

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,5	4,92	20,33	143,0	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
	ИТОГО за прием пищи:		800	28,5	30,92	149,83	844,1	
	ИТОГО за день:			28,5	30,92	149,83	844,1	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71/70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1.3	3.9	7.7	72.0	81	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021
	ИТОГО за прием пищи:		785	21.2	22.7	105.3	727.9	
	ИТОГО за день:			21.2	22.7	105.3	727.9	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		770	26.1	29.9	112.4	828.4		
ИТОГО за день:		26.1	29.9	112.4	828.4			

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0.8	3.6	3.9	52.1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14.4	16.7	15.9	273.3	289	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	ИТОГО за прием пищи:		715	25,9	25,7	95,0	722,2	
ИТОГО за день:			25,9	25,7	95,0	722,2		

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7.1	2.6	7.3	84.9	240	2011	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	5.3	38.9	218.0	304	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021	
	ИТОГО за прием пищи:		760	17,0	15,6	105,9	638,4		
	ИТОГО за день:			17,0	15,6	105,9	638,4		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.0	17.8	26.9	327.7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021
Итого за прием пищи:		700	25,3	29,0	152,9	820,0		
Итого за день:			25,3	29,0	152,9	820,0		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.7	14.9	11.3	220.3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" ПШЕНИЧНАЯ	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	18.2	76.2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	Итого за прием пищи:		760	20.0	23.6	95.1	677.3	
	Итого за день:			20.0	23.6	95.1	677.3	

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 СБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	7.2	71.3	88	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.0	17.8	26.9	327.7	291	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	Итого за прием пищи:		670	22.0	28.7	97.2	748.1	
Итого за день:			22.0	28.7	97.2	748.1		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПРЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	52.1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303.3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	Итого за прием пищи:	775	23,7	25,8	105,6	760,7		
	Всего за день:		23,7	25,8	105,6	760,7		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.2	11.3	10.6	180.2	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.2	36.0	202.2	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	Итого за прием пищи:	760	21.7	28.3	148.5	772.2		
	Итого за день:		21.7	28.3	148.5	772.2		

2022г