

Неделя 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1 (Понедельник)						
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром (макаронные изделия, сыр твердый (полутвердый), масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	140	4,38	5,27	17,51	135,15
	Бутерброд с маслом (батон нарезной, масло сливочное 72,5%)	35	1,18	5,51	7,80	85,42
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43
Итого за завтрак:		355	7,13	12,13	34,57	276,00
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Обед	Салат из соленых огурцов с луком (огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	40	0,34	2,04	1,04	24,65
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	180	4,36	3,65	10,29	91,42
	Курица в соусе с томатом (курица, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	60	7,60	6,64	4,33	107,51
	Капуста тушенная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, сахар, соль йодированная.)	120	2,68	4,50	14,60	109,60
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота.)	150	0,29	0,00	12,82	52,42
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
	Итого за обед:	590	18,47	17,43	59,12	468,00
Полдник	Бутерброд с повидлом (батон нарезной, повидло фруктовое.)	45	2,31	0,87	25,17	117,60
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник:		225	7,17	4,83	33,09	204,36
Ужин:	Морковь свежая	40	0,49	0,04	2,51	12,32
	Фрикадельки в соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сметана 15%, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная.)	60	5,66	5,85	5,03	95,40
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	110	2,62	3,50	26,43	147,70
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон.)	180	0,22	0,04	7,39	31,70
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
Итого за ужин:		410	10,51	9,58	51,20	333,91
Итого за день 1:			44,78	44,47	198,98	1376,78

Неделя 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2 (Вторник)						
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (хлопья овсяные "Геркулес", молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	135	4,44	5,95	16,61	137,78
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 2,5%.)	180	1,84	1,37	9,41	57,63
	Бутерброд с сыром с маслом (батон нарезной, сыр полутвердый, масло сливочное 72,5%.)	35	2,33	5,54	7,78	90,40
Итого за завтрак:		350	8,61	12,85	33,79	285,81
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, соль йодированная, масло растительное)	40	0,56	2,44	3,04	36,40
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,67	3,63	12,89	102,83
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	60	10,77	3,53	3,76	89,87
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	110	2,24	3,32	21,26	123,88
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	77,94
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
	Итого за обед:	630	22,34	13,70	75,17	513,32
Полдник	Ватрушка с творогом (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, творог 9%, ванилин, соль йодированная.)	50	6,50	2,33	18,08	120,00
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18
Итого за полдник:		230	11,72	6,83	25,28	210,18
Ужин:	Суфле рыбное (горбуша (или кета), молоко 2,5%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	60	10,34	5,95	1,79	102,10
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	110	2,25	4,20	14,74	105,81
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар.)	180	0,18	0,05	7,25	30,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
Итого за ужин:		400	16,57	10,60	48,38	355,00
Итого за день 2:			59,64	44,38	192,42	1408,71

Неделя 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3 (Среда)						
Завтрак	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%.)	20	0,50	0,60	3,89	22,89
	Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин.)	150	12,90	6,70	15,00	171,90
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 2,5%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
Итого за завтрак:		370	16,32	8,48	37,93	293,27
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная.)	40	0,64	2,48	2,64	35,20
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, хлеб пшеничный.)	150	3,48	2,24	11,67	80,67
	Гренки из пшеничного хлеба (хлеб пшеничный формовой.)	10	0,89	0,16	4,34	22,36
	Запеканка картофельная с говядиной (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	130	14,97	9,40	17,11	212,91
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота.)	150	0,29	0,00	12,82	52,42
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
Итого за обед:		520	23,46	14,88	64,63	485,96
Полдник	Кондитерские изделия	30	0,56	1,20	25,63	115,56
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник		210	5,42	5,16	33,55	202,32
Ужин:	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная.)	135	9,99	13,20	2,44	168,49
	Кисель из концентрата плодоваягодного (концентрат киселя плодоваягодного, сахар.)	180	0,00	0,00	15,09	60,36
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,28	17,22	81,90
Итого за ужин:		405	13,41	17,04	37,83	357,94
Итого за день 3:			60,12	46,06	194,94	1433,99

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4 (Четверг)						
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	135	4,45	5,29	20,18	146,15
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%.)	180	1,58	1,35	9,25	55,43
	Бутерброд с сыром с маслом (батон нарезной, сыр полутвердый, масло сливочное 72,5%.)	35	2,33	5,54	7,78	90,40
Итого за завтрак:		350	8,35	12,18	37,21	291,98
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Обед	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком (огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, масло растительное.)	40	0,69	1,81	1,40	24,12
	Борщ с капустой и картофелем (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%.)	180	4,11	6,52	7,43	104,81
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист.)	130	13,54	8,68	13,84	187,69
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
Итого за обед:		590	22,54	17,81	58,92	485,63
Полдник	Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная.)	60	2,80	4,47	18,53	126,00
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник		240	7,66	8,43	26,45	212,76
Ужин:	Котлеты рыбные (горбуша (или кета), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная.)	60	9,57	4,95	6,09	107,18
	Пюре из гороха с маслом (горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	130	11,55	2,63	20,84	153,30
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон.)	180	0,24	0,05	8,19	35,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого за ужин:		400	23,63	7,86	49,89	365,71
Итого за день 4:			62,58	46,67	182,28	1400,47

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 5 (Пятница)						
Завтрак	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная.)	135	9,99	13,20	2,44	168,49
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар.)	180	0,18	0,05	7,25	30,09
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Итого за завтрак:		380	13,31	13,53	24,59	273,08
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Обед	Салат "Степной" (картофель, огурцы соленые, кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, соль йодированная.)	40	1,01	2,60	3,26	40,54
	Суп картофельный (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	180	4,45	3,65	12,31	99,72
	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 2,5%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная.)	60	9,36	5,84	6,62	116,51
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, сахар, соль йодированная.)	120	2,68	4,50	14,60	109,60
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота.)	150	0,29	0,00	12,82	52,42
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
Итого за обед:		590	20,98	17,20	65,66	501,19
Полдник	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная.)	60	4,08	9,24	5,67	122,21
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник		240	8,94	13,20	13,59	208,97
Ужин:	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, морковь, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	60	10,20	3,18	8,40	103,80
	Картофель запеченный (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	120	2,51	4,28	19,48	126,50
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота.)	180	0,07	0,06	7,32	30,15
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
Итого за ужин:		400	15,82	7,85	54,88	354,05
Итого за день 5:			60,56	52,27	179,72	1431,80

	Сум-ый вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Среднее значение за период по завтракам за 1 неделю:	361	10,75	11,83	33,62	284,03
Среднее значение за период по вторым завтракам за 1 неделю:	100	1,06	0,46	16,52	74,46
Среднее значение за период по обедам за 1 неделю:	584	21,56	16,20	64,70	490,82
Среднее значение за период по полдникам за 1 неделю:	229	8,18	7,69	26,39	207,72
Среднее значение за период по ужинам за 1 неделю:	403	15,99	10,58	48,44	353,32
Среднее значение за период по дням за 1 неделю:		57,54	46,77	189,67	1410,35

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 6 (Понедельник)						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	135	3,89	4,91	18,35	133,15
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%.)	180	1,58	1,35	9,25	55,43
	Бутерброд с сыром с маслом (батон нарезной, сыр полутвердый, масло сливочное 72,5%.)	35	2,33	5,54	7,78	90,40
Итого за завтрак:		350	7,79	11,79	35,38	278,98
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Обед	Салат из соленых огурцов с луком (огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное.)	40	0,34	2,04	1,04	24,65
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	180	4,05	6,18	5,03	91,94
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль йодированная.)	150	9,20	6,15	22,85	183,55
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
	Итого за обед:	610	17,80	15,17	65,17	469,14
Полдник	Бутерброд с повидлом (батон нарезной, повидло фруктовое.)	45	2,31	0,87	25,17	117,60
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник		225	7,17	4,83	33,09	204,36
Ужин:	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная.)	135	9,99	13,20	2,44	168,49
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон.)	180	0,22	0,04	7,39	31,70
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
Итого за ужин:		405	14,77	17,20	37,51	364,38
Итого за день 6:			47,92	49,40	180,95	1361,27

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 7 (Вторник)						
Завтрак	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%.)	20	0,50	0,60	3,89	22,89
	Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин.)	150	12,90	6,70	15,00	171,90
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 2,5%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
Итого за завтрак:		370	16,32	8,48	37,93	293,27
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Обед	Морковь свежая	40	0,49	0,04	2,51	12,32
	Суп крестьянский с крупой (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшеничная, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	160	4,40	6,45	6,92	103,28
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная.)	150	18,38	11,22	11,99	222,44
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота.)	150	0,29	0,00	12,82	52,42
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
Итого за обед:		540	26,75	18,30	50,29	472,86
Полдник	Кондитерские изделия	30	0,56	1,20	25,63	115,56
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18
Итого за полдник		210	5,78	5,70	32,83	205,74
Ужин:	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, соль йодированная, масло растительное)	40	0,54	2,14	3,05	33,67
	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом (горбуша (или кета), картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная.)	180	16,09	8,10	19,46	215,07
	Кисель из концентрата плодоваяодного (концентрат киселя плодоваяодного, сахар.)	180	0,00	0,00	15,09	60,36
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
Итого за ужин:		420	18,15	10,40	47,44	355,89
Итого за день 7:			68,51	43,39	189,49	1422,26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 8 (Среда)						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	135	3,20	4,85	18,86	131,89
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 2,5%.)	180	1,84	1,37	9,41	57,63
	Бутерброд с сыром с маслом (батон нарезной, сыр полутвердый, масло сливочное 72,5%.)	35	2,33	5,54	7,78	90,40
Итого за завтрак:		350	7,36	11,75	36,04	279,92
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Обед	Салат из фасоли с морковью и луком (фасоль консервированная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная.)	40	1,56	2,63	4,62	48,40
	Рассольник ленинградский (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%.)	150	4,19	6,06	8,22	104,14
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная.)	50	6,73	4,09	4,30	80,93
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	2,25	4,20	14,74	105,81
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
	Итого за обед:	590	18,92	17,78	68,13	508,29
Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, изюм, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	1,88	1,97	26,32	130,53
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник		230	6,74	5,93	34,24	217,29
Ужин:	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, мука пшеничная, морковь, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	60	10,20	3,18	8,40	103,80
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	110	3,91	3,23	24,05	140,90
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная.)	20	0,41	1,72	1,32	22,40
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота.)	180	0,34	0,00	15,39	62,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого за ужин:		400	17,14	8,37	63,92	400,20
Итого за день 8:			50,56	44,24	212,12	1450,10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 9 (Четверг)						
Завтрак	Закуска порционная кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23,20
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная.)	135	9,99	13,20	2,44	168,49
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар.)	180	0,18	0,05	7,25	30,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
Итого за завтрак:		375	12,57	13,57	24,01	268,58
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Обед	Салат "Зимний" (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная.)	40	0,71	2,21	3,93	38,46
	Свекольник (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	4,39	6,57	10,30	117,77
	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	50	10,53	7,00	1,67	111,73
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	110	2,24	3,32	21,26	123,88
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота.)	150	0,29	0,00	12,82	52,42
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого за обед:		570	20,55	19,54	62,01	506,06
Полдник	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная.)	50	3,08	3,15	21,38	126,00
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник		230	7,94	7,11	29,30	212,76
Ужин:	Рыба запеченная (горбуша (или кета), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная.)	60	11,74	6,72	4,82	126,72
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	120	2,30	4,25	17,87	118,92
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон.)	180	0,22	0,04	7,39	31,70
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,20
Итого за ужин:		400	16,54	11,25	44,84	347,54
Итого за день 9:			59,09	51,97	181,16	1429,43

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 10 (Пятница)						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	135	4,55	5,08	20,81	147,10
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%.)	180	1,58	1,35	9,25	55,43
	Бутерброд с маслом (батон нарезной, масло сливочное 72,5%)	35	1,18	5,51	7,80	85,42
Итого за завтрак:		350	7,31	11,94	37,86	287,95
Второй завтрак:	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами (свекла, огурцы соленые, масло растительное.)	40	0,52	2,44	2,48	33,60
	Суп картофельный с рыбой (горбуша (или кета), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,08	2,66	10,38	89,82
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	150	16,43	13,04	12,83	234,42
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого за обед:		610	26,42	18,79	57,92	506,24
Полдник	Кондитерские изделия	30	0,56	1,20	25,63	115,56
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
Итого за полдник		210	5,42	5,16	33,55	202,32
Ужин:	Биточки из говядины (говядина, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная.)	50	8,11	5,67	6,97	111,34
	Рис с овощами (крупа рисовая, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, кукуруза консервированная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная.)	120	3,34	2,78	28,69	153,12
	Соус красный основной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная.)	30	0,59	0,44	3,40	19,93
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар.)	180	0,18	0,05	7,25	30,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
Итого за ужин:		400	13,74	9,09	56,15	361,28
Итого за день 10:			53,29	45,38	195,28	1402,19

	Сум-ный вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Среднее значение за период по завтракам за 2 неделю:	359	10,27	11,51	34,24	281,74
Среднее значение за период по вторым завтракам за 2 неделю:	100	0,84	0,44	14,28	64,44
Среднее значение за период по обедам за 2 неделю:	584	22,09	17,92	60,70	492,52
Среднее значение за период по полдникам за 2 неделю:	221	6,61	5,75	32,60	208,49
Среднее значение за период по ужинам за 2 неделю:	405	16,07	11,26	49,97	365,86
Среднее значение за период по дням за 2 неделю:		55,87	46,87	191,80	1413,05

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
РЖД ДЕТСКИЙ САД № 38, Рыспаева Александра Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ15.04.26 13:36 (MSK)Сертификат 02EA8F5A00A1B34A80429891AB0E9037C8
Действует с 26.11.25 по 26.02.27