**Неделя 1 День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(вес блюда)**  **(г)** | **Пищевая ценность** | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы**  **(г)** |  |
| **3-7** | **1,6-3** |
|  | **Соль** | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная** |  |  |  | **150/200** | **7,16** | **7,43** | **28,02** | **206,78** | **189** |
| - крупа манная | 18 | 18 | 20 |  | 2,57 | 0,25 | 16,97 | 82 |  |
| - молоко | 150 | 100 | 150 |  | 0,9 | 123,7 | 1,35 | 93 |  |
| - масло сливочное | 6 | 4 | 6 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 |  |
| - сахар | 7 | 5 | 7 |  | - | - | 6,98 | 18,95 |  |
| **Кофейный напиток** |  |  |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **130** |
| - молоко | 150 | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  |
| - кофейный напиток | 2,4 | 2 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 |  |
| - сахар | 12 | 10 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом с сыром** |  |  |  | **30/5/15**  **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** |  |
| - хлеб | 50 | 40 | 50 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 |  |
| - масло сливочное | 7 | 5 | 7 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 |  |
| - сыр | 20 | 10 | 20 |  | 4,6 | 5,8 | - | 72 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **350/437** | **18,87** | **23,76** | **62,15** | **533,99** |  |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **134** |
|  | **Икра кабачковая** | 60 | 40 | 60 | **20/30** |  |  |  |  | **1** |
| **Суп гороховый с гренками** |  |  |  | **150/200** | **17,74** | **14,16** | **28,48** | **317,23** | **99** |
| - мясо | 34 | 30 | 30 |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
| - горох сухой | 15 | 10 | 15 |  | 6,9 | 0,48 | 15,24 | 94,2 |  |
| - морковь | 25 | 20 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 |  |
| - картофель | 133 | 100 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 |  |
| - масло растительное | 2 | 2 | 2 |  | - | 2 | - | 17,98 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 25 | 20 | 25 (гренки) | **15/20** | 4,74 | 0,6 | 28,86 | 143,4 |  |
| **Картофельное пюре** |  |  |  | **130/150** | **3,34** | **5,61** | **17,92** | **138,05** | **104** |
| - картофель | 252 | 200 | 150 |  | 1,9 | 0,38 | 15,49 | 76 |  |
| - молоко | 35 | 30 | 35 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 |  |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 |  |
| Соус |  |  |  |  |  |  |  |  | **360** |
| - морковь | 25 | 22 | 20 |  | 0,1 | 0,01 | 0,57 | 2,4 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - мука | 10 | 8 | 10 |  | 0,51 | 0,06 | 3,45 | 16,7 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | - | 3 | - | 26,97 |  |
| **Котлета из говядины** |  |  |  | **70/80** | **15,34** | **15,47** | **5,12** | **224,57** | **101** |
| - мясо | 102 | 100 | 75 |  | 13,95 | 12 | - | 163,5 |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 3 | 5 |  | 0,5 | 0,46 | 0,03 | 6,28 |  |
| - хлеб | 5 | 3 | 5 |  | 0,79 | 0,01 | 4,81 | 23,9 |  |
| - лук репчатый | 25 | 22 | 20 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | - | 3 | - | 26,97 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 25 | 15 | 25 | **15/25** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |  | **180/200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | **126** |
| - сухофрукты | 24 | 20 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 |  |
| - сахар | 15 | 10 | 15 |  | - | - | 13,97 | 53,06 |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **530/665** | **41,98** | **38,77** | **102,53** | **938,14** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | **Творожная запеканка со сгущенным молоком** |  |  |  | **150/15**  **200/25** | **29,34** | **15,96** | **31,58** | **396,2** | **81** |
| - творог | 200 | 150 | 200 |  | 25,05 | 13,5 | 3 | 238,5 |  |
| - манка | 10 | 8 | 10 |  | 1,03 | 0,1 | 6,77 | 32,8 |  |
| - сахар | 11 | 10 | 11 |  | - | - | 6,99 | 26,53 |  |
| - яйцо 1/2 | 20 | 15 | 20 |  | 1,46 | 0,23 | 0,82 | 18,37 |  |
| - молоко сгущенное | 25 | 20 | 25 |  | 1,8 | 2,13 | 14 | 80 |  |
| **Чай с лимоном** |  |  |  | **180/7**  **200/9** | **0,05** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **137** |
| - чай | 1 | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** |  |
| - сахар | 12 | 10 | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 |  |
| - лимон | 9,5 | 9 | 9 |  | 0,05 | - | 0,15 | 1,65 |  |
| **Апельсин** | 114 | 100 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | 145 |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **422/494** | **9,69** | **12,7** | **61.54** | **441.12** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **1402/1696** | **71,1** | **75,79** | **240** | **1976,25** |  |

**Неделя 1 День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(вес блюда)**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **3-7** | | **1,6-3** | |
|  | **Соль** | **6** | | | | **6** |  |  |  |  |  |  | |
| **Завтрак** | **Суп геркулесовый молочный** |  | |  | |  | **180-200** | **5,955** | **7,475** | **12,2** | **178** | **94** | |
| - круп геркулес | 15 | | 13 | | 15 |  | 1,725 | 0,495 | 0,15 | 52,2 |  | |
| - молоко | 150 | | 100 | | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  | |
| - сахар | 7 | | 5 | | 7 |  | - | - | 4,95 | 18,95 |  | |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | | 7 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,85 |  | |
| **Какао на молоке** |  | |  | |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **120** | |
| - какао-порошок | 1,2 | | 1 | | 1,2 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 |  | |
| - сахар | 12 | | 10 | | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  | |
| - молоко | 150 | | 100 | | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  | |
| **Хлеб пшеничный с маслом с сыром** |  | |  | |  | **30/5/15**  **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** |  | |
| - хлеб | 50 | | 30 | | 50 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 |  | |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | | 7 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 |  | |
| - сыр | 20 | | 10 | | 20 |  | 4,6 | 5,8 | - | 72 |  | |
| **Яйцо отварное 1** | 45 | | 45 | | 40 | **40** | **4,93** | **4,53** | **0,28** | **61,86** | **150** | |
| **Итого за завтрак:** |  | |  | |  | **380/437** | **17,95** | **24,77** | **59,96** | **531,01** |  | |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | | 100 | | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **134** | |
| **Обед** | **Зелёный горошек консервированный** | 60 | | 40 | | 60 | **40/60** | **1,86** | **0,12** | **3,9** | **24** | | **4** |
| **Суп шахтерский** |  | |  | |  | **150/10**  **180/15** | **10,54** | **15,02** | **6,84** | **206,52** | | **80** |
| - мясо говядина | 40 | | 30 | | 40 |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 | |  |
| **-** крупа (гречка) | 10 | | 8 | | 10 |  | 1,1 | 0,62 | 5,01 | 30,5 | |  |
| - морковь | 25 | | 20 | | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | |  |
| - лук | 12,5 | | 11 | | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | |  |
| - картофель | 133 | | 100 | | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | |  |
| **Рожки с маслом** |  | |  | |  | **120/150** | **4,45** | **4,79** | **21,82** | **150,3** | | **147** |
| - рожки | 40 | | 30 | | 40 |  | 4,41 | 1,16 | 21,74 | 117,25 | |  |
| - масло сливочное | 5 | | | 3 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 | |  |
| - масло растительное | 1 | 1 | | | 1 |  |  |  |  |  | |  |
| Соус сметанный |  |  | | |  |  |  |  |  |  | | **118** |
| - лук репчатый | 12,5 | 10 | | | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | |  |
| - морковь | 25 | 24 | | | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | | | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| - мука пшеничная | 10 | 5 | | | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | |  |
| - сметана | 10 | 8 | | | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | |  |
| **Гуляш из говяжьей печени** |  |  | | |  | **60/80** | **18,6** | **16** | **-** | **218** | | **105** |
| - печень говяжья | 137 | 100 | | | 100 |  | 18,6 | 16 | - | 218 | |  |
| **Кисель** |  |  | | |  | **150/200** | **0,03** | **-** | **31,88** | **127,23** | | **122** |
| - кисель | 25 | 20 | | | 25 |  | 0,03 | - | 19,9 | 81,75 | |  |
| - сахар | 10 | 8 | | | 10 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | 30 | | | 50 | **30/50** | **3,56** | **0,02** | **21,65** | **107.55** | |  |
| **Итого за обед:** |  |  | | |  | **550/715** | **40,35** | **39,08** | **116,06** | **902,69** | |  |
| **Полдник** |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Булочка сладкая с джемом** |  |  | | |  | **60/15**  **80/20** | **8,51** | **8,13** | **43,85** | **312,15** | | **470** |
| - мука пшеничная | 70 | **65** | | | 70 |  | 6,18 | 0,66 | 41,34 | 200,4 | |  |
| - молоко | 40 | 30 | | | 40 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 | |  |
| - сахар | 10 | 8 | | | 10 |  | - | - | 0,07 | 26,53 | |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 4 | | | 5 |  | 0,75 | 0,69 | 0,04 | 9,42 | |  |
| - масло сливочное | 5 | 4 | | | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | |  |
| - масло растительное | 3 | 2 | | | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| - дрожжи | 2,5 | 2 | | | 2,5 |  |  |  |  |  | |  |
| **-** джем | 15 | 14 | | | 15 |  | 0,15 | - | 20,64 | 79,5 | |  |
| **Напиток «Снежок»** | 180 | 150 | | | 180 | **150/200** | **0,07** | **-** | **12,22** | **48,12** | | **137** |
| **Конфета шоколадная** | 20 | 20 | | | 20 | **20** | **1,73** | **8,9** | **13,1** | **137,5** | |  |
| **Яблоко** | 103 | 100 | | | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | | **144** |
| **Итого за полдник:** |  |  | | |  | **315/440** | **13,74** | **12,81** | **84,21** | **537,49** | |  |
| **Всего за день:** |  |  | | |  | **1345/1492** | **73,3** | **76,94** | **271,57** | **2027,19** | |  |

**Неделя 1 День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | | **№ рецептуры** | |
| **3-7** | **1,6-3** | **Белки**  **(г)** | | **Жиры**  **(г)** | | **Углеводы (г)** | |  | |  | |
|  | **Соль** | **6** | | **6** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Завтрак** | **Каша ячневая молочная** |  |  |  | **180200** | | **6,24** | | **8,44** | | **25,38** | | **203,8** | | **14** | |
| - крупа ячневая | 25 | 20 | 25 |  | | 2,0 | | 0,01 | | 13,26 | | 64,8 | |  | |
| - молоко | 150 | 100 | 150 |  | | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | | 87 | |  | |
| - сахар | 7 | 5 | 7 |  | | - | | - | | 4,99 | | 18,95 | |  | |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | | 0,04 | | 3,63 | | 0,08 | | 33,05 | |  | |
| **Кофейный напиток** |  |  |  | **180/200** | | **4,68** | | **5,15** | | **19,59** | | **137,24** | | **130** | |
| - кофейный напиток | 2,4 | 2 | 2,4 |  | | 0,48 | | 0,35 | | 0,56 | | 4,76 | |  | |
| - сахар | 10 | 8 | 12 |  | | - | | - | | 11,98 | | 45,48 | |  | |
| - молоко | 150 | 100 | 150 |  | | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | | 87 | |  | |
| **Хлеб пшеничный с маслом с сыром** |  |  |  | **30/5/15**  **50/7/20** | | **7,03** | | **11,18** | | **14,54** | | **189,97** | |  | |
| - хлеб | 50 | 30 | 50 |  | | 2,37 | | 0,3 | | 14,43 | | 71,7 | |  | |
| - масло сливочное | 7 | 5 | 7 |  | | 0,06 | | 5,08 | | 0,11 | | 46,27 | |  | |
| - сыр | 20 | 10 | 20 |  | | 4,6 | | 5,8 | | - | | 72 | |  | |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **380/437** | | **17,665** | | **23,795** | | **46,33** | | **505,21** | |  | |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | 100 | 100 | | **100** | | **1,0** | | **-** | | **27,4** | | **112** | | **134** | |
| **Обед** | **Огурец соленый** | 60 | 40 | 60 | **40/60** | | **0,37** | | **0,03** | | **2,01** | | **8,4** | | **3** | |
| **Щи со сметаной на м/б** |  |  |  | **180/8**  **200/10** | | **8,47** | | **10,53** | | **15,47** | | **10,49** | | **871** | |
| - капуста белокочанная | 160 | 140 | 85 |  | | 0,87 | | 0,05 | | 2,26 | | 12,97 | |  | |
| - морковь | 25 | 22 | 20 |  | | 0,21 | | 0,02 | | 1,15 | | 4,8 | |  | |
| - картофель | 133 | 100 | 80 |  | | 1,4 | | 0,28 | | 11,41 | | 56 | |  | |
| - лук репчатый | 12,5 | 11 | 10 |  | | 0,1 | | - | | 0,28 | | 3,92 | |  | |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | | 0,03 | | 2,18 | | 0,05 | | 19,83 | |  | |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | | - | | 3,0 | | - | | 26,97 | |  | |
| - сметана | 10 | 8 | 10 |  | | 0,28 | | 0,2 | | 0,32 | | 20,6 | |  | |
| - мясо говядина | 48 | 40 | 35 |  | | 5,58 | | 4,8 | | - | | 65,4 | |  | |
| **Перловый гарнир** |  |  |  | **130/150** | | **2,83** | | **6,96** | | **20,03** | | **157,22** | | **124** | |
| - крупа перловая | 35 | 30 | 35 |  | | 2,79 | | 0,33 | | 19,95 | | 97,2 | |  | |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | | - | | 3,0 | | - | | 26,97 | |  | |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | | 0,04 | | 3,63 | | 0,08 | | 33,05 | |  | |
| Соус сметанный |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | **118** | |
| - мука пшеничная | 10 | 8 | 10 |  | | 1,03 | | 0,11 | | 6,89 | | 33,4 | |  | |
| - лук | 12,5 | 11 | 10 |  | | 0,1 | | - | | 0,28 | | 3,92 | |  | |
| - морковь | 25 | 22 | 20 |  | | 0,21 | | 0,02 | | 1,16 | | 4,8 | |  | |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | | - | | 3,0 | | - | | 26,97 | |  | |
| - сметана | 10 | 8 | 10 |  | | 0,28 | | 0,2 | | 0,32 | | 20,6 | |  | |
| **Тефтели из говядины** |  |  |  | **70/80** | | **15,85** | | **16** | | **7,46** | | **240,86** | | **107** | |
| - мясо | 95 | 80 | 70 |  | | 14,32 | | 12,32 | | - | | 167,86 | |  | |
| - крупа рисовая | 10 | 8 | 8 |  | | 0,7 | | 0,01 | | 7,14 | | 33 | |  | |
| - яйцо 1/8 | 5 | 3 | 5 |  | | 0,73 | | 0,67 | | 0,04 | | 9,11 | |  | |
| - лук репчатый | 25 | 22 | 20 |  | | 0,1 | | - | | 0,28 | | 3,92 | |  | |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | | - | | 3,0 | | - | | 26,97 | |  | |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |  | **180/200** | | **0,73** | | **-** | | **21,67** | | **85,82** | | **126** | |
| - сухофрукты | 24 | 20 | 24 |  | | 0,73 | | - | | 7,7 | | 32,76 | |  | |
| - сахар | 12 | 10 | 15 |  | | - | | - | | 13,97 | | 53,06 | |  | |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | 30 | 50 | **30/50** | | **4,74** | | **0,6** | | **28,86** | | **143,4** | |  | |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **528/680** | | **36,09** | | **37,64** | | **106,04** | | **951,48** | |  | |
| **Полдник** | **Суп рисовый молочный** |  |  |  | **150/200** | | **5,27** | | **6,4** | | **20,78** | | **202,78** | | **94** | |
| - молоко | 150 | 100 | 150 |  | | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | | 87 | |  | |
| - рис | 15 | 13 | 15 |  | | 1,05 | | 0,15 | | 10,71 | | 49,5 | |  | |
| - сахар | 7 | 5 | 7 |  | | - | | - | | 2,99 | | 53,06 | |  | |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | | 0,02 | | 1,45 | | 0,03 | | 13,22 | |  | |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | 30 | 50 | **30/50** | | **2,37** | | **0,3** | | **14,43** | | **71,7** | |  | |
| **Чай с лимоном** |  |  |  | **150/7**  **200/9** | | **0,07** | | **-** | | **12,22** | | **48,12** | | **137** | |
| - чай | 1 | 1 | 1 |  | | **2,37** | | **0,3** | | **14,43** | | **71,7** | |  | |
| - сахар | 10 | 10 | 12 |  | | - | | - | | 11,98 | | 45,48 | |  | |
| - лимон | 9,5 | 8 | 9 |  | | 0,07 | | - | | 0,24 | | 2,64 | |  | |
| **Вафли** | 20 | 20 | 20 | **20** | | **0,85** | | **7,55** | | **16,18** | | **134,75** | | **152** | |
| **фрукты** | 103 | 100 | 100 | **100** | | **0,56** | | **0,56** | | **13,78** | | **63** | | **144** | |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **422/504** | | **31,14** | | **24,89** | | **79,93** | | **675,57** | |  | |
| **Всего за день:** |  |  |  | **1430/1721** | | **92,761** | | **86,325** | | **232,3** | | **2132,26** | |  | |

**Неделя 1 День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |  |  |
| **3-7** | **1,6-3** |  |  | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |  |
|  | **Соль** | **6** | | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Суп вермишелевый молочный** |  |  |  | **150/200** | **5,8** | **8,6** | **22,54** | **189,55** | **93** |
| - вермишель | 20 | 15 | 20 |  | 1,56 | 0,17 | 10,46 | 50,55 |  |
| - молоко | 150 | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  |
| - сахар | 7 | 5 | 7 |  | - | - | 4,95 | 18,95 |  |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 |  |
| **Какао на молоке** |  |  |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **120** |
| - какао-порошок | 1,2 | 1 | 1,2 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 |  |
| - сахар | 12 | 10 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  |
| - молоко | 150 | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  |  | **30/5/15**  **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** |  |
| - хлеб | 50 | 30 | 50 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 |  |
| - масло сливочное | 7 | 5 | 7 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  |  | **380/437** | **12,91** | **19,16** | **79,7** | **538,51** |  |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **134** |
| **Обед** | **Кукуруза сладкая** | 60 | 40 | 60 | **40/60** | **1,86** | **0,12** | **3,9** | **24** | **7** |
| **Суп с клецками со сметаной** |  |  |  | **150/8**  **180/10** | **8,75** | **10,81** | **19,86** | **232,32** | **45** |
| - мясо говядина | 48 | 40 | 35 |  | 5,58 | 4,8 | - | 65,4 |  |
| - картофель | 133 | 100 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 |  |
| - мука | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - морковь | 25 | 22 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 |  |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| - сметана | 10 | 8 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 |  |
| **Картофельное пюре** |  |  |  | **130/150** | **5,84** | **6,11** | **38,29** | **238,05** | **104** |
| - картофель | 252 | 200 | 150 |  | 4,4 | 0,88 | 35,86 | 176 |  |
| - молоко | 35 | 30 | 35 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 |  |
| - масло сливочное | 5 | 3 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 |  |
| Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - морковь | 25 | 22 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 |  |
| - сметана | 10 | 8 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 |  |
| - мука пшеничная | 10 | 8 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 |  |
| **Рыба под соусом** |  |  |  | **70/80** | **19,3** | **9,2** | **6,89** | **188,26** | **52** |
| - рыба | 107 | 105 | 100 |  | 18,27 | 6,09 | - | 127,89 |  |
| - мука | 20 | 15 | 20 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | 30 | 50 | **30/50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** |  |
| **Кисель** |  |  |  | **180/200** | **0,03** | **-** | **29,88** | **119,65** | **122** |
| - кисель | 25 | 20 | 25 |  | 0,03 | - | 19,9 | 81,75 |  |
| - сахар | 15 | 10 | 15 |  | - | - | 9,98 | 37,9 |  |
| **Итого за обед:** |  |  |  | **598/690** | **32,03** | **43,57** | **119,81** | **1048.31** |  |
| **Полдник** | **Творожная запеканка со сгущенным молоком** |  |  |  | **150/15**  **200/25** | **29,34** | **15,96** | **31,58** | **396,2** | **81** |
| - творог | 200 | 150 | 200 |  | 25,05 | 13,5 | 3 | 238,5 |  |
| - манка | 10 | 8 | 10 |  | 1,03 | 0,1 | 6,77 | 32,8 |  |
| - сахар | 11 | 10 | 11 |  | - | - | 6,99 | 26,53 |  |
| - яйцо 1/2 | 20 | 15 | 20 |  | 1,46 | 0,23 | 0,82 | 18,37 |  |
| - молоко сгущенное | 25 | 20 | 25 |  | 1,8 | 2,13 | 14 | 80 |  |
| **Чай с лимоном** |  |  |  | **180/6**  **200/8** | **0,07** | **-** | **12,22** | **48,12** | **137** |
| - чай | 1 | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** |  |
| - сахар | 12 | 10 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  |
| - лимон | 9 | 8 | 8 |  | 0,07 | - | 0,24 | 2,64 |  |
| **Вафли** | 20 | 18 | 20 | **20** | **1,88** | **2,95** | **18,6** | **109** | **151** |
| **Апельсин** | 114 | 100 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | 145 |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **456/538** | **16,18** | **16,93** | **74,7** | **517** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **1534/1765** | **62,12** | **79,66** | **301,61** | **2210,82** |  |

**Неделя 1 День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** | |  |  |
| **3-7** | **1,6-3** | | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
|  | **Соль** | **6** | | | **6** |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная** |  | |  |  | **150/200** | **7,68** | **7,88** | **32,04** | **230,18** | | **70** |
| - пшено | 25 | | 20 | 25 |  | 3,45 | 0,9 | 19,95 | 104,4 | |  |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | |  |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | 7 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | |  |
| - сахар | 7 | | 5 | 7 |  | - | - | 4,99 | 18,95 | |  |
| **Кофейный напиток** |  | |  |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | | **130** |
| - кофейный напиток | 2,4 | | 2 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 | |  |
| - сахар | 12 | | 10 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 | |  |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** |  | |  |  | **30/5/15**  **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** | |  |
| - хлеб | 50 | | 30 | 50 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 | |  |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | 7 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 | |  |
| **Яйцо отварное 1** | 45 | | 45 | 40 | **40** | **4,93** | **4,53** | **0,28** | **61,86** | | **150** |
| **Итого за завтрак:** |  | |  |  | **380/437** | **14,79** | **18,41** | **66,17** | **485,39** | |  |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | | **134** |
| **Обед** | **Свекла отварная** |  | |  |  | **30/50** | **0,96** | **0,06** | **5,8** | **26,88** | | **5** |
| - свекла | 130 | | 100 | 100 |  |  |  |  |  | |  |
| - масло растительное | 1 | | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |  |
| **Суп картофельный с фрикадельками** |  | |  |  | **180/200** | **11,77** | **14,15** | **12,93** | **229,13** | | **776** |
| - мясо говядина | 75 | | 70 | 55 |  | 9,3 | 8 | - | 109 | |  |
| - лук репчатый | 12,5 | | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | |  |
| - морковь | 25 | | 22 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | |  |
| - картофель | 133 | | 100 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | | 3 | 5 |  | 0,73 | 0,67 | 0,04 | 9,11 | |  |
| - масло растительное | 2 | | 2 | 2 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| **Рис отварной** |  | |  |  | **130/150** | **2,48** | **3,03** | **25,04** | **162,3** | | **127** |
| - крупа рисовая | 35 | | 25 | 35 |  | 2,45 | 0,35 | 24,99 | 115,5 | |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| **Соус** |  | |  |  | **10/20** | **1,25** | **3,13** | **8,29** | **69,09** | | **360** |
| - лук репчатый | 12,5 | | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | |  |
| - морковь | 25 | | 22 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| - мука пшеничная | 10 | | 8 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | |  |
| **Котлета рыбная** |  | |  |  | **70/80** | **19,3** | **9,2** | **6,89** | **188,26** | | **52** |
| - рыба | 107 | | 105 | 100 |  | 18,27 | 6,09 | - | 127,89 | |  |
| -яйцо 1/8 | 5 | | 5 | 20 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 | |  |
| -лук репчатый | 25 | | 20 | 25 |  |  |  |  |  | |  |
| -чеснок | 5 | | 3 | 5 |  |  |  |  |  | |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| **Компот из сухофруктов** |  | |  |  | **180/200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | | **126** |
| - сухофрукты | 24 | | 20 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 | |  |
| - сахар | 15 | | 10 | 15 |  | - | - | 13,97 | 53,06 | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | | 30 | 50 | **30/50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | |  |
| **Итого за обед:** |  | |  |  | **540/690** | **44,52** | **33,82** | **123,64** | **993,22** | |  |
| **Полдник** | **Каша гречневая с маслом** |  | |  |  | **150/200** | **6,54** | **8,69** | **24,74** | **220,2** | | **95** |  |
| - крупа гречка | 35 | | 30 | 35 |  | 2,3 | 0,26 | 12,62 | 63,2 | |  |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,95 | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | | 30 | 50 | **30/50** | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | |  |
| **Печенье** | 20 | | 20 | 20 | **20** | **1,88** | **2,95** | **18,6** | **109** | | **151** |
| **Молоко цельное** | 200 | | 150 | 200 | **180/200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | | **131** |
| **Яблоко** | 103 | | 100 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | | **144** |
| **Итого за полдник:** |  | |  |  | **440/560** | **25,29** | **40,07** | **61,14** | **707,42** | |  |
| **Всего за день:** |  | |  |  | **1460/1787** | **114,97** | **132,93** | **264,73** | **2249,09** | |  |

**Неделя 2 День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Белки (г)** | | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |
| **3-7** | **1,6-3** | | |
|  | **Соль** | **6** | | | | **6** |  |  | |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Суп рисовый молочный** |  | |  | |  | **150/200** | **6,13** | **9,54** | | **24,24** | **205,9** | **94** |
| - крупа рисовая | 15 | | 12 | | 15 |  | 1,05 | 0,15 | | 10,71 | 49,5 |  |
| - молоко | 150 | | 100 | | 150 |  | 5,04 | 5,76 | | 8,46 | 104,4 |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | | 5 |  | 0,04 | 3,63 | | 0,08 | 33,05 |  |
| - сахар | 7 | | 5 | | 7 |  | - | - | | 4,99 | 18,95 |  |
| **Молоко цельное** |  | |  | |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | | **19,59** | **137,24** | **120** |
| - молоко | 150 | | 100 | | 150 |  | 4,2 | 4,8 | | 7,05 | 87 |  |
| **Хлеб пшеничный с джемом** |  | |  | |  | **30/5/15**  **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | | **14,54** | **189,97** |  |
| - хлеб | 50 | | 30 | | 50 |  | 2,37 | 0,3 | | 14,43 | 71,7 |  |
| -джем | 7 | | 5 | | 7 |  | 0,06 | 5,08 | | 0,11 | 46,27 |  |
| **Итого за завтрак:** |  | |  | |  | **380/437** | **13,24** | **20,1** | | **81,67** | **554,86** |  |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | | 100 | | 100 | **100** | **1,0** | **-** | | **27,4** | **112** | **134** |
| **Обед** | **Кукуруза сладкая** | 60 | | 40 | | 60 | **40/60** | **1,86** | **0,12** | | **3,9** | **24** | **7** |
| **Свекольник со сметаной** |  | |  | |  | **180/6**  **200/8** | **3,24** | **5,76** | | **20,56** | **166,1** | **55** |
| - свекла | 150 | | 100 | | 100 |  | 1,2 | 0,08 | | 7,28 | 33,6 |  |
| - картофель | 133 | | 100 | | 80 |  | 1,4 | 0,28 | | 11,41 | 56 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | | 11 | | 10 |  | 0,1 | - | | 0,28 | 3,92 |  |
| - морковь | 25 | | 20 | | 20 |  | 0,21 | 0,02 | | 1,15 | 4,8 |  |
| - томатная паста | 2 | | 2 | | 2 |  | 0,02 | - | | 0,07 | 0,38 |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | | 3 |  | - | 3,0 | | - | 26,97 |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | | 5 |  | 0,03 | 2,18 | | 0,05 | 19,83 |  |
| - мясо | 34 | | 30 | | 30 |  | 0,03 | 2,18 | | 0,05 | 19,83 |  |
| - сметана | 10 | | 7 | | 10 |  | 0,28 | 0,2 | | 0,32 | 20,6 |  |
| **Капуста тушеная** |  | |  | |  | **130/150** | **3,1** | **9,7** | | **10,05** | **140,03** | **105** |
| - лук репчатый | 12,5 | | 11 | | 10 |  | 0,1 | - | | 0,28 | 3,92 |  |
| - капуста белокочанная | 300 | | 200 | | 200 |  | 2,16 | 0,12 | | 5,64 | 32,4 |  |
| - морковь | 67 | | | 50 | 48 |  | 0,62 | 0,05 | | 3,46 | 14,4 |  |
| - томатная паста | 15 | | | 10 | 15 |  | 0,15 | - | | 0,53 | 2,85 |  |
| - масло сливочное | 5 | | | 3 | 5 |  | 0,07 | 6,53 | | 0,14 | 59,49 |  |
| - масло растительное | 3 | | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | | - | 26,97 |  |
| **Котлета из говядины** |  | | |  |  | **70/80** | **15,34** | **15,47** | | **5,12** | **224,57** | **101** |
| - мясо | 102 | | | 90 | 75 |  | 13,95 | 12 | | **-** | 163,5 |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | | | 3 | 5 |  | 0,5 | 0,46 | | 0,03 | 6,28 |  |
| - хлеб | 5 | | | 3 | 5 |  | 0,79 | 0,01 | | 4,81 | 23,9 |  |
| - лук репчатый | 25 | | | 18 | 20 |  | 0,1 | - | | 0,28 | 3,92 |  |
| - масло растительное | 3 | | | 3 | 3 |  | - | 3 | | - | 26,97 |  |
| **Кисель** |  | | |  |  | **180/200** | **0,03** | **-** | | **29,88** | **119,65** | **122** |
| - кисель | 25 | | | 20 | 25 |  | 0,03 | - | | 19,9 | 81,75 |  |
| - сахар | 15 | | | 10 | 15 |  | - | - | | 9,98 | 37,9 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | | | 30 | 50 | **30/50** | **4,74** | **0,6** | | **28,86** | **143,4** |  |
| **Итого за обед:** |  | | |  |  | **554/688** | **31,99** | **48,12** | | **91,01** | **948,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | **Творожная запеканка со сгущенным молоком** |  |  |  | **150/20**  **200/25** | **29,34** | **15,96** | **31,58** | **396,2** | **81** |
| - творог | 200 | 150 | 200 |  | 25,05 | 13,5 | 3 | 238,5 |  |
| - манка | 10 | 8 | 10 |  | 1,03 | 0,1 | 6,77 | 32,8 |  |
| - сахар | 11 | 10 | 11 |  | - | - | 6,99 | 26,53 |  |
| - яйцо 1/2 | 20 | 15 | 20 |  | 1,46 | 0,23 | 0,82 | 18,37 |  |
| - молоко сгущенное | 25 | 20 | 25 |  | 1,8 | 2,13 | 14 | 80 |  |
| **Чай с лимоном** |  |  |  | **180/6**  **200/8** | **0,05** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **137** |
| - чай | 1 | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** |  |
| - сахар | 12 | 10 | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 |  |
| - лимон | 9 | 8 | 8 |  | 0,05 | - | 0,15 | 1,65 |  |
| **фрукты** | 103 | 100 | 90 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **144** |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **416/440** | **25,29** | **40,07** | **61,14** | **707,42** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **1450/1665** | **114,97** | **132,93** | **264,73** | **2249,09** |  |

**Неделя 2 День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** | |
| **3-7** | **1,6-3** | | **Белки**  **(г)** | **Жиры**  **(г)** | **Углеводы (г)**  **Э/Ц (ккал)** |  |  | |
|  | **Соль** | **6** | | | **6** |  |  |  |  |  |  | |
| **Завтрак** | **Каша «Дружба»** |  | |  |  | **150/200** | **7,02** | **9,08** | **32,81** | **240,07** | **68** | |
| - сахар | 7 | | 5 | 7 |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  | |
| - рис | 10 | | 8 | 10 |  | 1,05 | 0,15 | 10,71 | 49,5 |  | |
| - пшено | 10 | | 8 | 10 |  | 1,73 | 0,5 | 9,98 | 52,2 |  | |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  | |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | 7 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 |  | |
| **Кофейный напиток** |  | |  |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **130** | |
| - кофейный напиток | 2,4 | | 2 | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 |  | |
| - сахар | 12 | | 10 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  | |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  | |
| **Хлеб пшеничный с маслом с сыром** |  | |  |  | **30/15/5**  **50/20/7** | **7,03** | **11,18** | **15,54** | **189,94** |  | |
| **-** хлеб пшеничный | 50 | | 30 | 50 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 |  | |
| - сыр | 20 | | 15 | 20 |  | 4,6 | 5,8 | - | 72 |  | |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | 7 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,24 |  | |
| **Итого за завтрак:** |  | |  |  | **350/437** | **18,73** | **25,41** | **66,94** | **567,91** |  | |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **134** | |
| **Обед** | **Морковь** | 60 | | 40 | 60 | **40/60** | **0,37** | **0,03** | **2,01** | **8,4** | **3** | |
| **Борщ со сметаной** |  | |  |  | **180/8**  **200/10** | **3,49** | **5,77** | **19,11** | **161,89** | **62** | |
| - морковь | 25 | | 22 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 |  | |
| - картофель | 133 | | 100 | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 |  | |
| - капуста | 160 | | 140 | 85 |  | 0,87 | 0,05 | 2,26 | 12,97 |  | |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 |  | |
| - свекла | 70 | | 60 | 50 |  | 0,6 | 0,04 | 3,64 | 16,8 |  | |
| - лук | 12,5 | | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| - сметана | 10 | | 8 | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | |  |
| -мясо | 34 | | 32 | 30 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 | |  |
| **Каша гречневая** |  | |  | **180** | **130/150** | **7,62** | **18,71** | **158,72** | **349,75** | | **38** |
| - крупа гречневая | 35 | | 35 |  |  | 0,99 | 18,63 | 98,7 |  | |  |
| - масло сливочное | 7 | | 7 |  |  | 3,63 | 0,08 | 33,05 |  | |  |
| Соус сметанный |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 |  |  | 3,0 | - | 26,97 |  | |  |
| - лук репчатый | 12,5 | | 10 |  |  | - | 0,28 | 3,92 |  | |  |
| - морковь | 25 | | 20 |  |  | 0,02 | 1,15 | 4,8 |  | |  |
| - сметана | 10 | | 10 |  |  | 0,2 | 0,32 | 20,6 |  | |  |
| - мука пшеничная | 10 | | 10 |  |  | 0,11 | 6,89 | 33,4 | **85,82** | | **126** |
| **Мясо отварное** |  | |  |  | **70/80** | **15,47** | **5,12** | **224,57** | 32,76 | |  |
| - мясо | 100 | | 75 |  |  | 12 | - | 163,5 | 53,06 | |  |
| **Компот из сухофруктов** |  | |  |  | **180/200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | | **126** |
| - сухофрукты | 24 | | 20 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 | |  |
| - сахар | 15 | | 10 | 15 |  | - | - | 13,97 | 53,06 | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | | 30 | 50 | **30/50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | |  |
| **Итого за обед:** |  | |  |  | **468/600** | **27,87** | **32,62** | **100,23** | **850,87** | |  |
| **Полдник** | **Суп рыбный** |  | |  |  | **150/200** | **10,89** | **11,305** | **12,89** | **255,02** | | **44** |
| - консервы рыбная | 70 | | 50 | 70 |  | 4,575 | 5,825 | - | 70,75 | |  |
| - картофель | 85 | | 60 | 50 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | |  |
| - крупа перловая | 10 | | 8 | 10 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 | |  |
| - лук | 12,5 | | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 | |  |
| - морковь | 25 | | 20 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 | |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 | |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 | |  |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | | 30 | **50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **-** | |  |
| **Чай с сахаром** |  | |  | **200/6** | **0,05** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **4** | | **137** |
| - чай | 1 | | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** | **-** | |  |
| - сахар | 12 | | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 | - | |  |
| **Вафли** | 20 | | 20 | **20** | **0,85** | **7,55** | **16,18** | **134,75** | **-** | |  |
| **фрукты** | 114 | | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **18,2** | |  |
| **Всего за день:** |  | |  |  | **1368/1667** | **68,57** | **127,5** | **246,95** | **2196,75** | |  |

**Неделя 2 День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |  |
| **3-7** | **1,6-3** | | **Белки (г)** | | **Жиры (г)** | | **Углеводы (г)** | |  |
|  | **Соль** | **6** | | | **6** |  |  | |  | |  | |  |  |
| **Завтрак** | **Суп вермишелевый молочный** |  | |  |  | **150/200** | **5,8** | | **8,6** | | **22,54** | | **189,55** | **93** |
| - вермишель | 20 | | 15 | 20 |  | 1,56 | | 0,17 | | 10,46 | | 50,55 |  |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | | 87 |  |
| - сахар | 7 | | 5 | 7 |  | - | | - | | 4,95 | | 18,95 |  |
| - масло сливочное | 6 | | 4 | 6 |  | 0,04 | | 3,63 | | 0,08 | | 33,05 |  |
| **Какао на молоке** |  | |  |  | **180/200** | **4,4** | | **4,83** | | **19,12** | | **131,44** | **120** |
| - какао-порошок | 1,2 | | 1 | 1,2 |  | 0,48 | | 0,35 | | 0,56 | | 4,76 |  |
| - сахар | 12 | | 10 | 12 |  | - | | - | | 11,98 | | 45,48 |  |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 3,92 | | 4,48 | | 6,58 | | 81,2 |  |
| **Хлеб пшеничный с джемом** |  | |  |  | **30/5**  **50/7** | **2,43** | | **5,38** | | **14,54** | | **117,97** |  |
| - хлеб пшеничный | 50 | | 30 | 50 |  | 3,92 | | 4,48 | | 6,58 | | 81,2 |  |
| - джем | 7 | | 5 | 7 |  | 2,43 | | 5,38 | | 14,54 | | 117,97 |  |
| **Итого за завтрак:** |  | |  |  | **365/417** | | **13,87** | | **19,3** | | **66,16** | **489,11** |  |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | | 100 | 100 | **100** | | **1,0** | | **-** | | **27,4** | **112** | **134** |
|  | **Суп картофельный полевой** |  | |  | **250** | **9,88** | **17,48** | | **26,29** | | **307,78** | | **26,4** | **40** |
| - крупа пшено | 8 | | 8 |  | 1,89 | 0,5 | | 9,32 | | 50,25 | | - |  |
| - куры | 70 | | 30 |  | 5,85 | 11,4 | | - | | 126 | | - |  |
| - картофель | 133 | | 80 |  | 1,9 | 0,38 | | 15.49 | | 76 | | 24,4 |  |
| - масло сливочное | 3 | | 3 |  | 0,03 | 2,18 | | 0,05 | | 19,83 | | - |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 |  | - | 3,0 | | - | | 26,97 | | - |  |
| - лук | 12,5 | | 10 |  | 0,21 | 0,02 | | 1,15 | | 4,8 | | 1 |  |
| - морковь | 25 | | 20 |  | 0,1 | - | | 0,28 | | 3,92 | | 1 |  |
| **Сложный гарнир** |  | |  |  | **130/150** | **8,87** | | **6,03** | | **47,4** | | **318,59** |  |
| - картофель | 84 | | 80 | 50 |  | 4,4 | | 0,88 | | 35,86 | | 176 | **104** |
| - молоко | 15 | | 10 | 15 |  | 1,4 | | 0,6 | | 2,35 | | 29 |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | 0,04 | | 3,63 | | 0,08 | | 33,05 |  |
| - капуста | 130 | 100 | | 100 |  | 2,16 | | 0,12 | | 5,64 | | 32,4 | **105** |
| - масло растительное | 2 | 2 | | 2 |  | - | | 0,3 | | - | | 26,97 |  |
| - томатная паста | 8 | 5 | | 8 |  | 0,15 | | - | | 0,53 | | 2,85 |  |
| - морковь | 37,5 | 35 | | 30 |  | 0,62 | | 0,05 | | 3,46 | | 14,4 |  |
| - лук | 12,5 | 11 | | 10 |  | 0,1 | | - | | 0,28 | | 3,92 |  |
| Соус сметанный |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |
| - лук репчатый | 12,5 | 11 | | 10 |  | 0,1 | | - | | 0,28 | | 3,92 |  |
| - морковь | 25 | 20 | | 20 |  | 0,21 | | 0,02 | | 1,15 | | 4,8 |  |
| - мука | 10 | 8 | | 10 |  | 1,03 | | 0,11 | | 6,89 | | 34,4 |  |
| - сметана | 10 | 8 | | 10 |  | 0,28 | | 0,2 | | 0,32 | | 20,6 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | | 3 |  | - | | 3,0 | | - | | 26,97 |  |
| **Курица отварная** |  |  | |  | **70/80** | **15,34** | | **15,47** | | **5,12** | | **224,57** | **259** |
| - мясо курицы | 102 | 80 | | 75 |  | 13,95 | | 12 | | - | | 163,5 |  |
| **Кисель** |  |  | |  | **180/200** | **0,03** | | **-** | | **29,88** | | **119,65** | **122** |
| - кисель | 25 | 20 | | 25 |  | 0,03 | | - | | 19,9 | | 81,75 |  |
| - сахар | 15 | 10 | | 15 |  | - | | - | | 9,98 | | 37,9 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | 30 | | 50 | **30/50** | **3,16** | | **0,4** | | **19,24** | | **95,6** |  |
| **Итого за обед:** |  |  | |  | **530/660** | **44,98** | | **53,27** | | **96,38** | | **1189,08** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | **Омлет** |  |  |  | **150/200** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** | **79** |
| - яйцо 1 | 40 | 35 | 40 |  | 0,05 | 6,0 | 15,2 | 123,3 |  |
| - молоко | 60 | 50 | 60 |  | - | - | 10,98 | 41,69 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | 30 | 50 | **30/50** | **3,16** | **0,4** | **19,24** | **95,6** |  |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  |  | **180/4 200/6** | **0,05** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **137** |
| - чай | 1 | 1 | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** |  |
| - сахар | 12 | 10 | 12 |  | - | - | 10,98 | 41,69 |  |
| - лимон | 9 | 8 | 8 |  | 0,05 | - | 0,15 | 1,65 |  |
| **Вафли** | 20 | 20 | 20 | **20** | **0,85** | **7,55** | **16,18** | **134,75** | **152** |
| **Апельсин** | 114 | 100 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **145** |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **384/456** | **20,7** | **24,26** | **82,98** | **622,08** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **1379/1633** | **80,55** | **96,83** | **272,92** | **2112,27** |  |

**Неделя 2 День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |  |  |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)**  **Э/Ц (ккал)** |  |  |  |
| **3-7** | **1,6-3** | | |
|  | **Соль** | **6** | | | | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша кукурузная** |  | |  | |  | **150/200** | **7,04** | **9,09** | **32,5** | **239,7** | **317** |
| - молоко | 150 | | 100 | | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  |
| - крупа кукурузная | 25 | | 20 | | 25 |  | 0,7 | 0,1 | 7,14 | 33 |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 |  |
| - сахар | 7 | | 5 | | 7 |  | - | - | 4,99 | 18,95 |  |
| **Кофейный напиток** |  | |  | |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **130** |
| - кофейный напиток | 2,4 | | 2 | | 2,4 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 |  |
| - сахар | 12 | | 10 | | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  |
| - молоко | 150 | | 100 | | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** |  | |  | |  | **30/5/15**  **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** |  |
| - хлеб | 50 | | 30 | | 50 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 |  |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | | 7 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 |  |
| **Итого за завтрак:** |  | |  | |  | **365/457** | **12,99** | **32,17** | **43,74** | **434,81** |  |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | | 100 | | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **134** |
| **Обед** | **Кукуруза сладкая** | 60 | | 40 | | 60 | **40/60** | **1,86** | **0,12** | **3,9** | **24** | **7** |
| **Рассольник с мясом со сметаной** |  | |  | |  | **180/8**  **200/10** | **12,42** | **15,02** | **22,22** | **293,02** | **34** |
| **-** мясо говядина | 48 | | 45 | | 35 |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
| - картофель | 133 | | 100 | | 80 |  | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56 |  |
| - крупа перловая | 10 | | 8 | | 10 |  | 0,93 | 0,11 | 6,65 | 32 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | | 11 | | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - морковь | 25 | | 22 | | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 |  |
| - огурец соленый | 50 | | 25 | | 50 |  | 0,37 | 0,03 | 2,01 | 8,4 |  |
| - масло растительное | 2 | | 2 | | 2 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 |  |
| - сметана | 10 | | 8 | | 10 |  | 0,28 | 0,2 | 0,32 | 20,6 |  |
| **Тефтели из говядины** |  | | |  |  | **70/80** | **15,85** | **16** | **7,46** | **240,86** | **107** |
| - мясо | 95 | | | 90 | 70 |  | 14,32 | 12,32 | - | 167,86 |  |
| - крупа рисовая | 10 | | | 8 | 8 |  | 0,7 | 0,01 | 7,14 | 33 |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | | | 3 | 5 |  | 0,73 | 0,67 | 0,04 | 9,11 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | | | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - масло растительное | 3 | | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| Соус |  | | |  |  | **15/20** | **1,33** | **3,13** | **8,33** | **69,09** | **360** |
| - мука пшеничная | 10 | | | 8 | 10 |  | 1,03 | 0,11 | 6,89 | 33,4 |  |
| - лук | 12,5 | | | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - морковь | 25 | | | 23 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,16 | 4,8 |  |
| - масло растительное | 3 | | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| **Рожки с маслом** |  | | |  |  | **130/150** | **4,2** | **7,07** | **27,96** | **194,82** | **147** |
| - рожки | 60 | | | 40 | 40 |  | 4,16 | 0,44 | 27,88 | 134,8 |  |
| - масло сливочное | 5 | | | 3 | 5 |  | 0,04 | 3,63 | 0,08 | 33,05 |  |
| - масло растительное | 3 | | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| **Компот из сухофруктов** |  | | |  |  | **180/200** | **0,73** | **-** | **21,67** | **85,82** | **126** |
| - сухофрукты | 24 | | | 20 | 24 |  | 0,73 | - | 7,7 | 32,76 |  |
| - сахар | 15 | | | 10 | 15 |  | - | - | 13,97 | 53,06 |  |
| **Хлеб пшеничный** | 50 | | | 30 | 50 | **30/50** | **4,74** | **0,6** | **28,86** | **143,4** |  |
| **Итого за обед:** |  | | |  |  | **503/700** | **31,95** | **32,68** | **118,74** | **924,09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка домашняя с повидлом** |  |  |  | **60/15**  **80/20** | **8,51** | **8,13** | **43,85** | **312,15** | **470** |
| - мука пшеничная | 70 | **65** | 70 |  | 6,18 | 0,66 | 41,34 | 200,4 |  |
| - молоко | 40 | 30 | 40 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29 |  |
| - сахар | 10 | 8 | 10 |  | - | - | 0,07 | 26,53 |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 4 | 5 |  | 0,75 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| - масло сливочное | 5 | 4 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 |  |
| - масло растительное | 3 | 2 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| - дрожжи | 2,5 | 2 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **-** повидло | 20 | 15 | 20 |  | 0,15 | - | 20,64 | 79,5 |  |
| **Молоко цельное** | 150 | 130 | 150 | **180/200** | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | **131** |
| **Конфета шоколадная** | 20 | 20 | 20 | **20** | **1,73** | **8,9** | **13,1** | **137,5** |  |
| **яблоко** | 103 | 100 | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **144** |
| **Итого за полдник:** |  |  |  | **364/459** | **11,56** | **25,44** | **80,67** | **612,27** |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **1332/1716** | **57,5** | **90,29** | **270,55** | **2083,17** |  |

**Неделя 2 День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Название блюда и продуктов** | **Брутто**  **(г)** | | | **Нетто**  **(г)** | **Выход**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **Э/Ц**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)**  **Э/Ц**  **(ккал)** |  |  |
| **3-7** | | **1,6-3** |
|  | **Соль** | **6** | | | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Суп геркулесовый молочный** |  | |  |  | **150/200** | **5,88** | **8,65** | **9,61** | **179,6** | **89** |
| - крупа «Геркулес» | 15 | | 10 | 15 |  | 1,65 | 0,95 | 2,5 | 50,55 |  |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,9 | 0,06 | 26,44 |  |
| - сахар | 7 | | 5 | 7 |  | - | - | 3,99 | 15,16 |  |
| **Какао на молоке** |  | |  |  | **180/200** | **4,68** | **5,15** | **19,59** | **137,24** | **120** |
| - какао-порошок | 1,2 | | 1 | 1,2 |  | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 4,76 |  |
| - сахар | 12 | | 10 | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  |
| - молоко | 150 | | 100 | 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом с сыром** |  | |  |  | **30/5/15**  **50/7/20** | **7,03** | **11,18** | **14,54** | **189,97** |  |
| - хлеб | 50 | | 30 | 50 |  | 2,37 | 0,3 | 14,43 | 71,7 |  |
| - масло сливочное | 7 | | 5 | 7 |  | 0,06 | 5,08 | 0,11 | 46,27 |  |
| - сыр | 20 | | 15 | 20 |  | 4,6 | 5,8 | - | 72 |  |
| **Итого за завтрак:** |  | |  |  | **380/437** | **15,65** | **25,62** | **74,75** | **583,51** |  |
| **2 завтрак** | **Сок** | 100 | | 100 | 100 | **100** | **1,0** | **-** | **27,4** | **112** | **134** |
| **Обед** | **Зеленый горошек** | 60 | | 40 | 60 | **40/60** | **0,37** | **0,03** | **2,01** | **8,4** | **3** |
| **Суп фасолевый с мясом** |  | |  |  | **150/200** | **13,44** | **14,98** | **21,98** | **281,22** | **47** |
| - мясо | 34 | | 32 | 30 |  | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 |  |
| - фасоль | 10 | | 8 | 10 |  | 2,1 | 0,2 | 4,66 | 29,2 |  |
| - картофель | 133 | | 100 | 80 |  | 1,9 | 0,38 | 15,49 | 76 |  |
| - лук репчатый | 12,5 | | 11 | 10 |  | 0,1 | - | 0,28 | 3,92 |  |
| - морковь | 25 | | 23 | 20 |  | 0,21 | 0,02 | 1,15 | 4,8 |  |
| - масло сливочное | 5 | | 3 | 5 |  | 0,03 | 2,18 | 0,05 | 19,83 |  |
| - масло растительное | 3 | | 3 | 3 |  | - | 3,0 | - | 26,97 |  |
| **Картофельное пюре** |  | |  | **180** | **130/150** | **6,11** | **38,29** | **238,05** | **44,65** | **29** |
| - картофель | 252 | | 150 |  |  | 0,88 | 35,86 | 176 | 44 |  |
| - молоко | 50 | 50 | |  |  | 1,6 | 2,35 | 29 | 0,65 |  |
| - масло сливочное | 6 | 6 | |  |  | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| **Тефтели рыбные** |  |  | |  | **70/80** | **9,2** | **6,89** | **188,26** | **1,9** | **52** |
| - рыба | 113 | 100 | |  |  | 6,09 | - | 127,89 | 0,9 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | |  |  | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| - крупа рисовая | 7 | 7 | |  |  |  |  |  |  |  |
| - яйцо 1/8 | 5 | 5 | |  |  | 0,67 | 0,04 | 9,11 | - |  |
| Соус сметанный |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| - сметана | 10 | 10 | |  |  | 0,11 | 6,89 | 34,4 | 1 |  |
| - мука | 10 | 10 | |  |  | 0,11 | 6,89 | 34,4 | 1 |  |
| - лук | 25 | 20 | |  |  | 0,02 | 1,15 | 4,8 | 1 |  |
| - морковь | 25 | 20 | |  |  | - | 0,28 | 3,92 | 1 |  |
| - масло растительное | 3 | 3 | |  |  | 3,0 | - | 26,97 | - |  |
| -чеснок | 5 | 5 | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 70 | 70 | |  | **50** | **0,6** | **28,86** | **143,4** | **-** |  |
| **Кисель** |  |  | |  | **180/200** | **-** | **29,88** | **119,65** | **-** | **122** |
| - кисель | 25 | 25 | |  |  | - | 19,9 | 81,75 | - |  |
| - сахар | 12 | 12 | |  |  | - | 9,98 | 37,9 | - |  |
| **Итого за обед:** |  |  | |  | **540/670** | **41,5** | **30,17** | **106,01** | **895,06** |  |
| **Полдник** | **Каша пшеничная молочная** |  |  | |  | **150/200** | **8,69** | **24,74** | **220,2** | **1,95** | **129** |
| - крупа пшеничная | 23 | 23 | |  |  | 0,26 | 12,62 | 63,2 | - |  |
| - молоко | 150 | 150 | |  |  | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,95 |  |
| - масло сливочное | 4 | 4 | |  |  | - | 4,99 | 18,95 | - |  |
| - сахар | 5 | 5 | |  |  | 3,63 | 0,08 | 33,05 | - |  |
| **Чай с лимоном** |  |  | |  | **180/200** | **0,07** | **-** | **12,22** | **48,12** | **137** |
| - чай | 1 | 1 | | 1 |  | **2,37** | **0,3** | **14,43** | **71,7** |  |
| - лимон | 9 | 8 | | 8 |  | 0,07 | - | 0,24 | 2,64 |  |
| -сахар | 12 | 10 | | 12 |  | - | - | 11,98 | 45,48 |  |
| **Печенье** | 20 | 20 | | 20 | **20** | **2,0** | **6,0** | **15,2** | **123,3** | **151** |
| **Яблоко** | 103 | 100 | | 100 | **100** | **0,56** | **0,56** | **13,78** | **63** | **144** |
| **Итого за полдник:** |  |  | |  | **410/465** | **14,78** | **15,18** | **88,68** | **556,03** |  |
| **Всего за день:** |  |  | |  | **1430/1672** | **72,49** | **71,53** | **283,22** | **2097,6** |  |