

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	34,10	254,38
	Сдоба обыкновенная	100	8,00	5,20	54,20	296,00
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	19,00	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,68	13,78	107,3	625,38
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0,20	0,20	22,80	100,00
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	300	5,70	8,82	23,32	160,62
	Оладья из печени	150	26,25	17,25	23,63	351,38
	Макаронные изделия отварные	250	9,67	6,52	72,58	335,67
	Салат из моркови и яблок	100	1,00	10,17	7,17	123,67
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	182,10
	Хлеб пшеничный	160	12,64	1,60	78,72	376,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1250	61,28	45,43	246,10
ПОЛДНИК	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24	95
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16
УЖИН	Овощное рагу с курицей	300	31,35	10,50	26,40	326,10
	Чай черный байховый	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	44,28	211,50
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00
ИТОГО ЗА УЖИН:		850	48,08	17,12	119,56	847,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3150	130,78	84,40	550,92	3473,50
День 2						
ЗАВТРАК	Творожно-рисовая запеканка	250	18,83	8,83	22,17	243,00
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	27,49	14,80	81,47
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0,2	0,2	22,8	100

УЖИН	Плов из отварной курицы	300	40,50	12,15	49,80	471,90
	Чай черный байховый	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	44,28	211,50
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00
ИТОГО ЗА УЖИН:		850,00	57,23	18,77	142,96	993,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3050,00	120,77	76,83	545,84	3397,19
День 4						
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	250	18,50	25,00	8,67	335,00
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	27,01	31,67	51,12
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		200	0,2	0,2	22,8	100
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	300	10,02	15,52	25,92	286,74
	Биточки из курицы	120	23,04	5,12	16,16	202,24
	Каша из гороха с маслом	250	21,50	16,18	66,52	427,48
	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,67	76,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	182,10
	Хлеб пшеничный	160	12,64	1,60	78,72	376,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1220	74,55	44,00	235,66
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01
УЖИН	Жаркое по домашнему	300	30,15	28,05	25,80	477,00
	Чай черный байховый	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	121,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	44,28	211,50
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	ИТОГО ЗА УЖИН:		850,00	46,88	34,67	118,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3120,00	157,09	117,41	486,55	3768,56

День 5

		250	10,25	11,50	48,25	337,88
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	60	6,46	6,26	30,77	205,57
	Булочка к завтраку	10	0,13	6,15	0,17	56,60
	Масло сливочное	200	0,20	0,00	7,02	28,46
	Чай с сахаром	520	17,04	23,91	86,21	628,51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,20	0,20	22,80	100,00
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		300	2,76	5,10	25,66	197,26
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	4,75	11,08	26,40	265,05
	Картофель отварной	150	18,67	11,75	18,13	224,50
	Биточки рыбные с соусом	100	1,07	15,15	10,34	183,96
	Салат витаминный с маслом растительным	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Напиток апельсиновый	90	5,94	1,08	30,06	182,10
	Хлеб ржаной	160	12,64	1,60	78,72	376,00
	Хлеб пшеничный	1250	45,83	45,76	208,31	1503,87
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0	0	24	95
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	100	6,27	7,86	35,47	239,67
	Пирожки печеные из слобного теста с картофелем	300	6,27	7,86	59,47	334,67
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	33,15	32,85	19,80	509,10
УЖИН	Капуста тушеная с курицей	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	Чай черный байховый	60	3,96	0,72	20,04	121,40
	Хлеб ржаной	90	7,11	0,90	44,28	211,50
	Хлеб пшеничный	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Кисломолочный продукт	850,00	49,88	39,47	112,96	1030,84
ИТОГО ЗА УЖИН:		3120,00	119,22	117,19	489,75	3597,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		78596	649,48	480,62	2631	17683,05
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3137	130,67	96,12	526,20	3536,61