



| Приём пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы    |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |  |              |                  |              |             |                         |             |
| <b>День 1</b>           |  |              |                  |              |             |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Помидоры свежие порционно</i>   | 60           | 0,0              | 0,0          | 2,0         | 14                      |             |
|                         | <i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>  | 120          | 10,22            | 5,57         | 9,89        | 131                     | 12/7        |
|                         | <i>Каша рисовая рассыпчатая</i>  | 200/7        | 4,6              | 5,9          | 42,7        | 246                     | (297/04)    |
|                         | <i>Чай</i>   | 200          | 0,0              | 0,0          | 9,1         | 35                      | 10/10       |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>   | 40           | 3,52             | 0,64         | 17,8        | 92                      |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>620/7</b> | <b>18,34</b>     | <b>12,11</b> | <b>81,5</b> | <b>518</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>620/7</b> | <b>18,34</b>     | <b>12,11</b> | <b>81,5</b> | <b>518</b>              |             |
| <b>Неделя 1</b>         |  |              |                  |              |             |                         |             |
| <b>День 2</b>           |  |              |                  |              |             |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом</i> | 60           | 1,1              | 4,1          | 7,3         | 72                      | 27/1        |
|                         | <i>Тефтели из мяса говядины</i>  | 90           | 12,9             | 10,9         | 8,5         | 183                     | 20/8        |
|                         | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i>  | 200/7        | 9,5              | 7,7          | 38,2        | 264                     | 297/04      |
|                         | <i>Чай с лимоном</i>   | 200          | 0,1              | 0,0          | 9,2         | 36                      | 11/10       |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>   | 40           | 3,52             | 0,64         | 17,8        | 92                      |             |
|                         | <i>Соус томатный</i>   | 50           | 0,5              | 2,2          | 3,0         | 34                      | 593/04      |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>640/7</b> | <b>27,62</b>     | <b>25,54</b> | <b>84</b>   | <b>681</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>640/7</b> | <b>27,62</b>     | <b>25,54</b> | <b>84</b>   | <b>681</b>              |             |
|                         |  |              |                  |              |             |                         |             |
|                         |  |              |                  |              |             |                         |             |

|                         |   |            |              |              |              |               |       |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| <b>Неделя 1</b>         |   |            |              |              |              |               |       |
| <b>День3</b>            |   |            |              |              |              |               |       |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i> | 60         | 0,8          | 5,0          | 4,1          | 19,25         | 20/1  |
|                         | <i>Биточки (котлеты) рыбные</i>                       | 90         | 12,42        | 1,8          | 7,2          | 95            | 9/7   |
|                         | <i>Картофельное пюре</i>                              | 200        | 4,12         | 5,62         | 27,52        | 270           | 3/3   |
|                         | <i>Чай</i>  | 200        | 0,0          | 0,0          | 9,1          | 35            | 10/10 |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>                                    | 40         | 3,52         | 0,64         | 17,8         | 92            |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>590</b> | <b>20,9</b>  | <b>13,06</b> | <b>65,72</b> | <b>511,25</b> |       |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>590</b> | <b>20,9</b>  | <b>13,06</b> | <b>65,72</b> | <b>511,25</b> |       |
| <b>Неделя 1</b>         |   |            |              |              |              |               |       |
| <b>День4</b>            |   |            |              |              |              |               |       |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Помидоры свежие порционно</i>                      | 60         | 0,0          | 0,0          | 2,0          | 14            |       |
|                         | <i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>        | 90         | 13,32        | 12,6         | 0,8          | 167           | 1/9   |
|                         | <i>Макаронные изделия отварные</i>                    | 200        | 7,08         | 5,04         | 43,2         | 250           | 43/3  |
|                         | <i>Сок</i>  | 200        | 0,8          | 0,8          | 0,8          | 19,6          |       |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>                                    | 40         | 3,52         | 0,64         | 17,8         | 92            |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>590</b> | <b>24,72</b> | <b>19,08</b> | <b>64,6</b>  | <b>542,6</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>590</b> | <b>24,72</b> | <b>19,08</b> | <b>64,6</b>  | <b>542,6</b>  |       |
|                         |   |            |              |              |              |               |       |
|                         |   |            |              |              |              |               |       |



|                                 |                                  |              |              |             |             |            |        |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------|
| <b>Неделя 2</b><br><b>День2</b> |                                  |              |              |             |             |            |        |
| <b>Завтрак</b>                  | <i>Помидоры свежие порционно</i> | 60           | 0,0          | 0,0         | 2,0         | 14         |        |
|                                 | <i>Каша рисовая рассыпчатая</i>  | 200/7        | 4,6          | 5,9         | 42,7        | 246        | 297/04 |
|                                 | <i>Гуляш из мяса говядины</i>    | 100          | 14,9         | 15,7        | 4,7         | 220        | 11/8   |
|                                 | <i>Чай</i>                       | 200          | 0,0          | 0,0         | 9,1         | 35         | 10/10  |
|                                 | <i>Хлеб ржаной</i>               | 40           | 3,52         | 0,64        | 17,8        | 92         |        |
|                                 | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>600/7</b> | <b>23,02</b> | <b>2,24</b> | <b>76,3</b> | <b>607</b> |        |
|                                 | <b>Итого за день</b>             | <b>600/7</b> | <b>23,02</b> | <b>2,24</b> | <b>76,3</b> | <b>607</b> |        |
|                                 |                                  |              |              |             |             |            |        |
|                                 |                                  |              |              |             |             |            |        |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День3</b> |                                  |              |              |             |             |            |        |
| <b>Завтрак</b>                  | <i>Огурец свежий к гарниру</i>   | 60           | 0,0          | 0,0         | 2,0         | 8          |        |
|                                 | <i>Картофельное пюре</i>         | 200          | 4,12         | 5,62        | 27,52       | 270        | 3/3    |
|                                 | <i>Биточки (котлеты) рыбные</i>  | 90           | 12,42        | 1,8         | 7,2         | 95         | 9/7    |
|                                 | <i>Масло сливочное</i>           | 5            | 0,0          | 4,2         | 0,0         | 37         |        |
|                                 | <i>Компот из кураги и изюма</i>  | 200          | 0,3          | 0,00        | 18,4        | 71         | 4/10   |
|                                 | <i>Хлеб ржаной</i>               | 40           | 3,52         | 0,64        | 17,8        | 92         |        |
|                                 | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>595</b>   | <b>20,4</b>  | <b>12,3</b> | <b>72,9</b> | <b>573</b> |        |
|                                 | <b>Итого за день</b>             | <b>595</b>   | <b>20,4</b>  | <b>12,3</b> | <b>72,9</b> | <b>573</b> |        |

|                                    |  |              |              |              |             |            |        |
|------------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------|
| <b>Неделя 2</b>                    |  |              |              |              |             |            |        |
| <b>День 4</b>                      |  |              |              |              |             |            |        |
| <b>Завтрак</b>                     | <i>Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом</i> | 60           | 0,8          | 9,0          | 5,5         | 106        | 30/1   |
|                                    | <i>Тефтели из мяса говядины</i>  | 90           | 13,14        | 10,9         | 8,5         | 183        | 20/8   |
|                                    | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i>  | 200/7        | 9,5          | 7,7          | 38,2        | 264        | 297/04 |
|                                    | <i>Чай с лимоном</i>   | 200          | 0,1          | 0,0          | 9,2         | 36         | 11/10  |
|                                    | <i>Хлеб ржаной</i>   | 40           | 3,52         | 0,64         | 17,8        | 92         |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |  | <b>590/7</b> | <b>27,06</b> | <b>28,24</b> | <b>79,2</b> | <b>681</b> |        |
| <b>Итого за день</b>               |  | <b>590/7</b> | <b>27,06</b> | <b>28,24</b> | <b>79,2</b> | <b>681</b> |        |
|                                    |  |              |              |              |             |            |        |
| <b>Неделя 2</b>                    |  |              |              |              |             |            |        |
| <b>День 5</b>                      |  |              |              |              |             |            |        |
| <b>Завтрак</b>                     | <i>Огурец свежий к гарниру</i>   | 60           | 0,0          | 0,0          | 2,0         | 8          |        |
|                                    | <i>Плов из мяса кур</i>  | 250          | 23,9         | 21,8         | 41,2        | 460        | 4/9    |
|                                    | <i>Сок</i>   | 200          | 0,8          | 0,8          | 0,8         | 19,6       |        |
|                                    | <i>Хлеб ржаной</i>   | 40           | 3,52         | 0,64         | 17,8        | 92         |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |  | <b>550</b>   | <b>28,22</b> | <b>23,24</b> | <b>61,8</b> | <b>580</b> |        |
| <b>Итого за день</b>               |  | <b>550</b>   | <b>28,22</b> | <b>23,24</b> | <b>61,8</b> | <b>580</b> |        |
| <b>Среднее значение за период:</b> |  | <b>592</b>   | <b>23,94</b> | <b>17,86</b> | <b>72,9</b> | <b>570</b> |        |