

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| Омлет натуральный | 160 | 13,5 | 19,2 | 3,5 | 240,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за завтрак** | **560** | **22,3** | **30,6** | **41,2** | **528,2** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и чернослива  | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| Суп из овощей | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,1 | 71,2 |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **830** | **30,3** | **18,2** | **108,9** | **720,8** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Булочка ванильная | 100 | 7,8 | 6,7 | 50,8 | 294,8 |
| **Итого за полдник** | **300** | **8,4** | **6,9** | **65,9** | **360,2** |
| **Итого за день** | **1690** | **61** | **55,7** | **216** | **1609,2** |
| **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6,8 | 7,4 | 24,6 | 192,7 |
| Какао с молоком | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| **Итого за завтрак** | **580** | **16,3** | **12,9** | **81** | **504,6** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| Капуста тушеная с мясом | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **800** | **37,5** | **40** | **77** | **816,9** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| вареники ленивые | 110 | 20,9 | 11,1 | 17,4 | 253,1 |
| Сок ананасовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| **Итого за полдник** | **320** | **21,6** | **18,6** | **41,1** | **417,8** |
| **Итого за день** | **1700** | **75,4** | **71,5** | **199,1** | **1739,3** |
| **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 |
| Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **35,7** | **12,4** | **54,9** | **473,3** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100 | 19 | 22 | 5,5 | 295,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **770** | **32,7** | **34,5** | **85,5** | **781,6** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| морс из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 21,8 | 88,4 |
| Галеты | 40 | 3,9 | 4,1 | 26,2 | 157,2 |
| **Итого за полдник** | **340** | **4,9** | **4,4** | **56,1** | **283,4** |
| **Итого за день** | **1660** | **73,3** | **51,3** | **196,5** | **1538,3** |
| **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,1 | 8,6 | 50,2 |
| Мармелад фруктово-ягодный формовой | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 103,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за завтрак** | **490** | **9,9** | **18,6** | **69,8** | **484,3** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 24,1 | 22,5 | 20,7 | 381,5 |
| Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **760** | **34,2** | **29,6** | **92,6** | **772** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Яблоко | 170 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 75,5 |
| Булочка с повидлом | 50 | 4 | 7 | 28 | 191 |
| **Итого за полдник** | **420** | **10,5** | **12,7** | **53,1** | **368,3** |
| **Итого за день** | **1670** | **54,6** | **60,9** | **215,5** | **1624,6** |
| **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Салат «Мозаика» | 60 | 1,6 | 3,9 | 5,6 | 63,8 |
| Омлет натуральный | 180 | 15,2 | 21,6 | 3,9 | 270,6 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Джем из абрикосов | 25 | 0,1 | 0 | 18 | 72,4 |
| **Итого за завтрак** | **495** | **19,4** | **26,4** | **49,5** | **512,5** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80 | 1,1 | 8,1 | 4,8 | 96,7 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| Плов с курицей | 250 | 23,1 | 9,3 | 41,3 | 341,5 |
| Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **790** | **33,7** | **24,6** | **105,3** | **776,8** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Йогурт 2.5% | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| **Итого за полдник** | **330** | **9,5** | **8,2** | **43,6** | **286,4** |
| **Итого за день** | **1615** | **62,6** | **59,2** | **198,4** | **1575,7** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| Омлет с зеленым горошком | 150 | 9,7 | 10,6 | 4,8 | 153,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| **Итого за завтрак** | **500** | **13,3** | **19** | **67,7** | **494** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| Суп лапша с курицей | 200 | 11,7 | 6,9 | 9,3 | 145,8 |
| Плов с курицей | 200 | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,2 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **720** | **37** | **21,7** | **101,3** | **747,6** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Коржик молочный  | 50 | 3,3 | 4,9 | 26,2 | 162,5 |
| Апельсин | 130 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 |
| Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| **Итого за полдник** | **380** | **10,3** | **10,2** | **45,1** | **313,4** |
| **Итого за день** | **1600** | **60,6** | **50,9** | **214,1** | **1555** |
| **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Лапшевник с творогом | 200 | 16,9 | 9,9 | 43,2 | 329,4 |
| Соус сметанный натуральный | 50 | 1,5 | 8,2 | 3,3 | 93 |
| Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 30,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за завтрак** | **500** | **21** | **19,1** | **69,2** | **531,6** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,9 | 3,3 | 7,8 | 63,7 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пастила | 30 | 0,2 | 0 | 24 | 96,6 |
| **Итого за обед** | **800** | **27,6** | **22,9** | **110,7** | **757,4** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Ватрушка творожная | 60 | 9,9 | 12,4 | 18 | 222,8 |
| Ацидофилин 3.2% | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
| **Итого за полдник** | **260** | **15,3** | **18,8** | **25,6** | **332,4** |
| **Итого за день** | **1560** | **63,9** | **60,8** | **205,5** | **1621,4** |
| **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и чернослива  | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за завтрак** | **530** | **24,2** | **9,8** | **83,1** | **517,4** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| Оладьи из печени по-кунцевски | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **780** | **30,3** | **26,1** | **102,3** | **763,9** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Вафли с фруктовыми начинками | 35 | 1 | 1,2 | 27,1 | 122,5 |
| Кефир 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 113,6 |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| **Итого за полдник** | **335** | **7,2** | **7,9** | **45,6** | **281,6** |
| **Итого за день** | **1645** | **61,7** | **43,8** | **231** | **1562,9** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пряник | 35 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
| **Итого за завтрак** | **475** | **22,5** | **24,1** | **59,7** | **545,3** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,3 | 6,1 | 67,9 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| Голубцы ленивые | 180 | 11,6 | 12,7 | 16,6 | 226,9 |
| Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Мармелад фруктово-ягодный формовой | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 103,7 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| **Итого за обед** | **780** | **25** | **28** | **109,3** | **787** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| Галеты | 35 | 3,4 | 3,6 | 23 | 137,6 |
| **Итого за полдник** | **235** | **9,2** | **10** | **32,4** | **256** |
| **Итого за день** | **1490** | **56,7** | **62,1** | **201,4** | **1588,3** |
| **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 220 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за завтрак** | **480** | **19,4** | **21,8** | **71,3** | **559** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14 | 2,7 | 8,6 | 114,3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| **Итого за обед** | **790** | **30,7** | **19,5** | **102,4** | **706,6** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Коржик молочный  | 50 | 3,3 | 4,9 | 26,2 | 162,5 |
| Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| **Итого за полдник** | **350** | **5,1** | **5,3** | **53,9** | **284,1** |
| **Итого за день** | **1620** | **55,2** | **46,6** | **227,6** | **1549,7** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **Средние показатели за завтрак** | **513,33** | **21,89** | **19,38** | **65,54** | **523,33** |
| **Средние показатели за обед** | **782,5** | **32,95** | **26,99** | **100,98** | **777,39** |
| **Средние показатели за полдник** | **329,58** | **10,31** | **9,8** | **46,17** | **313,93** |
| **Средние показатели за период** | **1625,4** | **65,2** | **56,2** | **212,7** | **1614,7** |