

## Примерное меню

**Блюда, помеченные цветом и значком (\*), включаются в меню в период с июня по ноябрь**

Рацион: Основной		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "пуховая"	255	14	13	49	367	201
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Сыр порционный	30	7	9	1	108	40
	Какао с молоком	200	3	4	28	156	117
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
<b>Итого за Завтрак</b>		570	32	34	130	948	
<b>Завтрак2</b>							
	Фрукт	180	1		16	98	173
<b>Итого за Завтрак2</b>		180	1		16	98	
<b>Обед</b>							
	Салат овощной с печенью	100	6	1	4	51	187
	Суп-лапша по-казачьи	300	3	1	17	94	202
	Птица отварная	70	20	20	1	259	86
	Капуста тушёная	180	1		4	22	125
	Компот из сухофруктов	200	2		51	210	154
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		975	37	23	106	825	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога	150	21	14	39	294	46
<b>Итого за Полдник</b>		150	21	14	39	294	
<b>Ужин</b>							
	Салат дальневосточный из морской капусты	60			1	7	21
	Запеканка картофельная с мясом	200	19	20	54	463	99
	Соус молочный	50	1	5	5	74	149
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		585	27	26	133	837	

<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 660	118	97	424	3002	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Янтарная" молочная, вязкая	255	10	14	50	371	134
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Чай с сахаром	200			15	60	172
<b>Итого за Завтрак</b>		540	18	22	117	748	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	92	176
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный, сельдь	130	23	17	21	230	20
	Борщ с картофелем и капустой, с пампушками с чесноком	360	4	2	30	150	63
	Котлета домашняя	82	8	12	6	238	102
	Картофельное пюре	220	4	7	32	207	133
	Компот из сухофруктов	200	2		51	210	154
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		1 067	44	39	157	1165	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	200	2		16	86	4
<b>Итого за Полдник</b>		200	2		16	86	
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной	100	1	1	5	28	14
	Тефтели	60	8	6	8	121	103
	Соус молочный	50	1	5	5	74	149
	Рагу из овощей/ <b>Рататуй*</b>	180	4,1/1	7,8/1	22,8/6	177,2/37	132/207
	Напиток ягодный	200			50	100	180
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		665	16	14	103	549	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					

<b>Итого за день</b>		2 872	81	75	413	2640	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: среда</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с овощами	250	12	14	4	187	183
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	28	136	159
<b>Итого за Завтрак</b>		525	22	16	84	567	
<b>Обед</b>							
	Салат «Острый»/ Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	4,9/1	6,9/4	11,8/4	129/56	22/4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	336	9	9	20	204	69
	Котлета рыбная диетическая под соусом	125	18	4	10	165	185
	Картофельное пюре	180	4	6	26	169	133
	Кисель из чернослива	200	1		33	134	193
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		1 066	38	24	122	917	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	170	1		15	92	173
<b>Итого за Полдник</b>		170	1		15	92	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свёклы с фруктами	100	1	2	9	57	188
	Печень по-строгановски	100	14	4	6	119	108
	Рис с овощами	180	4	1	41	189	189
	Напиток ягодный	200			50	100	180
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		655	24	8	135	654	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 616	85	48	356	2230	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: четверг</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная из хлопьев геркулес с изюмом	255		4	1	40	194
	Мармелад	35			28	112	177
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Чай с лимоном	200			15	62	163
<b>Итого за Завтрак</b>		575	8	12	96	531	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	92	176
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							
	Салат "Рыбный"	100	12	8	9	160	27
	Суп сырный с овощами	300	5	9	7	133	191
	Говядина, тушеная с черносливом	123	16	18	14	254	106
	Макаронные изделия отварные/ Макаронные изделия с овощами*	200	5,7/7	2,9/1	39,4/43	206,1/214	52/190
	Напиток яблочный	200					155
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Зелень	15					
	Соль	10					
<b>Итого за Обед</b>		1 048	45	37	102	950	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	180	1		16	98	173
<b>Итого за Полдник</b>		180	1		16	98	
<b>Ужин</b>							
	Салат "Степной"	100		5	3	60	100
	Кура жареная	75	20	22		280	89
	Запеканка капустная	160	5	9	22	193	198
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		610	32	37	98	826	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 813	87	86	332	2497	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: пятница</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							

	Запеканка из творога, соус молочный	230	38	20	24	413	45
	Печенье	50	4	5	37	208	177
	Чай с молоком	200	1	1	17	89	164
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
<b>Итого за Завтрак</b>		565	51	34	130	1027	
<b>Обед</b>							
	Салат «Столичный»/ Салат с фасолью, перцем и куриным филе*	100	13,3/7	3,2/8	6,6/8	108,5/131	13/192
	Солянка домашняя/ Томатный суп*	310	6,1/3	9,6/5	13,3/12	163,6/105	72/196
	«Ленивые» голубцы	216	19	15	16	275	197
	Соус молочный	50	1	5	5	74	149
	Компот из сухофруктов	200	2		51	210	154
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		1 001	37	34	121	984	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	180	1		16	98	173
<b>Итого за Полдник</b>		180	1		16	98	
<b>Ужин</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком/ Салат из свежих огурцов*	100	0,8/53	5/5	2,1/3	57/60	211/1
	Шницель рыбный натуральный	80	10	6	1	110	117
	Картофель в молоке	180	4	4	30	140	124
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		635	74	16	107	603	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 581	163	84	374	2712	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: суббота</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная вязкая	255	8	2	39	207	54
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Чай с молоком	200	1	1	17	89	164

	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Сок	200	1		20	92	176
<b>Итого за Завтрак</b>		740	18	11	128	705	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный, сельдь	130	23	17	21	230	20
	Щи из капусты/ Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне*	310	1,5/12	3/4	9,5/13	71,4/157	66/77
	Пудинг из говядины	70	17	18	1	200	93
	Запеканка из овощей	145	3	21	14	265	198
	Кисель ягодный	200			10	44	199
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Зелень	15					
	Соль	10					
<b>Итого за Обед</b>		980	60	61	88	1085	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко печеное	170			40	180	174
<b>Итого за Полдник</b>		170			40	180	
<b>Ужин</b>							
	Салат мясной с черносливом	100	6	10	5	137	35
	Птица тушеная в соусе	150	20	23	1	290	88
	Рагу из овощей/ Рататуй*	180	4,1/1	7,8/1	22,8/6	177,2/37	132/207
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		705	34	35	85	757	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 795	112	107	341	2727	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: воскресенье</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая	255	6	1	38	181	54
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Батон	50	4		27	127	5
	Сыр порционный	30	7	9	1	108	40
	Чай с лимоном	200			15	62	163
<b>Итого за Завтрак</b>		560	21	10	106	595	
<b>Завтрак2</b>							
	Фрукт	180	1	1	21	94	173

<b>Итого за Завтрак2</b>		180	1	1	21	94	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной	100	3	5	46	106	24
	Суп крестьянский с крупой	310	1		4	20	75
	Жаркое по-домашнему	250	15	19	26	323	104
	Компот из сухофруктов	200	2		51	210	154
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		985	26	25	156	848	
<b>Полдник</b>							
	Блины "Гурьевские"	100	8	8	5	249	137
<b>Итого за Полдник</b>		100	8	8	5	249	
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной/ Салат из помидоров со сладким перцем*	100	1,6/1	10/5	8,4/6	130/74	14/6
	Тельное из рыбы	90	10	7	9	244	120
	Греча рассыпчатая	180	5,2	7,6	25,7	185,2	128
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		645	18	13	88	611	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 670	74	57	376	2397	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя:</b>	2		<b>День:</b>	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная из хлопьев геркулес	255	6	3	28	164	54
	Зефир	45			36	163	177
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Какао с молоком	200	3	4	28	156	117
<b>Итого за Завтрак</b>		575	17	7	144	727	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	92	176
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							

	Салат из квашеной капусты с луком и растительным маслом/ Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	0,9/1	5/4	2,5/4	58,5/56	209/4
	Суп рисовый с мясом	300	8	7	15	163	0,82
	Напиток ягодный	200			26	102	153,01
	Пюре из бобовых со шпиком и луком	180	20	34	46	355	0,58
	Зразы мясные	70	9	13	7	161	109
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		975	43	59	127	1026	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	180	1		16	98	173
<b>Итого за Полдник</b>		180	1		16	98	
<b>Ужин</b>							
	Салат «Витаминный»	100	2	2	9	69	32
	Печень жареная с луком	60	14	8	5	153	107
	Картофельное пюре	220	4	7	32	207	133
	Напиток яблочный	200					155
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		655	25	18	75	618	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 785	87	84	382	2561	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: вторник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	255	3	4	27	127	54
	Сыр порционный	30	7	9	1	108	40
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Чай с лимоном	200			15	62	163
<b>Итого за Завтрак</b>		570	18	21	95	614	
<b>Завтрак2</b>							
	Фрукт	200	2		16	86	4
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	2		16	86	
<b>Обед</b>							
	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	27	13	10	220	43

	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	306					76
	Котлеты рыбные с овощами под томатным соусом	150	17	8	9	176	206
	Картофель отварной	150	3	5	23	140	123
	Напиток ягодный	200			50	100	180
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Зелень	15					
	Соль	10					
<b>Итого за Обед</b>		1 031	52	27	121	825	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога	150	21	14	39	294	46
<b>Итого за Полдник</b>		150	21	14	39	294	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1		11	50	26
	Свинина тушеная с капустой	250	14	12	2	171	112,01
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		625	22	13	86	514	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 776	115	75	357	2333	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с овощами	250	12	14	4	187	183
	Фрукт	180	1	1	21	94	173
	Сыр порционный	30	7	9	1	108	40
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	28	136	159
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
<b>Итого за Завтрак</b>		735	30	26	106	769	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	92	176
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с фруктами с раст.маслом/ Кабачки жареные*	100	0,1/2	5/5	8,2/10	78,1/107	188/30

	Рассольник по-ленинградски	310	2	5	15	129	67
	Гуляш из говядины	125	15	18	4	236	101
	Макаронные изделия отварные	150	2	4	190		52
	Напиток апельсиновый	200			22	87	204
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		1 010	26	33	270	748	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	180	1		16	98	173
<b>Итого за Полдник</b>		180	1		16	98	
<b>Ужин</b>							
	Салат из редьки с жареным луком/ Салат из огурцов*	100	0,3/1	8/4	1,9/3	80,9/71	7/1
	Котлеты, рубленые из птицы	50	7	7	5	109	91
	Греча рассыпчатая	180					128
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		605	15	12	81	473	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 930	73	71	493	2180	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: четверг</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая	255	6	1	38	181	54
	Сырное масло	40	7	17		187	186
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Чай с лимоном	200			15	62	163
<b>Итого за Завтрак</b>		570	21	18	105	674	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с черносливом/ Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1,6/1	2,2/4	18,9/4	99,1/56	26/4
	Суп-пюре из бобовых	300	8	3	22	192	81
	Азу	260	18	38	18	409	3
	Напиток яблочный	200					155
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01

	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		985	32	46	73	846	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	180	1	1	21	94	173
<b>Итого за Полдник</b>		180	1	1	21	94	
<b>Ужин</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	3	5	46	88	24
	Плов из птицы	250	4	1	37	172	84
	Напиток ягодный	200			26	102	153,01
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		625	12	7	138	551	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 560	66	72	337	2165	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога, соус молочный	230	38	20	24	413	45
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	28	136	159
<b>Итого за Завтрак</b>		515	48	30	104	866	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	92	176
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4	9	6	118	10
	Бульон из кур	330	1	1		18	85
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	39	9	25	260	121
	Компот из сухофруктов	200	2		51	210	154
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Зелень	15					
	Соль	10					
<b>Итого за Обед</b>		1 005	51	20	111	795	

<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	75	9	6	31	208	138 141
	Фрукт	120					173
<b>Итого за Полдник</b>		195	9	6	31	208	
<b>Ужин</b>							
	Салат «Цада с консервированной фасолью»/ Салат с фасолью, перцем и куриным филе*	100	5,8/7	7,3/8	10,4/8	130,6/131	28/192
	Оладьи из печени	101	16	16	7	241	98
	Запеканка из овощей	145	3	21	14	265	198
	Чай с сахаром	200			15	60	172
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		596	33	46	86	944	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 711	142	102	352	2905	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: суббота</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая	255	7	2	42	177	54
	Фрукт	200	2		16	86	4
	Масло сливочное порционное	10		8		73	41
	Батон	50	4		27	127	5
	Хлеб пшеничный завтрак	25	4		25	117	179
	Чай с лимоном	200			15	62	163
<b>Итого за Завтрак</b>		740	17	10	125	642	
<b>Обед</b>							
	Салат дальневосточный из морской капусты	60			1	7	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	336	11	27	22	207	79
	Кура жареная	75	20	22		280	89
	Свекла тушеная	100	1	3	8	99	126
	Каша перловая рассыпчатая	200	6	2	30	200	54
	Напиток апельсиновый	200			22	87	204
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Зелень	15					
	Соль	10					
<b>Итого за Обед</b>		1 096	43	55	112	1069	
<b>Полдник</b>							
	Зефир	45			36	163	177
<b>Итого за Полдник</b>		45			36	163	

<b>Ужин</b>							
	Салат мясной	135	6	21	8	137	12
	Суфле из отварной рыбы	100	21	12	5	218	119
	Картофельное пюре	220	4	7	32	207	133
	Напиток ягодный	200			26	102	153,01
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		730	36	41	100	853	
<b>Ужин2</b>							
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 811	96	106	373	2727	
<b>Рацион: Основной</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День:</b>	воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца варёное	40	5	5		63	49
	Каша молочная манная	250	4	5	28	169	54
	Чай с молоком	200	1	1	17	89	164
	Батон	50	4		27	127	5
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14	11	72	448	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	200	1		20	92	176
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		20	92	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови	100	1	2	6	46	26
	Суп крестьянский с крупой	310	1		4	20	75
	Бефстроганов	100	16	22	5	288	103
	Макаронные изделия отварные	150	2	4	190		52
	Компот из сухофруктов	200	2		51	210	154
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной обед	50	3	1	17	130	179,01
	Соль	10					
	Зелень	15					
<b>Итого за Обед</b>		985	27	29	285	753	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт	180	1	1	21	94	173
<b>Итого за Полдник</b>		180	1	1	21	94	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом/ Помидоры жареные*	50/100	1,2	5,1/3	11,6	96,9/3	26/34
	Котлеты особые из кур	80	14	18	10	109	92

	Рис рассыпчатый	150	1	1	35	141	130
	Зеленый горошек	30	2		3	20	175
	Напиток из плодов шиповника	200	2		44	104	172
	Хлеб пшеничный обед/ужин	50	2		12	59	179
	Хлеб ржаной ужин	25	3	1	17	130	179
<b>Итого за Ужин</b>		585	24	23	121	566	
<b>Ужин2</b>						-	
	Кефир	200					161
<b>Итого за Ужин2</b>		200					
<b>Итого за день</b>		2 690	67	64	519	1953	
<b>Итого за период</b>		38 270	1366	1128	5429	35029	
<b>Среднее значение за период</b>			97,6	80,6	387,8	2502,1	