 |
| 3 | 290 | Птица тушеная | 80,00 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 | 111 |
| 4 | 171 | Каша рассыпчатая перловая | 150,00 | 4,59 | 6,69 | 31,40 | 208,99 | 105 |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | 180,00 | 0,94 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 76 |
| 6 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
| 7 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **34,92** | **30,85** | **109,49** | **884,13** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 80 | Запеканка творожная с изюмом | 150/20 | 21,24 | 14,58 | 17,72 | 290,27 | 50 |
| 2 | 127 | Молоко кипяченое | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,80 | 78 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **26,28** | **20,34** | **25,10** | **391,07** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 3 | Зелёный горошек консерв. с маслом | 60,00 | 1,14 | 0,06 | 2,34 | 14,40 | 3 |
| 2 | 96 | Колбаса вареная дет. отварная | 60,00 | 10,32 | 9,36 | 0,12 | 125,40 | 61 |
| 3 | 57 | Рагу овощное | 150,00 | 1,50 | 2,04 | 5,80 | 50,53 | 33 |
| 4 | 133 | Чай с сахаром лимоном | 180,00 | 0,20 | 3,65 | 11,97 | 47,32 | 91 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **15,56** | **15,88** | **36,10** | **319,48** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,90 | 106,20 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,76** | **7,90** | **106,20** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **102,87** | **111,95** | **275,79** | **2438** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200,00 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | 19 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,60 | 2,68 | 0 | 35,20 | 15 |
| 2 | 134 | Чай сладкий с молоком | 180,00 | 2,80 | 2,92 | 15,93 | 98,35 | 92 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,40** | **23,57** | **52,54** | **477,42** |  |
|  |  | ***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 | 260,00 | 1,07 | 1,07 | 26,23 | 117,83 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,27** | **1,67** | **46,43** | **210,53** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 17 | Салат из огурцов с раст. маслом | 60,00 | 0,52 | 4,26 | 1,57 | 46,37 | 10 |
| 2 | 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/,00 | 5,84 | 4,56 | 13,59 | 118,80 | 114 |
| 3 | 89 | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200,00 | 19,98 | 17,22 | 24,96 | 338,54 | 54 |
| 4 | 128а | Компот из лимонов | 180,00 | 0,50 | 0,20 | 14,15 | 68,18 | 101 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **32,04** | **27,51** | **92,64** | **700,97** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 398 | Блинчики с яблоками | 100,00 (2 шт.) | 7,25 | 4,95 | 33,77 | 201,05 | 106 |
| 2 | 128 | Компот из изюма | 180,00 | 0,94 | 0,77 | 24,26 | 96,69 | 76 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **8,19** | **5,72** | **58,03** | **297,74** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 5 | Салат витаминный с раст. маслом | 60,00 | 0,68 | 4,29 | 4,72 | 60,54 | 5 |
| 2 | 110 | Суфле из отварной курицы | 80,00 | 16,72 | 14,32 | 3,52 | 189,28 | 100 |
| 3 | 60 | Сложный гарнир (рис отв., овощи тушеные) | 150,00 | 4,52 | 5,85 | 25,40 | 173,79 | 35 |
| 4 | 118 | Кисель витаминизированный | 180,00 | 0 | 0 | 17,64 | 72,0 | 74 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | **Итого:** |  | **24,32** | **25,23** | **67,15** | **624,69** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,90 | 106,20 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,76** | **7,90** | **106,20** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **86,26** | **89,46** | **324,69** | **2417** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200,00 | 5,30 | 6,60 | 25,0 | 181,4 | 99 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 3 | 27 | Сыр (порциями) | 10,00 | 2,60 | 2,68 | 0 | 35,20 | 15 |
| 4 | 126 | Кофейный напиток витаминизир-ый на молоке | 180,00 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 77 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,42** | **22,79** | **60,32** | **504,24** |  |
|  |  | ***Завтрак 2*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 130 | Сок фруктовый | 100,00 | 0,60 | 0,30 | 10,10 | 46,35 | 80 |
| 2 | 140 | Плоды и ягоды свежие | 260,00 | 1,07 | 1,07 | 26,23 | 117,83 | 96 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,67** | **1,37** | **36,33** | **164,18** |  |
|  |  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 19 | Салат из разных овощей с репчатым луком и растительным маслом | 60,00 | 0,59 | 4,28 | 2,28 | 56,58 | 12 |
| 2 | 32 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200,00 | 3,38 | 1,90 | 12,24 | 94,74 | 18 |
| 3 | 92 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 220,00 | 16,08 | 16,10 | 20,60 | 293,06 | 57 |
| 4 | 130 | Сок овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **26,45** | **24,15** | **93,69** | **713,41** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 127 | Молоко кипяченое | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,80 | 78 |
| 2 |  | Вафли | 40,00 | 1,60 | 1,70 | 26,50 | 113,0 | 117 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **6,64** | **7,46** | **33,88** | **213,80** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 15 | Салат из моркови с раст. маслом | 60,00 | 1,14 | 3,78 | 13,74 | 53,20 | 9 |
| 2 | 138 | Пирожок печеный с печенью и капустой | 60,00 | 4,52 | 5,94 | 14,09 | 161,51 | 122 |
| 3 | 51 | Картофель,запеченный в сметане | 150,0 | 1,59 | 2,12 | 5,70 | 70,01 | 27 |
| 4 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **9,65** | **12,61** | **61,30** | **415,75** |  |
|  |  | ***2-ой Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 119 | Кисломолочный напиток | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,90 | 106,20 | 75 |
|  |  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,76** | **7,90** | **106,20** |  |
|  |  | ***Всего за день:*** |  | **63,87** | **74,14** | **293,42** | **2115** |  |