

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
168	Молочная манная каша с маслом и сахаром	250/5	5,3	6,2	43,7	251,5
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	00,2	10,2	41
<b>Второй завтрак:</b>						
399	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	<b>Итого завтрак:</b>		13,85	18,37	86,98	567,5
<b>Обед:</b>						
331	Овощи, припущенные со сливочным маслом	60	0,4		1,7	8,4
63	Борщ с фасолью со сметаной	200/10	6,1	6,57	16,8	146,9
9	Сосиска отварная	60	7,68	13,3	0,9	154,5
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
372	Компот из свежих/замороженных фруктов	180	0,16	0,16	23,9	97,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		22,2	25,53	93,83	687
<b>Уплотнённый полдник :</b>						
230	Вареники ленивые с маслом	155/5	21,9	16,03	22,6	321
401	Ряженка	200	5,6	4,9	8,1	104,8
368	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5
	<b>Итого полдник:</b>		29,75	21,68	62,2	568,3
	<b>Итого за день:</b>		65,8	65,58	243,01	1822,8

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	527/180	600-800	730	450-600	510

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
168	Молочная манная каша с маслом и сахаром	250/5	5,3	6,2	43,7	251,5
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	00,2	10,2	41
<b>Второй завтрак:</b>						
399	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	<b>Итого завтрак:</b>		13,85	18,37	86,98	567,5
<b>Обед:</b>						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,4		1,7	8,4
81	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	8,3	8,5	28	83,6
9	Сосиска отварная	60	7,68	13,3	0,9	154,5
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
372	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,16	0,16	23,9	97,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	<b>Итого обед:</b>		20,42	27,26	95,03	577
<b>Уплотнённый полдник:</b>						
236	Пудинг из творога с рисом с молочным сладким соусом	150/60	23,2	16,9	37,8	426,9
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100
368	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5
	<b>Итого полдник:</b>		31,25	22,65	77,3	669,4
	<b>Итого за день:</b>		65,52	68,28	259,31	1813,9

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	527/180	600-800	740	450-600	560

День: Вторник

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
16	Молочная гречневая каша с маслом и сахаром	250/5	12,1	8,1	43,1	282,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	12,7	93,3
<b>Второй завтрак:</b>						
368	Фрукты (Яблоко)	170	0,6	0,6	14,3	68,6
	<b>Итого завтрак:</b>		17,2	22,1	19,7	626,4
<b>Обед:</b>						
	Икра кабачковая (консервированная)	70	0,3		2,4	10,5
67	Щи со свежей капустой и сметаной	250/5	2,0	5,9	9,4	99,1
301	Куры тушеные в соусе	90	18,8	17,2	4,7	249
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,4	3,4	21,1	132,4
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		30,9	27,5	86,4	712
<b>Уплотнённый полдник :</b>						
256	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,0	116
321	Картофель отварной	150	3,06	4,8	20,43	138
54	Икра свекольная	60	0,4		1,7	8,4
	Батон	25	1,9	0,7	10	50
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41
	<b>Итого полдник:</b>		16,6	9,4	51,3	353,4
	<b>Итого за день:</b>		64,7	59	157,4	1691,4

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	495/170	600-800	785	450-600	502

День: Вторник

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
94	Молочная пшеничная каша с маслом и сахаром	250/5	6,0	6,3	21,05	165,5
2	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/20	2,9	4,6	16,4	184
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	12,7	93,3
<b>Второй завтрак:</b>						
368	Фрукты (Яблоко)	170	0,6	0,6	14,3	68,6
	<b>Итого завтрак:</b>		12,3	13,9	64,5	511,4
<b>Обед:</b>						
86	Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,08	12,0	102,25
310	Суфле куриное	70	10,1	13,0	2,14	166
340	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	3,5	11,0	15,8	176
398	Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		21,2	30,03	78,74	664,85
<b>Уплотнённый полдник :</b>						
245	Рыба припущенная	80	14,0	1,9	0,25	74
133/354	Картофель, тушенный в соусе	150	3,2	9,3	23,3	190
	Батон	25	1,9	0,7	9,4	46,8
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41
	Зефир	60	0,6	0	48,9	186
	<b>Итого полдник:</b>		19,82	11,92	92,05	537,8
	<b>Итого за день:</b>		53,32	55,85	235,29	1714,05

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	500/170	600-800	720	450-600	502

День: Среда

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
168	Молочная пшеничная каша с маслом и сахаром	250/5	7,1	6,6	40,7	250
2	Бутиерброд с маслом и повидлом	40/5/20	2,9	4,6	16,4	184
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107
<b>Второй завтрак:</b>						
399	Сок в ассортименте	180	09	0	23	95
	<b>Итого завтрак:</b>		14,6	14,4	95,9	636
<b>Обед:</b>						
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,6	5,2	15,4	139
298	Голубцы ленивые с мясом и рисом в сметано-томатном соусе	200	14,1	9,0	20,3	219
378	Кисель из свежемороженой фруктов	180	0,09	0,04	26,14	105
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		25,59	15	92	604,6
<b>Уплотнённый полдник :</b>						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	125/30	24,2	17,5	16,7	320,1
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100
368	Свежие фрукты (апельсин)	150	0,5	0,4	14	62,7
	<b>Итого полдник:</b>		30,5	22,3	38,7	482,8
	<b>Итого за день:</b>		70,7	52,3	226,6	1724

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	500/180	600-800	700	450-600	505

День: Среда

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
168	Молочная рисовая каша с маслом	250/5	3,8	5,1	46,2	237,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107
<b>Второй завтрак:</b>						
368	Фрукты в ассортименте	170	0,6	0,6	14,3	68,6
	<b>Итого завтрак:</b>		14,7	17,1	96,5	595,5
<b>Обед:</b>						
19	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,3	0	2,4	10,5
67	Щи со свежей капустой и сметаной	200/5	2,0	5,9	9,4	99,1
286/356	Тефтели мясные с соусом	120	11,8	13	15,0	223
205	Макаронные изделия с маслом	150	5,5	4,6	26,4	168,4
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27,2	111,24
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		24,9	24,3	110,5	753,84
<b>Уплотнённый полдник :</b>						
237	Запеканка из творога	150	26,3	18,1	25,7	372
131	Тыква, припущенная с яблоками и изюмом	120	1,3	3,5	17	104,4
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	/0,02	10,2	41
	Вафли	50	1,46	1,7	38,7	177,08
	<b>Итого полдник:</b>		29,18	23,3	91,6	694,5
	<b>Итого за день:</b>		68,8	64,7	298,6	2043,82

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	495/170	600-800	795	450-600	507

День: Четверг

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
216	Омлет с сыром	105	11,24	19,5	1,7	230
	Икра кабачковая (консервированная)	80	1,5	7,1	6,2	95,2
2	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/20	2,9	4,6	16,4	184
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41
<b>Второй завтрак:</b>						
368	Фрукты в ассортименте	200	1,3	0,3	11	38,4
	<b>Итого завтрак:</b>		17,06	31,52	45,5	588,6
<b>Обед:</b>						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,24	0	2,04	9
76	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,1	16,5	122,2
278	Бефстроганов из вареного мяса	80	20,7	16,6	9,4	249
166	Каша гречневая с овощами	155	7,9	9,8	36,5	266
399	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		36,94	32,2	112,72	863,8
<b>Уплотнённый полдник :</b>						
94	Молочный геркулесовый суп	250/5	7,3	7,3	19	166,8
469	Булочка домашняя	70	5,0	8,7	37,6	250,6
400	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110
	<b>Итого полдник:</b>		18,2	22,5	66,2	527,4
	<b>Итого за день:</b>		72,2	86,22	224,42	1979,8

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	437/200	600-800	795	450-600	525

День: Четверг

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
180	Каша из смеси круп с яблоком	180	7,4	8,2	34,9	243,6
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	87
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136
<b>Второй завтрак:</b>						
399	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,8	76
	<b>Итого завтрак:</b>		18,6	22,7	80,8	605,5
<b>Обед:</b>						
20	Салат из белокочанной капусты	70	0,3	0	2,4	10,5
77	Суп картофельный с мясом	250	2,9	3,5	20,8	126,2
291/354	Запеканка картофельная с печенью и соусом	190	14,1	10,4	32,3	280,25
372	Компот из свежих/свежемороженных фруктов	200	0,16	0,16	23,9	97,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		22,3	14,8	109,5	656,1
<b>Уплотнённый полдник:</b>						
94	Молочный геркулесовый суп	250	7,3	7,3	19	166,8
454	Рогалик с повидлом	80	4,7	4,9	46,6	249
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41
	<b>Итого полдник:</b>		12,1	12,2	75,8	456,8
	<b>Итого за день:</b>		53,0	49,7	266,1	1718,55

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	445/180	600-800	780	450-600	517



День: Пятница

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,5	23,5	181
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41
<b>Второй завтрак:</b>						
399	Сок (виноградный)	180	0,54	036	29,3	123
	<b>Итого завтрак:</b>		14,5	15,08	83,2	527,4
<b>Обед:</b>						
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	0	1,6	8,4
	Свекольник со сметаной	250	1,9	6,3	10	104
304	Плов с мясом	200	16,2	16,3	34,2	351
376	Компот из сухофруктов (Изюм)	180	0,5	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		23,9	23,3	103,7	718
<b>Уплотнённый полдник:</b>						
254	Рыба запечённая	80	10,3	5,1	6,5	110,1
137	Рагу из овощей	155	3,4	13,3	22,2	236,6
	Батон	25	1,9	0,7	10	50
392	Чай	180	0,06	0,02	10	40
	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8
	<b>Итого полдник:</b>		18,6	22,9	78,5	603,5
	<b>Итого за день:</b>		57	61,28	265,4	1849

Суммарные объёмы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	497/180	600-800	760	450-600	480

День: Пятница

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
168	Молочная пшеничная каша с маслом	250/5	7,1	6,6	40,7	250
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4
400	Молоко	200	5,9	6,5	9,6	110
<b>Второй завтрак:</b>						
399	Сок (виноградный)	180	0,54	036	29,3	123
	<b>Итого завтрак:</b>		20,5	21,3	93,5	637,4
<b>Обед:</b>						
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	2,0	3,1	12,6	86,5
282	Котлета мясная	75	12,0	8,8	11,6	173
132	Капуста тушеная	150	3,0	5,6	14,2	118,52
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,9	97,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	<b>Итого обед:</b>		21,9	18,3	92,4	617,2
<b>Уплотнённый полдник:</b>						
255	Биточки рыбные	80	28,2	3,6	8,0	168,8
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
	Соленый огурец	70	0,3	0	2,4	10,5
	Батон	25	1,9	0,7	10	50
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41
371	Фрукты в ассортименте	100	0,79	0,17	19,56	82,5
	<b>Итого полдник:</b>		34,4	9,3	70,5	488
	<b>Итого за день:</b>		76,8	48,9	256,4	1744

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/ Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	515/180	600-800	745	450-600	612