|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 витам-ый на молоке | 200,00 | 4,10 | 4,20 | 18,60 | 121,90 | 73 |
| 3 | 14 | Масло сливочное | 10,00 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 31 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **17,39** | **22,84** | **68,86** | **534,12** |  |
|  |  | ***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 | 0,63 | 20,15 | 164,85 | 21 |
| 3 | 290 | Птица тушеная | 100,00 | 22,40 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 111 |
| 4. | 75 | Вермишель с маслом | 180,00 | 7,02 | 7,38 | 37,51 | 248,86 | 45 |
| 5. | 342 | Компот со свежими фруктами | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 27,76 | 109,00 | 88 |
| 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:*** |  | **44,39** | **32,96** | **145,8** | **1098,84** |  |
|  |  | ***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** | **14,75** | **101,80** |  |
|  |  | ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 18а | Салат из отв. свеклы с раст.маслом | 80,00 | 1,52 | 5,87 | 22,24 | 134,80 | 11 |
| 2 | 96 | Колбаса вареная дет. отварная | 80,00 | 13,76 | 12,48 | 0,10 | 100,32 | 61 |
| 3 | 145 | Картофель тушёный с луком | 185,00 | 5,92 | 9,62 | 42,33 | 280,02 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **38,88** | **32,61** | **117,62** | **757,50** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **109,30** | **99,03** | **403,23** | **2821** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **18,45** | **26,04** | **55,15** | **571,71** |  |
|  |  | ***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 | 34а | Суп вермишелевый с яйцом «Кружевной» на к/б | 250,00 | 4,35 | 0,68 | 18,15 | 107,05 | 20а |
| 3 | 94 | Жаркое по-домашнему | 250,00 | 29,50 | 29,75 | 8,63 | 288,13 | 59 |
| 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:*** |  | **51,76** | **42,44** | **97,53** | **851,49** |  |
|  |  | ***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 | 60,00 | 1,14 | 0,06 | 2,34 | 14,40 | 3 |
| 2 | 90 | Тефтеля из рыбы | 100,00 | 11,64 | 4,46 | 8,03 | 116,68 | 55 |
| 3 | 57 | Рагу овощное | 190,00 | 1,90 | 2,58 | 7,35 | 64,01 | 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:*** |  | **20,58** | **12,74** | **70,97** | **440,75** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **99,81** | **91,24** | **339,10** | **2558** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 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:*** |  | **15,86** | **22,48** | **82,21** | **594,74** |  |
|  |  | ***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 р/ маслом | 80,00 | 0,79 | 5,71 | 3,04 | 75,44 | 12 |
| 2 | 28 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250,00 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 81,23 | 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) | 190,00 | 5,72 | 7,41 | 32,17 | 220,13 | 35 |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,04 | 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:*** |  | **29,64** | **29,51** | **126,01** | **909,63** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 136 | Ватрушка с творогом | 100,00 | 10,48 | 10,90 | 33,10 | 287,30 | 93 |
| 2 | 131 | Фиточай | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 12,98 | 49,28 | 89 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **10,48** | **10,90** | **46,08** | **336,58** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 14 | Салат из моркови с яблоками с раст. маслом | 80,00 | 0,77 | 5,74 | 8,35 | 87,30 | 8 |
| 2 | 150 | Зразы картофельные с курицей | 150,0 | 11,14 | 8,25 | 25,54 | 221,25 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **18,63** | **16,43** | **100,80** | **609,06** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **82,48** | **87,39** | **410,30** | **2779** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **18,08** | **25,10** | **70,15** | **578,04** |  |
|  |  | ***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 | 32 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250,00 | 4,23 | 2,38 | 15,30 | 118,43 | 18 |
| 3 | 88 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100,00 | 9,48 | 4,95 | 6,91 | 100,0 | 53 |
| 4 | 56 | Пюре картофельное | 180,00 | 1,74 | 2,50 | 9,65 | 66,06 | 32 |
| 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:*** |  | **24,77** | **17,88** | **104,94** | **680,68** |  |
|  |  | ***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 | 100,00 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 47 |
| 2 | 33 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **32,13** | **22,70** | **76,80** | **554,33** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **91,06** | **84,75** | **342,39** | **2416** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 50,0 | 4,00 | 1,28 | 26,45 | 136,38 | 115 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **14,70** | **32,08** | **55,65** | **485,52** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 1,52 | 5,92 | 22,24 | 134,80 | 11 |
| 2 | 40 | Суп рисовый на мясном бульоне | 250,00 | 4,73 | 2,50 | 19,38 | 140,63 | 22 |
| 3 | 294 | Котлеты рубленные из птицы | 80,00 | 11,86 | 11,8 | 10,28 | 188,24 | 85 |
| 4 | 48 | Капуста тушёная | 185,00 | 3,92 | 8,29 | 8,61 | 147,63 | 26 |
| 5 | 128а | Компот из лимонов | 200,00 | 0,55 | 0,22 | 15,72 | 75,75 | 101 |
| 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:*** |  | **29,38** | **30,51** | **125,18** | **917,93** |  |
|  |  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 83 | Сырники творожные, запеченные | 200,00 | 34,35 | 26,95 | 26,12 | 499,83 | 51 |
| 2 | 118 | Кисель витаминизированный | 200,00 | 0 | 0 | 19,60 | 80,00 | 74 |
|  |  | *Итого:* |  | **34,35** | **26,95** | **45,72** | **579,83** |  |
|  |  | ***Ужин:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4а | Икра баклажанная для дет питания с раст. маслом | 80,00 | 1,52 | 7,12 | 6,16 | 95,20 | 4 |
| 2 | 102 | Печень по-строгановски | 100,00 | 14,40 | 5,78 | 3,55 | 121,51 | 103 |
| 3 | 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 165,00 | 3,74 | 3,63 | 17,82 | 106,69 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **26,54** | **18,71** | **87,68** | **609,18** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **112,24** | **116,02** | **359,33** | **2875** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **19,92** | **29,98** | **62,29** | **635,68** |  |
|  |  | ***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 | 15б | Салат из моркови с чесноком с раст. маслом | 80,00 | 1,52 | 5,04 | 18,32 | 70,96 | 120 |
| 2 | 43 | Суп с клёцками на курином бульоне | 250,00 | 6,38 | 2,15 | 21,13 | 142,80 | 24 |
| 3 | 105 | Тефтели из говядины | 100,00 | 15,63 | 13,50 | 6,09 | 211,23 | 65 |
| 4 | 57 | Рагу овощное | 190,00 | 1,90 | 2,58 | 7,35 | 64,01 | 33 |
| 5 | 342 | Компот со свежими фруктами | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 27,76 | 109,00 | 88 |
| 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:*** |  | **32,37** | **25,19** | **129,60** | **828,88** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 1,53 | 8,06 | 6,31 | 104,17 | 6 |
| 2 | 89 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 235,00 | 23,48 | 20,23 | 29,33 | 397,78 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **30,91** | **33,93** | **88,89** | **747,61** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **96,18** | **102,54** | **386,81** | **2791** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 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:*** |  | **18,45** | **26,04** | **55,15** | **571,71** |  |
|  |  | ***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 | 140,25 | 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 | 150,00 | 5,90 | 6,15 | 31,26 | 207,40 | 45 |
| 5 | 129 | Отвар шиповника | 200,00 | 0,54 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 79 |
| 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:*** |  | **37,89** | **34,58** | **112,90** | **953,33** |  |
|  |  | ***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 | 80,00 | 0,88 | 4,80 | 4,40 | 64,00 | 121 |
| 2 | 288 | Курица отварная | 90,00 | 25,27 | 21,53 | 0 | 278,45 | 84 |
| 3 | 53 | Картофель отв.,запечен. с раст. масл | 180,00 | 3,67 | 5,93 | 23,96 | 194,06 | 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 | 30,0 | 1,68 | 0,30 | 13,50 | 56,70 | 116 |
|  |  | ***Итого:*** |  | **36,54** | **34,70** | **95,27** | **837,02** |  |
|  |  | ***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:*** |  | **102,50** | **105,64** | **381,17** | **3072** |  |