

# I неделя

День первый									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак 1	Сыр порционный	9	2,1	2,6	-	32,7	0,06	№ 22 -1997	
409	Каша ячневая <u>молочная</u> жидкая или на сгущенном молоке	180	5	3,1	20,3	130	1,4	№ 36 – 2010	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	-		
Завтрак 2 150	СОК	150	0,75	0,2	15,2	69	3		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной	200 (185/10/5)	5,03	4,5	7,2	99,1	7,5	№ 6, 17 – 2010 г	
678	Рыба тушеная в томате с овощами	100 70/30	9,6	4,8	4,3	100	2,8	№ 48 – 2010 г	
	<u>Картофельное пюре</u> или пюре «Розовое»	130	2,9	4,0	10,1	110,5	4,0	№78, 79 – 2010	
	Икра свекольная	40	0,6	2,5	2,2	39,2	1,4	№ 5 - 2010	
	Напиток фруктовый с витамином «С»	150	0,15	0,15	19,8	81	2	№94 – 2010	
	Хлеб ржаной	38	3,2	1,3	16,2	98	0,2	<a href="https://bonfit.ru/kalorii/muka-i-muchnye-izdeliya/rzhanoy-khleb/kalorii-rzhanoy-khleb/">https://bonfit.ru/kalorii/muka-i-muchnye-izdeliya/rzhanoy-khleb/kalorii-rzhanoy-khleb/</a>	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0		
	Полдник	Омлет	50	5,0	6,0	1,0	78	0,1	№ 43 - 2010
250	Кондитерское изделие	20	1,1	1,7	14,6	78	-		
	<u>Молоко</u> кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010	
<b>Итого за первый день: не менее 1350</b>		<b>1487</b>	45,6	36,2	163,3	1218	25		

# I неделя

2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак 1 405	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,05	33	-	№ 22- 1997
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180 (175/5)	4,42	6,2	24,4	171,3	1,2	№ 33 – 2010
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142,2	1,8	№ 100 - 2010
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	-	<a href="https://bonfit.ru/kalorii/muka-i-muchnye-izdeliya/pshenichnyy-khleb/kalorii-khleb-pshenichnyy/">https://bonfit.ru/kalorii/muka-i-muchnye-izdeliya/pshenichnyy-khleb/kalorii-khleb-pshenichnyy/</a>
Завтрак 2 100	Фрукты свежие (яблоко) и, или сок	100 120	0,26	0,17	11,4	52	4,6	
Обед								
658	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом	200 (185/15)	8,9	4,8	16,6	138,2	4,5	№ 10,17 - 2010
	Котлета мясная (биточки, шницель) или голубцы	70	9,2	9,2	11,6	171	0,7	№ 59 – 2010
		180	18	30	17,1	427	22	№ 87-2017
	Капуста тушеная	130	2,6	3,5	7,2	91	22,2	№ 82 - 2010
	Овощи свежие порционные	50	0,3	0,1	2	8,8	7	Сб. рец. 1994
	Напиток фруктовый с витамином «С»	150	0,15	0,15	19,8	81	2,0	№ 94 – 2010
	Хлеб ржаной	38	3,2	1,3	16,2	98	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0		
Полдник 300	Сырники из творога	100	17,0	10,8	20,1	250	0,3	№ 45 – 2010
	Соус молочный сладкий или сметанный	20	0,4	1	2,6	21	0,1	№ 87 – 2010
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010
<b>Итого за второй день: не менее 1350</b>		<b>1463</b>	61,6	50	191,2	1502	47	

# I неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры	N
			Белки,	Жиры, г	Углеводы				
<b>День третий</b>									
<b>Завтрак 1</b> 409	Сыр порционный	<b>9</b>	2,1	2,6	-	32,7	0,06	№ 22 1997	
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	<b>180</b> (175/5)	5,82	6,6	29,5	201	1,2	№ 38 – 2010	
	Чай с сахаром	<b>180</b>	-	-	14,4	58		№ 96 – 2010	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,2	0,4	19,3	94	-	Сб. рец. 1994 г	
<b>Завтрак 2</b> 100	Фрукты свежие ( <u>груша</u> ) и, или сок	<b>100</b> 120	0,4	0,3	10,3	47	5		
<b>Обед</b> 688	Щи мясные со сметаной	<b>200</b> (175/15/10)	6,5	6,2	6,9	109	15,2	№ 7,17 – 2010	
	Бефстроганов из птицы со сметаной	<b>90</b> 60/30	17	31,5	6,3	342	2,7	№ 68 – 2010	
	Вермишель отварная (макароны)	<b>130</b>	4,7	3,6	25,6	160	-	№ 75 – 2010	
	Овощи порционные	<b>60</b>	0,4	0,1	2,4	11	8,3	Сб.рец. 1994	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	<b>150</b>	0,45	-	23,7	97,5	0,5	№ 91 – 2010	
	Хлеб ржаной	<b>38</b>	3,2	1,3	16,2	98	0,2		
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,2	9,7	47	0		
<b>Полдник</b> 300	Салат из свежих огурцов	<b>50</b>	0,4	5,1	1,2	52	4,6	№ 7 - 2017	
	Булочка «веснушка»	<b>70</b>	5,7	3,9	34,3	209	-	№ 107 - 2010	
	Кисель из концентрата витамином «С»	<b>180</b>	-	-	12,4	58	0,2	№ 93 – 2010	
<b>Итого за третий день: не менее 1350</b>		<b>1497</b>	51,5	61,8	212,2	1616	38		

# I неделя

## День четвёртый

Прием пищи	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	энергоценность	Витамин С	рецептура	
<b>Завтрак 1</b>									
405	Масло сливочное порционное	<b>5</b>	0,04	3,6	0,05	33	-	№22 – 1997	
	Каша молочная манная с маслом сливочным	<b>180</b> (175+5)	4,6	6,2	20,4	156	1,2	№31 – 2010	
	Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98-2010	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,2	0,4	19,3	94	-		
<b>Завтрак 2</b> 100	Фрукты свежие, <u>банан</u> Или сок	<b>100</b> 120	1,1	0,3	22,8	89	8,7		
<b>Обед</b> 648	Суп картофельный с рыбой отварной	<b>200</b> (180/20)	6,1	2,2	11,6	102,8	8,7	№ 9,18-2010	
	Оладьи из печени с морковью	<b>70</b>	12,0	9,5	7,4	167	5,0	№ 62 - 2010	
	Капуста тушеная	<b>130</b>	2,6	3,5	7,2	91	22,2	№ 82 – 2010	
	<u>Икра свекольная</u> <b>или</b>	<b>40</b>	0,6	2,5	2,2	39,2	1,4	№ 5 – 2010	
	Овощи свежие порционные	60	0,4	0,1	2,4	11	8,3	Сб.рец. 1994	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	<b>150</b>	0,45	-	23,7	97,5	0,5	№ 91 – 2010	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,2	9,7	47	0		
	Хлеб ржаной	<b>38</b>	3,2	1,3	16,2	98	0,2		
<b>Полдник</b> 270	Омлет натуральный	<b>70</b>	7,0	8,4	1,4	109	0,14	№43- 2010 г	
	Кондитерское изделие	<b>20</b>	1,1	1,7	14,6	78	0		
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	<b>180</b>	5,4	4,7	9,0	103	2,52	№ 102 – 2010	
<b>Итого за четвёртый день: не менее 1350</b>		<b>1423</b>	<b>53,3</b>	<b>48</b>	<b>189</b>	<b>1447</b>	<b>53</b>		

# I неделя

День пятый									
Прием пищи	Наименование	Выход	Белки	жиры	углеводы	энергоценность	Витамин С	Рецептура	
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	<b>9</b>	2,1	2,6	-	32,7	0,06	№ 22 1997	
409	Каша «янтарная» с яблоком (из пшена)	<b>180</b>	7	10,8	31,1	252	4	№ 50 - 2017	
	Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98- 2010	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,2	0,4	19,3	94	-		
<b>Завтрак 2</b> 100	Фрукты свежие (мандарин) или сок	<b>100</b> 120	0,8	0,2	7,5	38	38		
<b>Обед</b>									
648	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	<b>200</b> (180/20)	6,9	5,3	12,3	120	1	№ 13,20 - 2010	
	Голубцы любительские	<b>180</b>	18	30	17,1	427	22	№ 87 – 2017	
	Овощи свежие порционные или икра свекольная	<b>60</b>	0,4	0,1	2,4	11	8,3	Сб. рец. 1994	
		<b>40</b>	0,6	2,5	2,2	39,2	1,4		
	Компот из изюма с витамином «С»	<b>150</b>	-	-	10,4	48	0,2	№ 93 – 2010	
	Хлеб ржаной	<b>38</b>	3,2	1,3	16,2	98	0,2		
Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,2	9,7	47	0			
<b>Полдник</b> 260	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт) СНЕЖОК	<b>200</b>	5,4	5,0	21,6	158	1,8	№ 102 или 103 – 2010	
	Сдоба обыкновенная	<b>60</b>	4,9	2,9	29,3	176	0	№104 – 2010	
<b>Итого за пятый день не менее 1350</b>		<b>1417</b>	<b>57,8</b>	<b>62,2</b>	<b>200</b>	<b>1644</b>	<b>78</b>		