



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Макароны отварные с сыром	100/9	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		899	19,63	17,81	86,68	639,6	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,75	6,68	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		930	21,89	20,3	96,44	679,84	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша манная молочная	150	4,65	6,04	23,32	166,52	107
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		963	23,8	17,53	111,9	724,57	
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная	120	4,76	4,93	21,08	147,70	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		930	26,28	29,87	97,95	791,05	
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,33	4,30	21,20	136,58	114
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Котлеты рыбные	60/4	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	110	2,35	4,45	17,09	117,66	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		964	21,42	13,36	110,12	669,77	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83	102
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофель с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		985	24,82	22,21	122,88	838,6	
День 2							
завтрак	Макаронны отварные с сыром	100/9	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	46
	Тефтели рыбные	60/30	7,67	4,7	7,85	103,77	174
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1009	22,56	18,38	128,9	807,1	
День 3							
завтрак	Каша овсяная из «Геркул	140	4,43	6,23	17,84	145,17	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		953	23,58	17,72	106,42	703,22	
День 4							
завтрак	Каша пшениная молочно	150	4,75	6,68	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		940	20,98	19,19	87,1	649,14	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочно	120	4,76	4,93	21,08	147,70	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		900	21,9	18,55	98,4	672	
Среднее значение			22,68	19,49	104,68	717,49	

## 1 неделя понедельник

филе курин	112	380	42,56
мука	1,35	42,5	0,06
масло слив	1,35	560	0,76
паста	1,8	150	0,27
сахар	0,3	72	0,02
соль	1	15	0,02
морковь	2,3	40	0,09
лук	1	30	0,03
			43,80
макаронь	51	51,11	2,61
масло слив	6,7	560	3,75
соль	0,5	15	0,01
			6,37
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб умница	30	65	1,95
сыр	11,7	580	6,79
			60,66

## 1 неделя вторник

горошек конс	55,2	135,38	7,47
минтай	151	150	22,65
лук	5,6	30	0,17
соль	1	15	0,02
масло слив	5	560	2,80
			25,63
карт-ль	170	20	3,40
масло слив	6,7	560	3,75
молоко сух	3	580	1,74
соль	1	15	0,02
			8,91
сухофрукты	25	90	2,25
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			3,62
хлеб ржан	30	51	1,53
булочка ван			13,50
			60,66

## 1 неделя среда

творог	141	240	33,84
манка	9,7	47,14	0,46
яйцо	4,5	225	1,01
сахар	9,7	72	0,70
сметана	5,2	257,14	1,34
сухари пан	5,2	95	0,49
масло слив	5,2	560	2,91
мол.сгущ	10	253,16	2,53
			43,28
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб умница	30	65	1,95
фрукты			13,67
			60,66

## 1 неделя четверг

свекла	68	30	2,04
масло раст	6	119,57	0,72
соль	0,5	15	0,01
			2,76
свинина	80	380	30,40
лук репч	24	30	0,72
яйцо	9	225	2,03
масло раст	8	119,57	0,96
соль	1	15	0,02
хлеб пшен	14	65	0,91
мука	1,4	42,5	0,06
масло сл	1,5	560	0,84
паста том	1,8	150	0,27
морковь	2,3	40	0,09
лук репч	1	30	0,03
			36,32
гречка	69	81,25	5,61
масло слив	6,7	560	3,75
соль	1,5	15	0,02
			9,38
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб умница	30	65	1,95
сыр	14,9	570	8,49
			60,66

60,66 руб

1 неделя пятница			
капуста	64	35	2,24
морковь	8	40	0,32
сахар	3	72	0,22
лим.к-та	0,06	800	0,05
масло раст	6	119,57	0,72
соль	0,6	15	0,01
			3,55
кура	115,2	230	26,50
масло раст	9	119,57	1,08
лук	19	30	0,57
морковь	12	40	0,48
рис	42	112,5	4,73
соль	1	15	0,02
			33,36
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб ржан	30	51	1,53
фрукты			20,46
			60,66

2 неделя понедельник			
кукуруза	36,8	187,5	6,90
яйцо	80	225	18
мол.сухое	6	580	3,48
масло слив	5	560	2,80
масло слив	5	560	2,80
соль	1	15	0,02
			27,10
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб умница	30	65	1,95
сыр	12	580	6,96
сок			16,00
			60,66

2 неделя вторник			
свекла	68	30	2,04
масло раст	6	119,57	0,72
соль	1	15	0,02
			2,77
свинина	112	380	42,56

2 неделя среда			
творог	141	240	33,84
манка	9,7	47,14	0,46
яйцо	4,5	225	1,01
сахар	9,7	72	0,70
сметана	5,2	257,14	1,34
сухари пан	5,2	95	0,49
масло слив	5,2	560	2,91
мол.сгущ	10	253,16	2,53
			43,28
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб умница	30	65	1,95
фрукты			13,67
			60,66

2 неделя четверг			
горошек кон	67	135,38	9,07
минтай	118	150	17,70
хлеб пшен	17	65	1,11
яйцо	5	225	1,13
масло слив	1,8	560	1,01
масло слив	5	560	2,80
			23,74
карт-ль	170	20	3,40
масло слив	6,7	560	3,75
молоко сух	3	580	1,74
соль	1	15	0,02
			8,91
сухофрукты	25	90	2,25
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			3,62
хлеб ржан	30	51	1,53
конд. Изд			13,80
			60,66

2 неделя пятница			
капуста	64	35	2,24
морковь	8	40	0,32
сахар	3	72	0,22
лим.к-та	0,06	800	0,05
масло раст	6	119,57	0,72
соль	1	15	0,02

картофель	152	20	3,04
лук	17	30	0,51
масло раст	6,5	119,57	0,78
паста том	3	150	0,45
соль	1,5	15	0,02
			47,36
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб умница	30	65	1,95
масло слив	11	560	6,16
			60,00

			3,56
свинина	58	380	22,04
батон	9,4	65	0,61
масло сл	2,3	560	1,29
лук	27	30	0,81
мука	5	42,5	0,21
мука	1,5	42,5	0,06
масло сл	1,5	560	0,84
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	72	0,04
соль	1	15	0,02
			26,19
гречка	69	81,25	5,61
масло слив	6,7	560	3,75
соль	1	15	0,02
			9,37
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб ржан	30	51	1,53
фрукты			18,26
			60,66