

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (манная) ²	250	7,26	12,75	38,50	299	181-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Итого за рацион питания:	670	30,46	38,88	132,16	1017,1	
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ³ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
Обед	Суп картофельный с овощами	250	6,20	5,60	22,30	167	139-2004
	Уха из говядины	120	16,03	16,90	3,92	197	246-2017
	Макаронные отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Сок натуральнй (персиковый) ⁵	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	132	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Кондитерское изделие (печенье) ⁴	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1095	41,35	43,24	184,56	1235	
	Всего за день :	1765	71,81	82,12	316,72	2253	

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ¹ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Шов 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	54-47н-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,5	Пром.
	Фрукты свежие (клубника) ³	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	Итого за рацион питания:	790	34,22	25,81	148,95	951,15	
	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,1	18-2017
Обед	Суп - лапша домашняя с филе куриным	250	11,84	8,44	11,52	172	148-2004
	Бифстегонов	100	15,32	14,12	3,45	202	493-22
	Картофель запеченный с луком	200	4,10	6,60	32,20	242,0	302-165
	Кисель из ягода свежих	200	0,13	0,04	24,53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1050	43,39	44,13	156,84	1251	
	Всего за день :	1840	77,61	69,94	305,79	2202	