



День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,6	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	20/10/20	5,3	11,4	21,8	200,0
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	11,0	7,1	48,2	319
642,05	Какао с витамином С "Витощка"	200	3,3	3,3	21,6	118,0
304	Фрукт	100	1,4	0,3	12,2	60
<b>Итого за Завтрак</b>			21,0	22,1	103,8	697,0
<b>Обед</b>						
49,39	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	260	10,6	6,9	21,7	189,0
318,71	Ежики мясные из филе индейки и свинины	100	15,7	19,9	34,7	329,0
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/30	3,7	6,2	29,4	234,0
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	200	0,2		15,9	100,0
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>			33,1	33,5	120,6	944,8

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	1,7	12	21	189,0
160,13	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	18,3	16	31,0	255,2
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	145
<b>Итого за Завтрак</b>			20,7	25,5	75,7	642
<b>Обед</b>						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	260	9	7	14,8	220,4
316,63	Котлета из филе индейки	100	17,9	12,8	34,0	311,7
152,04	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/30	6,3	11	39,8	289,0
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>			36,2	31,1	129,9	1001,3

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
195,04	Йогурт питьевой	200	8,9	13	22,4	158
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	10	8,7	29,2	310,5
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
459	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	99
<b>Итого за Завтрак</b>			21,8	22,3	87	687,8
<b>Обед</b>						
71,47	Суп- лапша на курином бульоне с курой	260	5,9	8,7	26,7	206
283,93	Запеканка картофельная с мясом индейки / Овощная подгарнировка	248/50	26,7	25,7	39,7	561,7
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>			35,7	35,0	110,5	960,2

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,6	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	20/10/20	5,3	11,4	21,8	200,0
188,06	Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/20	19,4	13,9	37,9	364,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76
<b>Итого за Завтрак</b>			25,9	25,3	91,6	658
<b>Обед</b>						
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,3	10,6	14,9	169,8
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	30	29,7	437
255,15	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/30	9,7	13,5	47,4	354,3
211	Компот из кураги	200	0,6	0	30,9	121,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>			33,1	54,6	141,8	1175,1

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/18/20	1,7	12	21	189,0
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	15,0	10,7	49,6	300,8
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
304	Фрукт	100	1,4	0,3	12,2	60
<b>Итого за Завтрак</b>			18,4	23,1	96,7	603,0
<b>Обед</b>						
58,36	Суп сливочный с курой, гренками	260	6,6	10,3	26,7	220,7
183,16	Колбаски "Витаминные" с маслом	105	22,1	10,8	25,7	380,2
133,58	Картофель по-Деревенски/Овощная подгарнировка	180/30	5,7	12	34,7	256,3
613,01	Напиток ягодный из черной смородины	200	0,2	0	15,9	100,0
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
<b>Итого за Обед</b>			37,5	33,6	121,9	1050,0