|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***2 неделя День 8 (понедельник)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 66 | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 250,00 | 11,61 | 11,45 | 29,64 | 251,05 | 39 |
| 2 | 117 | Какао-напиток витам-ый на молоке | 200,00 | 4,10 | 4,20 | 18,60 | 121,90 | 73 |
| 3 | 14 | Масло сливочное | 15,00 | 0 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 31 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **19,71** | **29,23** | **74,84** | **621,83** |  |
|  |  | ***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 | 0,76 | 24,18 | 197,82 | 21 |
| 3 | 290 | Птица тушеная | 150,00 | 33,60 | 27,35 | 10,55 | 421,88 | 111 |
| 4. | 75 | Вермишель с маслом | 200,00 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 276,51 | 45 |
| 5. | 342 | Компот со свежими фруктами | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 27,76 | 109,00 | 88 |
| 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:*** |  | **62,58** | **45,61** | **189,57** | **1471,37** |  |
|  |  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 218 | Вареники ленивые | 140,0 | 0,03 | 2,32 | 0,03 | 26,04 | 131 |
| 2 | 129 | Отвар шиповника | 200,00 | 0,54 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 79 |
|  |  | *Итого:* |  | **0,57** | **2,55** | **15,75** | **101,80** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 18а | Салат из отв. свеклы с раст.маслом | 100,00 | 1,90 | 7,34 | 27,80 | 168,50 | 11 |
| 2 | 96 | Колбаса вареная дет. отварная | 100,00 | 6,25 | 26,25 | 12,61 | 232,54 | 61 |
| 3 | 145 | Картофель тушёный с луком | 200,00 | 6,40 | 10,40 | 45,76 | 302,73 | 113 |
| 4 | 132 | Чай с сахаром | 200,00 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 90 |
| 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:*** |  | **33,91** | **48,93** | **152,62** | **1002,83** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **122,07** | **130,59** | **480,22** | **3444** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***2 неделя День 9 (вторник)*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 67 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 250,00 | 8,33 | 10,63 | 13,63 | 234,63 | 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 | 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:*** |  | **20,12** | **32,27** | **57,93** | **656,14** |  |
|  |  | ***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 | 34а | Суп вермишелевый с яйцом «Кружевной» на к/б | 300,00 | 5,22 | 0,82 | 21,78 | 128,46 | 20а |
| 3 | 94 | Жаркое по-домашнему | 300,00 | 35,40 | 35,70 | 10,36 | 345,76 | 59 |
| 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:*** |  | **63,09** | **49,91** | **133,84** | **1085,81** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Пряники | 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 | 3 | Зелёный горошек консерв. с маслом | 80,00 | 1,52 | 0,08 | 3,12 | 19,20 | 3 |
| 2 | 90 | Тефтеля из рыбы | 140,00 | 16,30 | 6,24 | 11,24 | 163,35 | 55 |
| 3 | 57 | Рагу овощное | 200,00 | 2,00 | 2,72 | 7,74 | 67,38 | 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:*** |  | **27,40** | **14,98** | **88,85** | **552,29** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **119,79** | **107,34** | **400,11** | **3007** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***2 неделя День 10 (среда)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *Завтрак 1* |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 126 | Кофейный напиток витаминизир-ый на молоке | 200,00 | 4,58 | 5,04 | 21,50 | 145,34 | 77 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,68** | **28,57** | **90,80** | **691,75** |  |
|  |  | ***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 | 19 | Салат из разных овощей с репчатым луком и растительным маслом | 100,00 | 0,98 | 7,14 | 3,80 | 94,30 | 12 |
| 2 | 28 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 300,00 | 4,62 | 2,62 | 8,14 | 97,48 | 16 |
| 3 | 98 | Котлета мясная рубленная, запеченная с соусом молочным | 100,00 | 11,44 | 12,43 | 8,11 | 194,51 | 63 |
| 4 | 60 | Сложный гарнир(рис отв., овощи тушеные) | 210,00 | 6,32 | 8,19 | 35,55 | 243,30 | 35 |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,04 | 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:*** |  | **35,76** | **33,54** | **162,46** | **1123,19** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 136 | Ватрушка с творогом | 130,00 | 13,62 | 14,17 | 43,03 | 373,49 | 93 |
| 2 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 12,98 | 49,28 | 89 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **13,62** | **14,17** | **56,01** | **422,77** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 14 | Салат из моркови с яблоками с раст. маслом | 100,00 | 0,96 | 7,18 | 10,44 | 109,13 | 8 |
| 2 | 150 | Зразы картофельные с курицей | 220,0 | 16,34 | 12,10 | 37,46 | 324,50 | 81 |
| 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 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **25,70** | **22,02** | **128,31** | **790,84** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **100,79** | **106,53** | **496,82** | **3375** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***2 неделя День 11 (четверг)*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 182 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250,00 | 6,63 | 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 | 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:*** |  | **19,41** | **30,85** | **76,45** | **660,89** |  |
|  |  | ***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 | 32 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 300,00 | 5,08 | 2,86 | 18,36 | 142,12 | 18 |
| 3 | 88 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 150,00 | 14,22 | 7,43 | 10,36 | 150,0 | 53 |
| 4 | 56 | Пюре картофельное | 200,00 | 1,93 | 2,78 | 10,72 | 73,40 | 32 |
| 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:*** |  | **35,44** | **23,91** | **144,45** | **935,14** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 127 | Молоко стерилизованное витамин-ое | 200,00 | 5,06 | 6,40 | 8,20 | 112,00 | 78 |
| 2 |  | Печенье | 50,00 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 118 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **8,81** | **11,30** | **45,40** | **320,50** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 77 | Омлет натуральнй | 150,00 | 11,78 | 13,59 | 4,82 | 187,40 | 47 |
| 2 | 33 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250,00 | 10,31 | 11,25 | 25,80 | 233,80 | 19 |
| 3 | 132 | Чай с сахаром | 200,00 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 90 |
| 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 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **36,06** | **27,23** | **78,41** | **616,80** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **107,15** | **101,22** | **393,85** | **2834** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***2 неделя День 12 (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 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,38** | **41,83** | **60,00** | **579,25** |  |
|  |  | ***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 | 18а | Салат из отв. свеклы с чесноком с раст/м | 100,00 | 1,90 | 7,40 | 27,80 | 168,50 | 11 |
| 2 | 40 | Суп рисовый на мясном бульоне | 300,00 | 5,68 | 3,00 | 23,26 | 168,76 | 22 |
| 3 | 294 | Котлеты рубленные из птицы | 100,00 | 14,83 | 14,75 | 12,85 | 235,30 | 85 |
| 4 | 48 | Капуста тушёная | 200,00 | 4,24 | 8,96 | 9,31 | 159,60 | 26 |
| 5 | 128а | Компот из лимонов | 200,00 | 0,55 | 0,22 | 15,72 | 75,75 | 101 |
| 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:*** |  | **38,56** | **37,49** | **168,84** | **1194,07** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 83 | Сырники творожные, запеченные | 240,00 | 41,22 | 32,34 | 31,34 | 599,80 | 51 |
| 2 | 118 | Кисель витаминизированный | 200,00 | 0 | 0 | 19,60 | 80,00 | 74 |
|  |  | *Итого:* |  | **41,22** | **32,34** | **50,94** | **679,80** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4а | Икра баклажанная для дет питания с раст. маслом | 100,00 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 4 |
| 2 | 102 | Печень по-строгановски | 130,00 | 18,72 | 7,51 | 4,62 | 157,96 | 103 |
| 3 | 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 200,00 | 4,53 | 4,40 | 21,60 | 129,32 | 38 |
| 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 | 60,0 | 3,36 | 0,60 | 27,00 | 113,40 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **33,71** | **23,29** | **107,57** | **748,76** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **138,30** | **142,88** | **436,49** | **3502** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***2 неделя День 13 (суббота) Усиление питания 10%*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 67а | Каша из ячневой крупы молочная жидкая | 250,00 | 8,33 | 13,30 | 17,80 | 269,50 | 102 |
| 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:*** |  | **21,59** | **36,74** | **65,90** | **727,08** |  |
|  |  | ***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 | 15б | Салат из моркови с чесноком с раст. маслом | 100,00 | 1,90 | 6,30 | 22,90 | 88,70 | 120 |
| 2 | 43 | Суп с клёцками на курином бульоне | 300,00 | 7,66 | 2,58 | 25,36 | 171,36 | 24 |
| 3 | 105 | Тефтели из говядины | 110,00 | 17,19 | 14,85 | 6,70 | 232,35 | 65 |
| 4 | 57 | Рагу овощное | 200,00 | 2,00 | 2,72 | 7,73 | 67,37 | 33 |
| 5 | 342 | Компот со свежими фруктами | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 27,76 | 109,00 | 88 |
| 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:*** |  | **40,25** | **29,75** | **170,35** | **1054,94** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 134 | Чай сладкий с молоком | 200,00 | 3,11 | 3,24 | 17,70 | 109,27 | 92 |
| 2 |  | Вафли | 50,00 | 2,00 | 2,13 | 33,13 | 141,25 | 117 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **5,11** | **5,37** | **50,83** | **250,52** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 10 | Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 100,00 | 1,91 | 10,08 | 7,88 | 130,21 | 6 |
| 2 | 89 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 250,00 | 24,98 | 21,52 | 31,20 | 423,17 | 54 |
| 3 | 133 | Чай с сахаром лимоном | 200,00 | 0,22 | 4,06 | 13,30 | 52,58 | 91 |
| 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 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **34,47** | **37,54** | **105,83** | **855,74** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **109,45** | **117,63** | **452,15** | **3235** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **№ТТК** |
|  |  | ***2 неделя День 14 (воскресенье) Усиление питания 10%*** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Завтрак 1*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 67 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 250,00 | 8,33 | 10,63 | 13,63 | 234,63 | 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 | 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:*** |  | **20,12** | **32,27** | **57,93** | **656,14** |  |
|  |  | ***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 | 5,19 | 8,40 | 91,51 | 2 |
| 2 | 30 | Щи со сметаной | 300,00 | 7,96 | 7,80 | 7,20 | 168,30 | 17 |
| 3 | 91 | Бефстроганов из отварной говядины в мол.сметанном соусе | 100,00 | 16,73 | 15,77 | 4,25 | 225,83 | 56 |
| 4 | 75 | Вермишель с маслом | 200,00 | 7,87 | 8,20 | 41,68 | 276,53 | 45 |
| 5 | 129 | Отвар шиповника | 200,00 | 0,54 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 79 |
| 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:*** |  | **46,07** | **40,35** | **157,15** | **1224,09** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Пряники | 50,00 | 1,75 | 2,25 | 50,75 | 331,75 | 119 |
| 2 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,75** | **2,25** | **62,65** | **380,95** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 27 | Салат из свежих помидоров со сл. перцем | 100,00 | 1,10 | 6,00 | 5,50 | 80,00 | 121 |
| 2 | 288 | Курица отварная | 90,00 | 25,27 | 21,53 | 0 | 278,45 | 84 |
| 3 | 53 | Картофель отв.,запечен. с раст. маслом | 220,00 | 4,49 | 7,25 | 29,28 | 237,18 | 29 |
| 4 | 128 | Компот из изюма | 200,00 | 1,04 | 0,86 | 26,96 | 107,43 | 76 |
| 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:*** |  | **39,26** | **37,52** | **115,19** | **952,84** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **115,23** | **120,62** | **452,16** | **3561** |  |