

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 1 |  |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 4.52 | 4.07 | 30.57 | 177 |
| Чай с молоком | 200 | 2.6 | 2.34 | 14.31 | 89 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 3 | 7.8 | 20.3 | 170 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **10,25** | **15,84** | **63,15** | **436** |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167 |
| Гуляш мясной | 100 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **33,03** | **29,05** | **94,64** | **772,5** |
| Полдник | Оладьи с маслом, с сахаром | 100/10 | 8,13 | 6,86 | 47,1 | 280 |
|  |  Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за полдник** |  |  | **11,2** | **9,6** | **71,21** | **416** |
| **Итог за день** |  |  | **54,48** | **54,55** | **229** | **1624,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 2 |  |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,5 | 8,7 | 29,27 | 213 |
| Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **11,47** | **12,89** | **56,39** | **384,5** |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0,93 | 3,67 | 8,18 | 69,24 |
| Суп с клёцками | 200 | 4,16 | 5,68 | 15,27 | 119,34 |
| Картофельная запеканка сМЯСОМ | 200 | 8,73 | 12,1 | 37,29 | 291,11 |
| Coyc сметанный | 25 | 0,45 | 5,06 | 5,3 | 45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **17,01** | **27,53** | **105,1** | **702,19** |
| Полдник | Булочка французская | 100 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 |
|  |  Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **Итог** за **полдник** |  |  | **5,88** | **10,03** | **53,12** | **326** |
| **Итог** за **день** |  |  | **34,66** | **50,45** | **214,61** | **1412,69** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 3 |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11 | 64,5 |
| печенье | 50 | 3.8 | 5.9 | 37.45 | 208.5 |
| **Итог за** **завтрак** |  |  | **12,4** | **13.38** | **94.9** | **541** |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 3,01 | 6,39 | 9,15 | 125,79 |
| Котлета мясная | 70 | 11,9 | 12,94 | 19,07 | 182,21 |
| Макароны отварные | 150 | 3,9 | 7,9 | 28,11 | 229,76 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,6 | 4,1 | 3,4 | 26 |
| Кисель | 200 | 0,51 | 0,50 | 27,18 | 111,24 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **22,22** | **32,83** | **98,21** | **739,5** |
|  | Вафля | 16 | 0,467 | 0,533 | 12,4 | 76,67 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| **Итог за полдник** |  |  | **0,527** | **0,553** | **22,39** | **116,67** |
| **Итог за день** |  |  | 36,387 | **45,863** | **199,65** | **1397,17** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 4 |  |
| Завтрак | Каша геркулесоваямолочная | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| сыр | 15 | 3.45 | 4.45 | 0 | 76,67 |
| **Итог за** **завтрак** |  |  | **11,2** | **11,85** | **48,42** | **368,17** |
| Обед | Салат из свежей капусты | 50 | 1,1 | 4,032 | 8,82 | 54,58 |
| Свекольник | 200 | 4,22 | 6,5 | 17,77 | 145 |
| Пельмени | 90 | 24,08 | 39,29 |  46,36 | 588,81 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **32,14** | **50,842** | **112,01** | **965,89** |
| Полдник | Печенье | 60 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
|  |  Чай с молоком |  200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| **Итог за полдник** |  |  | **8,47** | **7,34** | **22,71** | **197** |
| **Итог за день** |  |  | 51,81 | **70,032** | **183,14** | **1531,06** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 5 |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200 | 5,28 | 8,96 | 23,45 | 156 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| Сыр | 20 | 3,7 | 4,1 | 0,3 | 53 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **11,34** | **14,08** | **45,04** | **313,5** |
| Обед | Рассольник | 200 | 4,37 | 6,4 | 13,35 | 154,81 |
| Тефтели мясные | 80 | 4,98 | 8,49 | 7,3 | 150,5 |
| Томатный coyc | 20 | 0,58 | 1,64 | 2,59 | 26,04 |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 6,4 | 35,5 | 239 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **17,17** | **23,95** | **97,8** | **747,85** |
| Полдник | Булочка веснушка | 50 | 2,7 | 7,1 | 12,4 | 125,2 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84 |
| **Итог** за **полдник** |  |  | **5,508** | **9,494** | **25,162** | **209,2** |
| **Итог за день** |  |  | **35,018** | **47,724** | **188,202** | **1270,55** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 6 |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 0,35 | 8,09 | 20,39 | 111 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
|  | груша | 100 | 7 | 6,4 | 7 | 136 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **12,32** | **17,83** | **53** | **400,5** |
| Обед | Салат картофельный с луком | 60 | 3,97 | 4,12 | 7,64 | 70,99 |
| Борщ | 200 | 2,76 | 6,95 | 20,67 | 124,15 |
| Плов с мясом | 200 | 9,37 | 7,98 | 35,4 | 344 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **18,84** | **20,07** | **102,77** | **716,64** |
|  | Булочка домашняя | 60 | 3,33 | 6,26 | 28,73 | 146,50 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,0 | 4,3 | 8,28 | 93,35 |
| **Итог за полдник** |  |  | **8,33** | **10,56** | **37,01** | **239,85** |
| **Итог за день** |  |  | **39,49** | **48,46** | **192,78** | **1356,99** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 7 |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 200 | 4,24 | 8,03 | 13,98 | 186,83 |
| Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
|  | Пряник | 30 | 1,6 | 2 | 22,2 | 113,1 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **11,81** | **14,22** | **63,3** | **471,43** |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 5,2 | 10,3 | 28,1 | 212,06 |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.5 | 26.45 | 168.45 |
| Кисель | 200 | 0,51 | 0,50 | 27,18 | 111,24 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **23,21** | **22,74** | **105,58** | **556.25** |
| Полдник | Оладьи со сгущеннымМОЛО КОМ | 100/30 | 1,9 | 1,1 | 18,8 | 87,4 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| **Итог за полдник** |  |  | **4,57** | **3,44** | **33,11** | **176,4** |
| **Итог за день** |  |  | **39,59** | **40,4** | **201,99** | **1204,08** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 8 |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 200 | 5,6 | 9,4 | 14,5 | 150,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 12 | 3.06 | 13 | 59,8 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 6,2 | 14,62 | 136 |
|  | Банан | 100 | 1,8 | - | 24,4 | 95 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **8,34** | **15,6** | **45,27** | **440,9** |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 4,26 | 6,21 | 23,40 | 98,32 |
| Биточки | 70 | 12,9 | 12,8 | 13,4 | 156,8 |
| Coyc молочный | 50 | 0,9 | 8,9 | 5,3 | 91,7 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,08 | 20,43 | 138 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,90 | - | 18,18 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **24,32** | **32,99** | **92,01** | **625,32** |
|  | Блины | 100 | 11,8 | 10,6 | 72,9 | 434 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| **Итог за полдник** |  |  | **14,47** | **12,94** | **87,21** | **523** |
| **Итог за день** |  |  | **48,93** | **61,53** | **248,89** | **1589,22** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 9 |  |
| Завтрак | Молочный суп с вермишелью | 200 | 3,99 | 9,98 | 25,69 | 162,18 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
|  | Груша | 100 | 7 | 6,4 | 7 | 136 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **29,66** | **19,72** | **58,3** | **451,68** |
| Обед | Суп картофельный | 200 | 4,92 | 10,52 | 10,07 | 166,74 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 10.62 | 10.86 | 19.40 | 243.74 |
| Кисель | 200 | 0,51 | 0,50 | 27,18 | 11,24 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **17,63** | **26,94** | **65,43** | **486,22** |
|  | Рогалики с мармеладом | 70 | 3,1 | 1,2 | 23 | 109,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
|  |  |  | 3,1 | 1,22 | **32,99** | **149,2** |
| **Итог за день** |  |  | **57,39** | **47,88** | **156,72** | **1087,1** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 10 |  |
| Завтрак | Каша рисовая с изюмом | 200 | 5,9 | 9,48 | 27,69 | 238,5 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 6,2 | 14,62 | 136 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **10,97** | **18,02** | **56,62** | **463,5** |
| Обед | Суп крестьянский | 200 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 |
| Котлета рыбная | 70 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 164 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 |
| Coyc белый | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |
| **Итог за обед** |  |  | **16,6** | **19,85** | **106,3** | **651,08** |
|  | Ватрушка с повидлом | 80 | 5,75 | 4,45 | 30,19 | 167,63 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за полдник** |  |  | **8,82** | **7,19** | **54,3** | **303,63** |
| **Итог за день** |  |  | **36,39** | **45,06** | **217,22** | **1418,21** |