|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **20,06** | **26,46** | **76,31** | **634,66** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 0,79 | 5,71 | 3,04 | 75,44 | 12 |
| 2 | 34 | Суп картофельный с макар-ми изд. на к/ б | 250,00 | 4,35 | 0,68 | 18,15 | 106,93 | 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 | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **40,04** | **30,83** | **144,67** | **1023,0** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 1,33 | 5,67 | 6,8 | 82,82 | 11 |
| 2 | 97 | Колбаски дет.(сосиски) отварные | 80,00 | 5,00 | 21,00 | 10,09 | 186,03 | 62 |
| 3 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 30,00 | 0,36 | 0,90 | 2,94 | 21,36 | 72 |
| 4 | 56 | Пюре картофельное | 150,00 | 1,45 | 2,08 | 8,40 | 55,07 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,04** | **35,29** | **81,48** | **590,94** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **97,55** | **117,95** | **398,96** | **2858** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 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:*** |  | **18,87** | **27,96** | **58,79** | **599,25** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 9,91 | 9,63 | 1,60 | 132,73 | 14 |
| 2. | 44 | Суп свекольный на м/б со сметаной | 250,00 | 10,63 | 17,75 | 14,75 | 128,50 | 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 | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 7 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **50,04** | **53,11** | **97,18** | **839,08** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 9 |
| 2. | 88 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100,00 | 9,48 | 4,98 | 6,91 | 100,00 | 53 |
| 3. | 53 | Картофель отв. запеченный с раст. масл | 200,00 | 4,08 | 6,59 | 26,62 | 215,63 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **24,34** | **17,75** | **93,38** | **651,71** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **103,06** | **108,95** | **343,30** | **2589** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **22,55** | **28,50** | **71,76** | **620,92** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 0,88 | 4,80 | 4,40 | 64,00 | 121 |
| 2 | 35 | Суп гороховый | 250,00 | 7,15 | 0,60 | 20,15 | 164,85 | 21 |
| 3 | 105 | Тефтели из говядины | 80,00 | 12,50 | 10,80 | 4,87 | 168,98 | 65 |
| 4 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 30,00 | 0,36 | 0,90 | 2,94 | 21,36 | 72 |
| 5 | 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 165,00 | 3,74 | 3,63 | 17,82 | 106,69 | 38 |
| 6 | 342 | Компот со свежими фруктами | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 27,76 | 109,00 | 88 |
| 7 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 8 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **31,57** | **22,65** | **126,89** | **865,76** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 1,52 | 7,12 | 6,16 | 95,20 | 4 |
| 2 | 95 | Запеканка картофельная с отварной печенью | 235,00 | 19,95 | 19,62 | 17,10 | 357,06 | 104 |
| 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **28,19** | **29,18** | **90,17** | **752,77** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **112,66** | **102,36** | **390,14** | **2905** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **15,34** | **22,80** | **49,35** | **511,64** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 1,32 | 5,67 | 3,93 | 72,61 | 7 |
| 2 | 40 | Суп рисовый на мясном бульоне | 250,00 | 4,73 | 2,50 | 19,38 | 140,63 | 22 |
| 3 | 86 | Котлеты рыбные любительские | 100,00 | 22,35 | 3,11 | 5,96 | 136,63 | 52 |
| 4 | 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 30,00 | 0,36 | 0,90 | 2,94 | 21,36 | 72 |
| 5 | 56 | Пюре картофельное | 180,00 | 1,74 | 2,50 | 9,65 | 66,06 | 32 |
| 6 | 130 | Сок овощной | 200,00 | 1,20 | 0,60 | 20,20 | 92,70 | 80 |
| 7 |  | Хлеб пшеничный | 50,00 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 8 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **38,50** | **17,06** | **111,01** | **760,87** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 0,77 | 5,74 | 8,35 | 87,30 | 8 |
| 2 | 209 | Яйца варёные | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 112 |
| 3 | 76 | Макаронные изд. с тертым сыром, запечён. | 200,00 | 15,70 | 14,73 | 38,96 | 362,58 | 46 |
| 4 | 129 | Отвар шиповника | 200,00 | 0,54 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 79 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,00 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **27,79** | **26,88** | **103,28** | **781,72** |  |
|  |  | ***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*** |  | **90,65** | **76,76** | **379,09** | **2748** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **23,48** | **41,10** | **52,35** | **621,58** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 1,29 | 4,15 | 6,72 | 73,21 | 2 |
| 2 | 30 | Щи со сметаной | 250,00 | 6,63 | 6,50 | 6,00 | 152,75 | 17 |
| 3 | 290 | Птица тушеная | 80,00 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 | 111 |
| 4 | 171 | Каша рассыпчатая перловая | 170,00 | 5,20 | 7,58 | 35,59 | 236,86 | 105 |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 76 |
| 6 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 7 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **37,84** | **30,44** | **129,84** | **1026,14** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 80 | Запеканка творожная с изюмом | 150,00 | 21,24 | 14,58 | 17,72 | 290,27 | 50 |
| 2 | 127 | Молоко кипяченое | 200,00 | 5,06 | 6,40 | 8,20 | 112,00 | 78 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **26,30** | **20,98** | **25,92** | **402,27** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 5,00 | 21,00 | 10,09 | 186,03 | 61 |
| 3 | 57 | Рагу овощное | 200,00 | 2,00 | 2,72 | 7,73 | 67,37 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,04** | **29,42** | **73,41** | **513,46** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **109,53** | **130,01** | **336,72** | **2892** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **18,39** | **26,54** | **64,89** | **571,05** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 0,69 | 5,68 | 2,09 | 61,83 | 10 |
| 2 | 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250,00 | 7,30 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 114 |
| 3 | 89 | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 235,00 | 23,48 | 20,23 | 29,33 | 397,78 | 54 |
| 4 | 128а | Компот из лимонов | 200,00 | 0,56 | 0,22 | 15,72 | 75,75 | 101 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **38,83** | **33,61** | **113,08** | **914,74** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 398 | Блинчики с яблоками | 120,00 (2 шт.) | 8,70 | 5,94 | 40,52 | 241,26 | 106 |
| 2 | 128 | Компот из изюма | 200,00 | 1,04 | 0,86 | 26,96 | 107,43 | 76 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **9,74** | **6,80** | **67,48** | **348,69** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 5 | Салат витаминный с раст. маслом | 80,00 | 0,91 | 5,72 | 6,29 | 80,72 | 5 |
| 2 | 110 | Суфле из отварной курицы | 100,00 | 20,90 | 17,90 | 4,40 | 236,60 | 100 |
| 3 | 60 | Сложный гарнир (рис отв., овощи тушеные) | 165,00 | 4,97 | 6,44 | 27,94 | 191,17 | 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 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | **Итого:** |  | **32,46** | **31,64** | **98,18** | **781,57** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **87,81** | **106,66** | **398,83** | **2945** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **18,56** | **25,94** | **73,05** | **601,48** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 0,77 | 5,71 | 3,04 | 75,44 | 12 |
| 2 | 32 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250,00 | 4,23 | 2,38 | 15,30 | 118,43 | 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 | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
| 6 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50,0 | 2,8 | 0,5 | 22,5 | 94,5 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **32,00** | **29,50** | **111,84** | **863,79** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 9 |
| 2 | 138 | Пирожок печеный с печенью и капустой | 80,00 | 6,50 | 7,90 | 21,60 | 209,30 | 122 |
| 3 | 51 | Картофель , запеченный в сметане | 215,0 | 2,28 | 3,04 | 8,17 | 100,35 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 |  |
|  |  | ***Итого:*** |  | **19,56** | **17,12** | **81,92** | **614,93** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **84,45** | **88,86** | **353,24** | **2615** |  |