

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	100	2	9	8	119	50
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160\20\5	12	15	36	336	101
	БАТОН	55	4	1	29	144	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	135
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	19	33	88	731	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	50			1	7	38
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНА ДАКГОМЗ	240	7	8	13	152	53
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50\50	14	11	4	174	114
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4	1	19	100	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	179
<b>Итого за Обед</b>		885	34	28	112	840	
<b>Полдник</b>							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	6	4	32	193	17
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
<b>Итого за Полдник</b>		250	6	4	56	293	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1	5	8	85	13
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15	15	13	253	298
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	75	6	1	37	174	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4	1	22	118	154
<b>Итого за Ужин</b>		600	27	22	94	681	
<b>Ужин 2</b>							
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4	3	35	179	177
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
<b>Итого за Ужин 2</b>		260	11	8	46	295	
<b>Итого за день</b>		2 545	97	95	396	2840	



Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ(овсянная "ГЕРКУЛЕС")	300	14	17	49	403	94
	БАТОН	30	2	1	16	79	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	139
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	26	38	87	790	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	50	1		2	12	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	240	5	5	17	131	102
	СУХАРИКИ ИЗ ХЛЕБА ПШЕНИЧНОГО	10	2		10	47	214
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	18	22	1	273	122
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	6	5	34	209	100
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	200			28	109	128
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
<b>Итого за Обед</b>		860	40	33	138	1006	
<b>Полдник</b>							
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	8	3	28	177	174
	РЯЖЕНКА	200	6	5	8	102	142
<b>Итого за Полдник</b>		280	14	8	36	279	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1	8	7	109	29
	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ(МИНТАЙ)	100	15	9	8	172	44
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	5	8	48	290	236
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
<b>Итого за Ужин</b>		620	30	26	123	847	
<b>Ужин 2</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ФРУКТ	185	1	1	16	75	148,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		385	1	1	40	175	
<b>Итого за день</b>		2 695	111	106	424	3097	



Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	32	12	30	355	194
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5	4	8	87	26
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	3	22	127	138
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	44	28	86	775	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40			1	6	39
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КУРИЦА)	250	8	7	19	175	62
	КОТЛЕТА из говядины	100	17	9	18	226	268
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	155\5	15	6	34	252	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5	1	27	145	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
<b>Итого за Обед</b>		860	49	23	141	990	
<b>Полдник</b>							
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	200	1	1	52	212	133
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
<b>Итого за Полдник</b>		400	1	1	76	312	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2	6	6	92	9
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	21	7	24	247	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30		1	2	18	81
	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
<b>Итого за Ужин</b>		620	33	16	85	659	
<b>Ужин 2</b>							
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50		3	11	71	20
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	5	9	20	178	
<b>Итого за день</b>		2 680	132	77	408	2914	



Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15	26	3	309	206
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	100	2	9	8	119	50
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
<b>Итого за Завтрак 1</b>		520	23	44	56	711	
<b>Обед</b>							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	1	4	8	68	198
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	245	8	6	10	127	55
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	5		1		8	58
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	16	5	8	137	112
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5	1	27	145	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
<b>Итого за Обед</b>		930	39	23	124	853	
<b>Полдник</b>							
	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	180			23	94	221
	ПРЯНИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50	2	1	37	159	153
<b>Итого за Полдник</b>		230	2	1	60	253	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1		12	52	27
	ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	90	20	28	1	331	225
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11	4	47	272	2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
<b>Итого за Ужин</b>		590	38	32	103	848	
<b>Ужин 2</b>							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	7	5	11	116	
<b>Итого за день</b>		2 470	109	105	354	2781	





Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	36	14	33	400	194
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	4	4	28	164	195
	БАТОН	30	2	1	16	79	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	138
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	213
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	53	39	102	968	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	50			1	7	38
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (КУРЫ)	250	6	6	18	150	101
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	70	11	9	3	141	181
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4	14	21	219	114
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ.	200			29	114	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	39	186	179
<b>Итого за Обед</b>		890	31	31	132	926	
<b>Полдник</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	БАНАН	200	3	1	42	192	143
<b>Итого за Полдник</b>		400	3	1	66	292	
<b>Ужин</b>							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	100	1	9	7	114	183
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14	11	4	174	114
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	6	5	34	209	100
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
<b>Итого за Ужин</b>		610	27	25	88	690	
<b>Ужин 2</b>							
	КЕФИР	200	6	6	8	114	149
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4	5	24	168	170
<b>Итого за Ужин 2</b>		260	10	11	32	282	
<b>Итого за день</b>		2 660	124	107	420	3158	



Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	300	13	13	54	379	96
	БАТОН	40	3	1	21	105	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	137
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	18	24	91	640	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	50	1		2	12	41
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (КУРЫ)	240	7	10	11	164	60
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	10		2		16	58
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 235 РЕЦЕПТ	100	16	2	10	135	232
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	5	9	51	309	236
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ)	180			13	50	124
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
<b>Итого за Обед</b>		860	38	25	138	934	
<b>Полдник</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	50					227
<b>Итого за Полдник</b>		250			24	100	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2	6	6	92	9
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	60	12	15	1	182	122
	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ЛОМТИКАМИ	160	4	17	31	297	78
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
<b>Итого за Ужин</b>		610	27	39	98	847	
<b>Ужин 2</b>							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
	ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	3	7		71	117
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	8	13	9	178	
<b>Итого за день</b>		2 520	91	101	360	2699	



Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	9	8	28	215	73
	БАТОН	40	3	1	21	105	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	139
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	213
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	20	26	71	592	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	80	2	6	2	70	25
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (КУРЫ)	200/52	6	7	18	164	68
	ТЕФТЕЛИ	90/50	12	12	15	235	118
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	11	5	50	290	2
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	200			28	109	128
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5	1	24	127	154
<b>Итого за Обед</b>		952	40	31	162	1111	
<b>Полдник</b>							
	ГРУША	200	1	1	19	84	145
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
<b>Итого за Полдник</b>		400	1	1	43	184	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2	4	8	70	7
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	100	16	18	16	294	186
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	2	2	11	71	74
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2	4	9	76	77
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	154
<b>Итого за Ужин</b>		660	30	29	100	769	
<b>Ужин 2</b>							
	КЕФИР	200	6	6	8	114	149
	ВАФЛИ	50	3	15	30	270	220
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	9	21	38	384	
<b>Итого за день</b>		2 812	100	108	414	3040	



Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250	12	15	56	396	184
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	137
<b>Итого за Завтрак 1</b>		530	23	32	98	755	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	40			1	5	38
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КУРИЦА)	250	8	7	19	175	62
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	70	11	9	3	141	181
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	7	16	137	77
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	179
<b>Итого за Обед</b>		850	32	25	111	799	
<b>Полдник</b>							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
	ВАФЛИ	25	1	8	15	135	220
<b>Итого за Полдник</b>		225	8	13	26	251	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2	6	6	92	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	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	154
<b>Итого за Ужин</b>		570	28	34	94	800	
<b>Ужин 2</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	4	2	41	203	172
<b>Итого за Ужин 2</b>		280	4	2	65	303	
<b>Итого за день</b>		2 455	95	106	394	2908	





Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	28	11	39	366	106
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	5	4	8	87	26
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	139
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	40	27	95	784	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5	9	8	135	10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	240	8	5	9	125	55
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	10		2		16	58
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	18	16	20	301	192
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
<b>Итого за Обед</b>		850	40	34	105	895	
<b>Полдник</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ЯБЛОКО	200	1	1	18	81	148
<b>Итого за Полдник</b>		400	1	1	42	181	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1	5	10	86	31
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	16	5	8	137	112
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	6	5	34	209	100
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
<b>Итого за Ужин</b>		630	31	15	105	671	
<b>Ужин 2</b>							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50		3	11	71	20
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	5	9	20	178	
<b>Итого за день</b>		2 680	117	86	367	2709	



Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	9	11	44	308	92
	БАТОН	50	4	1	26	131	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	138
<b>Итого за Завтрак 1</b>		540	24	32	95	764	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	50			1	7	39
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ КУРЫ	250	6	8	17	166	79
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	18	22	1	273	122
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	11	5	50	290	2
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	200			28	109	128
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
<b>Итого за Обед</b>		850	42	36	138	1047	
<b>Полдник</b>							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1		12	47	136
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	90	6	3	51	251	176
<b>Итого за Полдник</b>		270	7	3	63	298	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1		12	52	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	30	2		15	70	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	154
<b>Итого за Ужин</b>		610	24	16	80	560	
<b>Ужин 2</b>							
	РЯЖЕНКА	200	6	5	8	102	142
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	102	
<b>Итого за день</b>		2 470	103	92	384	2771	



Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	32	12	30	355	194
	СОУС МОЛОЧНЫЙ ( СЛАДКИЙ)	100	2	5	13	101	80
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	139
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	48	35	99	899	
<b>Обед</b>							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5	7	2	83	47
	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	10	11	16	214	52
	ПЛОВ	180	19	16	31	345	113
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	154
<b>Итого за Обед</b>		780	42	36	117	965	
<b>Полдник</b>							
	КЕФИР	200	6	6	8	114	149
	ПЕЧЕНЬЕ	40	5	3	26	154	17
<b>Итого за Полдник</b>		240	11	9	34	268	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (с капустой припущенной)	100	2	7	3	92	211
	ПТИЦА ,ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17	14	17	260	292
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2	2		63	103
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
<b>Итого за Ужин</b>		600	29	24	75	668	
<b>Ужин 2</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ФРУКТ	200	1	1	18	81	148,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		400	1	1	42	181	
<b>Итого за день</b>		2 570	131	105	367	2981	



Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	10	10	42	299	93
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	138
<b>Итого за Завтрак 1</b>		520	19	22	98	673	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	50	1		2	12	41
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	245	6	8	15	157	200
	СМЕТАНА ДАКГОМЗ	5		1		8	58
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (КЕТА)	100	16	14	17	256	109
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	5	9	51	309	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
<b>Итого за Обед</b>		840	35	33	144	1019	
<b>Полдник</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	БАНАН	200	3	1	42	192	143
<b>Итого за Полдник</b>		400	3	1	66	292	
<b>Ужин</b>							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	120	2	11	8	137	183
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	22	23	34	435	121
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	154
<b>Итого за Ужин</b>		550	30	34	86	770	
<b>Ужин 2</b>							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
	ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	3	7		71	117
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	8	13	9	178	
<b>Итого за день</b>		2 560	95	103	403	2932	





Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14	25	3	290	206
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	2		11	58	49
	БАТОН	60	5	1	31	157	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	135
<b>Итого за Завтрак 1</b>		530	22	34	60	637	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	50			1	7	38
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	4	5	15	118	207
	ТЕФТЕЛИ	90/50	12	12	15	235	118
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	11	5	50	290	2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	127
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
<b>Итого за Обед</b>		900	36	24	149	968	
<b>Полдник</b>							
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
	ФРУКТ	200	1	1	18	81	148,01
<b>Итого за Полдник</b>		400	1	1	42	181	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	120	3	8	7	111	9
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ МИНТАЙ	220	14	10	3	157	5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
<b>Итого за Ужин</b>		630	26	19	70	544	
<b>Ужин 2</b>							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	7	5	11	116	26
	ПРЯНИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50	2	1	37	159	153
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	9	6	48	275	
<b>Итого за день</b>		2 710	94	84	369	2605	



Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	300	14	7	56	324	89
	БАТОН	40	3	1	21	105	215
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	190
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	139
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	21	19	102	643	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5	9	8	135	10
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (КУРЫ)	250	6	9	14	168	71
	ГУЛЯШ(ГОВЯДИНА)	60	9	9	2	138	116
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	7	16	137	77
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200			19	77	10 103
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	154
<b>Итого за Обед</b>		910	33	36	110	903	
<b>Полдник</b>							
	МАРМЕЛАД	50					226,01
	СОК сады придонья 0,2 ТЕТРАПАК	200			24	100	141
<b>Итого за Полдник</b>		250			24	100	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1	5	8	85	13
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	21	7	24	247	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30		1	2	18	81
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	135
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	179
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	154
<b>Итого за Ужин</b>		590	30	14	90	608	
<b>Ужин 2</b>							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	140
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	3	2	31	152	172
<b>Итого за Ужин 2</b>		260	8	8	40	259	
<b>Итого за день</b>		2 560	92	77	366	2513	



Итого за период	36 387	1491	1352	5426	39948	
Среднее значение за период		106,5	96,6	387,6	2853,4	

Составил \_\_\_\_\_ Мед. сестра

Утвердил \_\_\_\_\_

Директор  
РЖД лица №:

