

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника
		г	г	г	г	ккал	
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)							
Завтрак							
1	Макароны с сыром	240	16,9	16,7	40,1	378,0	226
2	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,9	83,0	
3	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,0	418
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
Итого за завтрак:		500	24,2	22,3	89,2	653,7	
Обед							
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	210	1,66	4,62	7,66	79,57	157
3	Плов с курицей	240	15,62	19,89	59,89	442,39	291
4	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19
Итого за обед:		780	23	26	116	752	
Полдник							
1	Булочка Ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,3	543
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484
Итого за полдник:		500	11	9	93	502	
На день							
1	Соль йодированная	2,30					
Итого за день:			57,5	56,9	298,7	1907,8	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника
		г	г	г	г	ккал	
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)							
Завтрак							
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275
2	Сыр в нарезке	20	4,6	6	0	71,6	16
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
4	Кондитерское изделие	35	0,3	0,0	27,9	114,1	
5	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
Итого за завтрак:		505	15	23	96	646	
Обед							
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	39
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	210	4,27	1,76	16,09	97,64	102
3	Гуляш из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	354
4	Макаронные изделия отварные	150	5,80	4,40	37,00	211,00	309
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19
Итого за обед:		790	31	25	134	911	
Полдник							
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484
Итого за полдник:		500	11	9	93	538	
На день							
1	Соль йодированная	2,30					
Итого за день:			56,2	56,4	322,4	2095,2	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника
		г	г	г	г	ккал	
Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)							
Завтрак							
1	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	170	26,4	16,2	32,2	373,4	241
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
6	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за завтрак:	520	34	30	72	687	
Обед							
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,48	2,65	9,31	71,15	103
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234
4	Пюре картофельное	150	3,30	4,90	22,00	145,60	354
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19
	Итого за обед:	770	21	23	97	670	
Полдник							
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337
3	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484
	Итого за полдник:	500	15	10	87	506	
На день							
1	Соль йодированная	2,30					
	Итого за день:		70,3	62,7	256,1	1862,4	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника
		г	г	г	г	ккал	
Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)							
Завтрак							
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	202
2	Йогурт	125	2,3	2,5	11,7	119	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18
Итого за завтрак:		555	9	22	60	517	
Обед							
1	Салат Летний	60	1,22	3,63	3,44	51,21	34
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210	2,66	4,36	8,39	83,74	82
3	Биточек куриный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	295
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341
6	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512
7	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19
Итого за обед:		810	29	43	105	923	
Полдник							
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484
Итого за полдник:		500	6	3	95	471	
На день							
1	Соль йодированная	2,30					
Итого за день:			44,8	67,9	260,6	1911,2	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника
		г	г	г	г	ккал	
Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)							
Завтрак							
1	Омлет с сыром запеченный	190	29,90	32,30	4,18	481,20	231
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163	
3	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415
4	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,9	83,0	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18
Итого за завтрак:		500	44	42	79	918	
Обед							
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37
2	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	210	3,08	3,91	11,04	92,04	96
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	259
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19
Итого за обед:		780	24	26	131	871	
Полдник							
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484
Итого за полдник:		500	10	8	92	494	
На день							
1	Соль йодированная	2,30					
Итого за день:			77,6	75,3	301,1	2283,4	
Среднее за 5 дней завтрак:			25,2	27,7	79,2	684,3	
Среднее за 5 дней обед:			25,5	28,5	116,5	825,5	
Среднее за 5 дней полдник:			10,6	7,7	92,1	502,2	
Среднее за 5 дней:			61,3	63,9	287,8	2012,0	