

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие, зелень) ^у 90/10	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, таб.24.1994
	Плов из филе птицы	230	15,69	17,25	58,70	440	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-ГН-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,5	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ^у	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	775	29,41	25,63	148,04	926,65	-
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ^у (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93	54-6с-2022
Обед	Оладьи из пшена по-Краснодарски	120	14,50	14,53	32,82	301	ТК № Д/28
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Сок натуральный (виноградный) ^в	200	0,60	0,40	32,60	140	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ^к	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	1000	35,32	38,94	198	1237	-
	Всего за день:	1775	64,73	64,57	346	2164	-

Неделя: 3
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	57	54-6с-2022
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20)	220	22,80	20,10	60,80	464	ТК № Д/29
	Кисель из плодов сушеных (курата) ^з	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ^з	100	0,90	0,10	9,50	45	ТК № Д/6
	Кондитерское изделие (пирожок) ^к	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	34,54	25,77	143,67	961,46	-
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ^у (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Расоливание с говядиной	275	9,90	5,90	13,60	150	130-2004
Обед	Биточек с помидором под сырной корочкой	110	12,46	28,00	15,40	397	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	5,94	28,98	217,8	634-2022
	Сок натуральный (вишнево-яблочный) ^в	180	1,30	0,36	20,52	90	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	1010	39,02	44,81	169,74	1304,91	0
	Всего за день:	1665	73,56	70,58	313,41	2266	-