

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	80	2	7	6	95	50
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150\20/5	12	14	34	318	101
	БАТОН	55	4	1	29	144	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
Итого за Завтрак 1		500	19	30	83	683	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	50			1	7	38
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНА ДАКГОМЗ	195	6	6	11	124	53
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	5		1		8	58
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50\50	14	11	4	174	114
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3	5	21	141	74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	65	5	1	32	151	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	1	15	81	154
Итого за Обед		800	31	25	101	756	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	17
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
Итого за Полдник		225	3	2	40	197	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1	5	8	85	13
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13	14	12	225	298
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2		12	63	154
Итого за Ужин		505	19	19	61	494	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3	2	29	149	177
Итого за Ужин 2		250	10	7	40	265	
Итого за день		2 280	82	83	325	2395	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ(овсянная "ГЕРКУЛЕС")	250	12	14	41	335	94
	БАТОН	40	3	1	21	105	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	139
Итого за Завтрак 1		500	19	26	87	654	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	30			1	7	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4	4	14	109	102
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	70	14	17	1	212	122
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	100
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	200			28	109	128
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
Итого за Обед		740	30	26	115	821	
Полдник							
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	6	2	21	133	174
	РЯЖЕНКА	180	5	5	8	92	142
Итого за Полдник		240	11	7	29	225	
Ужин							
	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	6	6	81	29
	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ(МИНТАЙ)	90	14	8	8	155	44
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	5	8	48	290	236
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
Итого за Ужин		550	26	22	105	719	
Ужин 2							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ФРУКТ	185	1	1	16	75	148,01
Итого за Ужин 2		385	1	1	40	175	
Итого за день		2 415	87	82	376	2594	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	26	10	24	289	194
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5	4	8	87	26
	БАТОН	30	2	1	16	79	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	3	22	127	138
Итого за Завтрак 1		500	36	26	70	657	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40			1	6	39
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КУРИЦА)	200	7	6	15	140	62
	КОТЛЕТА из говядины	90	16	8	16	204	268
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	145/5	14	6	32	237	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
Итого за Обед		750	44	20	120	845	
Полдник							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	200	1	1	52	212	133
Итого за Полдник		400	1	1	76	312	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1	4	4	55	9
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	19	6	22	220	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20		1	1	12	81
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2	2		63	103
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
Итого за Ужин		540	29	13	75	566	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50		3	11	71	20
Итого за Ужин 2		250	5	9	20	178	
Итого за день		2 440	115	69	361	2558	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	23	3	272	206
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	90	2	8	7	107	50
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
Итого за Завтрак 1		480	21	40	50	636	
Обед							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	1	3	6	51	198
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	195	6	4	8	101	55
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	5		1		8	58
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	90	14	4	7	123	112
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
Итого за Обед		780	32	17	102	696	
Полдник							
	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	180			23	94	221
	ПРЯНИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	25	1		18	79	153
Итого за Полдник		205	1		41	173	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	1		7	31	27
	ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	60	13	19		221	225
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11	4	47	272	2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
Итого за Ужин		530	32	23	102	740	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
Итого за Ужин 2		200	7	5	11	116	
Итого за день		2 195	93	85	306	2361	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30	12	28	333	194
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	50	4	4	28	164	195
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	138
Итого за Завтрак 1		490	48	34	112	943	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	30			1	4	38
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (КУРЫ)	200	5	5	14	120	101
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	60	9	8	3	121	181
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3	12	18	195	114
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ.	200			29	114	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
Итого за Обед		740	24	25	104	742	
Полдник							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	БАНАН	200	3	1	42	192	143
Итого за Полдник		400	3	1	66	292	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	1	5	4	68	183
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14	11	4	174	114
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5	5	33	202	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
Итого за Ужин		565	26	21	84	637	
Ужин 2							
	КЕФИР	200	6	6	8	114	149
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	4	5	20	140	170
Итого за Ужин 2		250	10	11	28	254	
Итого за день		2 445	111	92	394	2868	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	11	11	45	316	96
	БАТОН	40	3	1	21	105	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	137
Итого за Завтрак 1		500	16	22	82	577	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	30			1	7	41
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (КУРЫ)	190	6	8	9	130	60
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	10		2		16	58
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 235 РЕЦЕПТ	90	14	2	9	121	232
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	5	8	48	290	236
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ)	180			13	50	124
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
Итого за Обед		750	33	21	124	825	
Полдник							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25					227
Итого за Полдник		225			24	100	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1	4	4	55	9
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	60	12	15	1	182	122
	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ЛОМТИКАМИ	150	4	16	29	279	78
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
Итого за Ужин		540	25	35	87	755	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
Итого за Ужин 2		200	5	6	9	107	
Итого за день		2 215	79	84	326	2364	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7	6	23	180	73
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2	3		36	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	139
Итого за Завтрак 1		500	16	21	71	547	
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	60	1	4	2	53	25
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (КУРЫ)	150/52	5	6	15	132	68
	ТЕФТЕЛИ	60/30	8	8	10	151	118
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11	4	47	272	2
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	200			28	109	128
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	154
Итого за Обед		802	32	23	144	924	
Полдник							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ГРУША	200	1	1	19	84	145
Итого за Полдник		400	1	1	43	184	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2	5	42	7
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	80	13	15	13	235	186
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	2	2	11	71	74
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2	3	7	61	77
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	154
Итого за Ужин		540	23	22	75	584	
Ужин 2							
	КЕФИР	200	6	6	8	114	149
	ВАФЛИ	25	1	8	15	135	220
Итого за Ужин 2		225	7	14	23	249	
Итого за день		2 467	79	81	356	2488	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	10	12	45	317	184
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2	3		36	213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	137
Итого за Завтрак 1		480	19	26	92	666	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	40			1	5	38
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КУРИЦА)	200	7	6	15	140	62
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	60	9	8	3	121	181
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4	6	14	122	77
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
Итого за Обед		730	27	20	89	646	
Полдник							
	ВАФЛИ	25	1	8	15	135	220
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
Итого за Полдник		225	8	13	26	251	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1	4	4	55	9
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	16	20	1	243	122
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	5	8	48	290	236
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1		7	36	154
Итого за Ужин		530	27	32	94	768	
Ужин 2							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	3	2	31	152	172
Итого за Ужин 2		260	3	2	55	252	
Итого за день		2 225	84	93	356	2583	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	23	9	31	298	106
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5	4	8	87	26
	БАТОН	30	2	1	16	79	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	139
Итого за Завтрак 1		500	33	25	77	664	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3	6	5	81	10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	195	6	4	8	101	55
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	5		1		8	58
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	160	15	13	16	241	192
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	65	5	1	32	151	179
Итого за Обед		715	32	26	95	743	
Полдник							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ЯБЛОКО	200	1	1	18	81	148
Итого за Полдник		400	1	1	42	181	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1	3	6	52	31
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	13	4	6	109	112
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	100
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	20	2		10	46	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1		7	36	154
Итого за Ужин		510	23	12	75	490	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	25		1	6	35	20
Итого за Ужин 2		225	5	7	15	142	
Итого за день		2 350	94	71	304	2220	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	7	9	35	246	92
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	138
Итого за Завтрак 1		490	21	27	91	692	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40			1	6	39
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ КУРЫ	200	5	7	13	133	79
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	16	20	1	243	122
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11	4	47	272	2
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	180			25	98	128
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
Итого за Обед		730	38	31	122	922	
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1		12	47	136
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	4	2	34	167	176
Итого за Полдник		240	5	2	46	214	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	1		7	31	27
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14	11	4	174	114
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3	5	21	141	74
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
Итого за Ужин		550	23	16	71	513	
Ужин 2							
	РЯЖЕНКА	200	6	5	8	102	142
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	102	
Итого за день		2 210	93	81	338	2443	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30	12	28	333	194
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1	3	9	71	80
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	139
Итого за Завтрак 1		500	44	33	88	821	
Обед							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5	7	2	83	47
	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	8	9	13	171	52
	ПЛОВ	150	16	13	26	288	113
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	154
Итого за Обед		660	35	29	93	782	
Полдник							
	КЕФИР	200	6	6	8	114	149
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	17
Итого за Полдник		225	9	8	24	211	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (с капустой припущенной)	60	1	4	2	55	211
	ПТИЦА ,ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	15	12	15	231	292
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2	2		63	103
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
Итого за Ужин		530	26	18	70	588	
Ужин 2							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ФРУКТ	200	1	1	18	81	148,01
Итого за Ужин 2		400	1	1	42	181	
Итого за день		2 315	115	89	317	2583	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	9	9	37	263	93
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	138
Итого за Завтрак 1		480	17	21	88	611	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40			2	9	41
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	195	5	6	12	125	200
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	5		1		8	58
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (КЕТА)	90	14	12	15	231	109
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	5	8	48	290	236
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	154
Итого за Обед		760	31	28	136	940	
Полдник							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	БАНАН	200	3	1	42	192	143
Итого за Полдник		400	3	1	66	292	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	90	1	8	6	103	183
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	19	19	28	363	121
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	154
Итого за Ужин		500	27	27	83	687	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
Итого за Ужин 2		200	5	6	9	107	
Итого за день		2 340	83	83	382	2637	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	23	3	272	206
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННАЯ	50	1		6	29	49
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
Итого за Завтрак 1		450	21	32	54	584	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	30			1	4	38
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	200	3	4	12	94	207
	ТЕФТЕЛИ	60/50	10	10	12	185	118
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11	4	47	272	2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	154
Итого за Обед		780	32	20	136	855	
Полдник							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ФРУКТ	200	1	1	18	81	148,01
Итого за Полдник		400	1	1	42	181	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1	4	4	55	9
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ МИНТАЙ	150	10	7	2	107	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	154
Итого за Ужин		470	18	11	55	383	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
	ПРЯНИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	25	1		18	79	153
Итого за Ужин 2		225	8	5	29	195	
Итого за день		2 325	80	69	316	2198	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	11	6	47	270	89
	БАТОН	40	3	1	21	105	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	139
Итого за Завтрак 1		500	18	18	93	589	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3	6	5	81	10
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (КУРЫ)	200	5	8	11	134	71
	ГУЛЯШ(ГОВЯДИНА)	60	9	9	2	138	116
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4	6	14	122	77
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200			19	77	10 103
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
Итого за Обед		760	27	29	85	717	
Полдник							
	МАРМЕЛАД	50					226,01
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
Итого за Полдник		250			24	100	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3	5	51	13
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18	6	20	206	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20		1	1	12	81
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
Итого за Ужин		490	26	10	74	485	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50	3	1	25	127	172
Итого за Ужин 2		250	8	7	34	234	
Итого за день		2 250	79	64	310	2125	

Итого за период	32 472	1274	1126	4767	34417	
Среднее значение за период		91	80,4	340,5	2458,4	

Составил _____ Мед. сестра

Утвердил _____

Директор
РЖД лица №:

