|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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» | 200,00 | 9,29 | 9,16 | 23,71 | 200,84 | 39 |
| 2 | 117 | Какао-напиток витаминизированный на молоке | 180,00 | 5,58 | 5,76 | 20,12 | 152,84 | 73 |
| 3 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,27** | **23,89** | **59,70** | **510,51** |  |
|  |  | ***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 | 0,50 | 16,12 | 131,88 | 21 |
| 3 | 290 | Птица тушеная | 80,00 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 | 111 |
| 4. | 75 | Вермишель с маслом | 150,00 | 5,85 | 6,15 | 31,26 | 207,38 | 45 |
| 5. | 342 | Компот со свежими фруктами | 180,00 | 0,13 | 0,13 | 24,98 | 98,10 | 88 |
| 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:*** |  | **35,48** | **26,23** | **119,68** | **886,69** |  |
|  |  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 218 | Вареники ленивые | 70,0 | 0,014 | 1,16 | 0,014 | 13,02 | 131 |
| 2 | 129 | Отвар шиповника | 180,00 | 0,49 | 0,21 | 14,15 | 68,18 | 79 |
|  |  | *Итого:* |  | **0,50** | **1,37** | **14,16** | **81,20** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 18а | Салат из отв. свеклы с раст.маслом | 60,00 | 1,14 | 4,40 | 16,68 | 101,10 | 11 |
| 2 | 96 | Колбаса вареная дет. отварная | 60,00 | 10,32 | 9,36 | 0,12 | 125,40 | 61 |
| 3 | 145 | Картофель тушёный с луком | 150,00 | 4,80 | 7,80 | 34,32 | 227,04 | 113 |
| 4 | 132 | Чай с сахаром | 180,00 | 10,80 | 2,75 | 11,70 | 44,35 | 90 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **29,46** | **25,08** | **78,69** | **579,72** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **89,82** | **83,60** | **326,56** | **2375** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 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 | 134 | Чай сладкий с молоком | 180,00 | 2,80 | 2,92 | 15,93 | 98,35 | 92 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,40 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,46** | **23,07** | **42,80** | **478,08** |  |
|  |  | ***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 | 34а | Суп вермишелевый с яйцом «Кружевной» на к/б | 200,00 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 85,64 | 20а |
| 3 | 94 | Жаркое по-домашнему | 200,00 | 23,60 | 23,80 | 6,90 | 230,50 | 59 |
| 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:*** |  | **40,91** | **33,43** | **81,19** | **684,72** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Пряники | 80,00 | 2,80 | 3,60 | 81,20 | 530,8 | 119 |
| 2 | 118 | Кисель витаминизированный | 180,00 | 0 | 0 | 17,64 | 72,0 | 74 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **2,80** | **3,60** | **98,84** | **602,80** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 3 | Зелёный горошек консерв. с маслом | 60,00 | 1,14 | 0,06 | 2,34 | 14,40 | 3 |
| 2 | 90 | Тефтеля из рыбы | 70,00 | 8,15 | 3,12 | 5,62 | 81,68 | 55 |
| 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:*** |  | **13,39** | **9,64** | **41,60** | **275,76** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **78,27** | **76,87** | **308,66** | **2312** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 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 | 126 | Кофейный напиток витаминизир-ый на молоке | 180,00 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 77 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **13,80** | **21,47** | **69,48** | **525,66** |  |
|  |  | ***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 | 19 | Салат из разных овощей с репчатым луком и растительным маслом | 60,00 | 0,59 | 4,28 | 2,28 | 56,58 | 12 |
| 2 | 28 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200,00 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 16 |
| 3 | 98 | Котлета мясная рубленная, запеченная с соусом молочным | 75,00 | 8,58 | 9,32 | 6,08 | 145,88 | 63 |
| 4 | 60 | Сложный гарнир (рис отв., овощи тушеные) | 150,00 | 4,52 | 5,85 | 25,40 | 173,79 | 35 |
| 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:*** |  | **22,91** | **22,46** | **101,81** | **714,26** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 136 | Ватрушка с творогом | 50,00 | 5,24 | 5,45 | 16,55 | 143,65 | 93 |
| 2 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 12,98 | 49,28 | 89 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **5,24** | **5,45** | **29,53** | **192,93** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 14 | Салат из моркови с яблоками с раст. маслом | 50 | 0,48 | 3,59 | 5,22 | 54,56 | 8 |
| 2 | 150 | Зразы картофельные с курицей | 80,0 | 5,94 | 4,40 | 13,62 | 118,0 | 81 |
| 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:*** |  | **9,76** | **9,53** | **58,97** | **351,08** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **59,02** | **66,34** | **314,12** | **2101** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 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 | 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:*** |  | **13,40** | **21,45** | **58,57** | **483,13** |  |
|  |  | ***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 | 32 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200,00 | 3,38 | 1,90 | 12,24 | 94,74 | 18 |
| 3 | 88 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 7,58 | 3,98 | 5,53 | 80,0 | 53 |
| 4 | 56 | Пюре картофельное | 150,00 | 1,45 | 2,08 | 8,40 | 55,07 | 32 |
| 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:*** |  | **19,80** | **14,08** | **87,69** | **553,30** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 127 | Молоко стерилизованное витамин-ое | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,80 | 78 |
| 2 |  | Печенье | 40,00 | 3,0 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 118 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **8,04** | **9,68** | **37,14** | **267,60** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 209 | Яйцо варёное | 1/2 шт. | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 112 |
| 2 | 33 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | 19 |
| 3 | 132 | Чай с сахаром | 180,00 | 10,80 | 2,75 | 11,70 | 44,35 | 90 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **22,35** | **14,82** | **48,36** | **344,72** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **70,30** | **67,16** | **275,99** | **1919** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 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 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **13,10** | **31,57** | **45,07** | **430,97** |  |
|  |  | ***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 | 18а | Салат из отв. свеклы с чесноком с раст/м | 60,00 | 1,14 | 4,44 | 16,68 | 101,1 | 11 |
| 2 | 40 | Суп рисовый на мясном бульоне | 200,00 | 3,78 | 2,0 | 15,50 | 112,5 | 22 |
| 3 | 294 | Котлеты рубленные из птицы | 80,00 | 11,86 | 11,8 | 10,28 | 188,24 | 85 |
| 4 | 48 | Капуста тушёная | 150,00 | 3,18 | 6,72 | 6,98 | 119,7 | 26 |
| 5 | 128а | Компот из лимонов | 180,00 | 0,50 | 0,20 | 14,15 | 68,18 | 101 |
| 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:*** |  | **25,66** | **26,43** | **101,96** | **766,05** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 83 | Сырники творожные, запеченные | 150,00 | 25,76 | 20,21 | 19,59 | 374,87 | 51 |
| 2 | 118 | Кисель витаминизированный | 180,00 | 0 | 0 | 17,64 | 72,0 | 74 |
|  |  | *Итого:* |  | **25,76** | **20,21** | **37,23** | **446,87** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4а | Икра баклажанная для дет питания с раст. маслом | 60,00 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4 |
| 2 | 102 | Печень по-строгановски | 100,00 | 14,40 | 5,78 | 3,55 | 121,51 | 103 |
| 3 | 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 3,40 | 3,30 | 16,20 | 96,99 | 38 |
| 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 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **22,54** | **15,79** | **60,44** | **464,43** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **93,77** | **101,13** | **288,93** | **2379** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 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 | 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:*** |  | **15,78** | **26,83** | **49,56** | **538,44** |  |
|  |  | ***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 | 15б | Салат из моркови с чесноком с раст. маслом | 60,00 | 1,14 | 3,78 | 13,74 | 53,22 | 120 |
| 2 | 43 | Суп с клёцками на курином бульоне | 200,00 | 5,1 | 1,72 | 16,90 | 114,,24 | 24 |
| 3 | 105 | Тефтели из говядины | 80,00 | 12,50 | 10,80 | 4,87 | 168,98 | 65 |
| 4 | 57 | Рагу овощное | 150,00 | 1,50 | 2,04 | 5,80 | 50,53 | 33 |
| 5 | 342 | Компот со свежими фруктами | 180,00 | 0,13 | 0,13 | 24,98 | 98,10 | 88 |
| 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:*** |  | **25,57** | **19,74** | **104,66** | **661,40** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 134 | Чай сладкий с молоком | 180,00 | 2,30 | 3,26 | 16,97 | 98,68 | 92 |
| 2 |  | Вафли | 40,00 | 1,60 | 1,70 | 26,50 | 113,0 | 117 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **3,90** | **4,96** | **43,47** | **211,68** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 10 | Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 60,00 | 1,15 | 6,05 | 4,73 | 78,13 | 6 |
| 2 | 89 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200,00 | 19,98 | 17,22 | 24,96 | 338,54 | 54 |
| 3 | 133 | Чай с сахаром, лимоном | 180,00 | 0,20 | 3,65 | 11,97 | 47,32 | 91 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **23,73** | **27,69** | **57,53** | **545,82** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **76,29** | **86,65** | **309,55** | **2274** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 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 | 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:*** |  | **14,46** | **23,07** | **42,80** | **478,08** |  |
|  |  | ***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 | 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 | 112,20 | 17 |
| 3 | 91 | Бефстроганов из отварной говядины в мол.сметанном соусе | 80,00 | 13,38 | 12,62 | 3,40 | 180,66 | 56 |
| 4 | 75 | Вермишель с маслом | 150,00 | 5,90 | 6,15 | 31,26 | 207,40 | 45 |
| 5 | 129 | Отвар шиповника | 180,00 | 0,49 | 0,21 | 14,15 | 68,18 | 79 |
| 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:*** |  | **31,24** | **28,56** | **97,02** | **799,68** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Пряники | 40,00 | 1,40 | 1,80 | 40,60 | 265,40 | 119 |
| 2 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 49,20 | 89 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **1,40** | **1,80** | **52,50** | **314,60** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 27 | Салат из свежих помидоров со сл. перцем | 60,00 | 0,66 | 3,60 | 3,30 | 48,0 | 121 |
| 2 | 288 | Курица отварная | 65,00 | 18,25 | 15,55 | 0 | 201,1 | 84 |
| 3 | 53 | Картофель отв.,запечен. с раст. масл | 150,00 | 3,06 | 4,94 | 19,97 | 161,72 | 29 |
| 4 | 128 | Компот из изюма | 180,00 | 0,94 | 0,77 | 24,26 | 96,69 | 76 |
| 5 |  | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,4 | 0,77 | 15,87 | 81,83 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **25,31** | **25,63** | **63,40** | **589,34** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **79,72** | **86,49** | **310,05** | **2498** |  |