|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **Пятница; 29.11.2024** | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшенная молочная с маслом | 150/5 | 7,25 | 9,175 | 28,62 | 225,1 | 28 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 5,1 | 4,8 | 18,95 | 138,13 | 18 |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | - |
| Печенье классическое | 30 | 2,3 | 3,9 | 21,8 | 133,3 | - |
|  | Фрукт  (яблоко) | 95 | 0,4 | - | 10,8 | 43,8 | 24 |
| **итого за завтрак** |  |  | **17,37** | **20,825** | **80,17** | **576,86** |  |
| обед | Суп картофельный с мясом | 180 | 9,55 | 8,094 | 24,418 | 205,507 | 29 |
| Рисовая тефтеля в томатно-сметанном соусе | 120/50 | 14,63 | 11,107 | 35,796 | 316,167 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 78,8 | - |
| Компот из сухофруктов | 150 | 1,2 | 2,8 | 9,8 | 70,9 | 14 |
| **итого за обед** |  |  | **27,82** | **22,481** | **85,974** | **671,374** |  |
| полдник | Котлета рыбная | 70 | 14,29 | 7,5 | 12,08 | 174,407 | 31 |
| Салат из свеклы | 40 | 0,68 | 3 | 4,32 | 46,2 | 32 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,021 | 25,4 | 16 |
|  | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2,3 | 0,3 | 27,6 | 121,2 | 8 |
| **итого за полдник** |  |  | **17,37** | **10,83** | **50,021** | **367,207** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **62,56** | **54,136** | **216,165** | **1615,311** |  |
| ***Итого за неделю:*** |  |  | ***272,603*** | ***273,362*** | ***1049,288*** | ***7833,441*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **Неделя 2, день 2, вторник** | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшенная молочная с маслом | 150/5 | 7,25 | 9,175 | 28,62 | 225,1 | 28 |
| Какао с молоком | 170 | 2,72 | 2,965 | 11,37 | 82,645 | 10 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
|  | Фрукт (банан) | 95 | 1,4 | - | 21,3 | 86,6 |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **13,67** | **12,44** | **76,29** | **465, 545** |  |
| обед | Свекольник с мясом и сметаной | 180/9 | 9,4 | 12,586 | 18,942 | 229 | 35 |
| Картофель тушенный с мясом | 150 | 13,18 | 9,319 | 24,352 | 231,967 | 36 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 78,8 | - |
| Компот из сухофруктов | 150 | 1,2 | 2,8 | 9,8 | 70,9 | 14 |
| **итого за обед** |  |  | **26,22** | **25,185** | **69,054** | **610,667** |  |
| полдник | Оладьи из печени | 80 | 16,06 | 10,3 | 10,375 | 201,432 | 27 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,021 | 25,4 | 16 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
| Конфета | 20 | 0,2 | 2 | 17,2 | 84 | - |
| **итого за полдник** |  |  | **18,66** | **12,63** | **48,596** | **382,032** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **58,55** | **50,225** | **193,94** | **1458,244** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **Неделя 2, день 3, среда** | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 6,25 | 8,6 | 34,12 | 242,6 | 17 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 5,1 | 4,8 | 18,95 | 138,13 | 18 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
| **итого за завтрак** |  |  | **13,65** | **13,7** | **68,07** | **451,93** |  |
| обед | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 180/9 | 9,415 | 12,587 | 15,277 | 217,11 | 19 |
| Пюре картофельное | 110-120 | 2,85 | 5,232 | 16,62 | 121,8 | 13 |
| Котлета мясная | 50-60 | 13,29 | 10,5 | 12,07 | 199 | 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 78,8 | - |
| Компот из сухофруктов | 150 | 1,2 | 2,8 | 9,8 | 70,9 | 14 |
| **итого за обед** |  |  | **29,195** | **31,599** | **69,727** | **687,61** |  |
| полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 17,3 | 20,6 | 26,15 | 358,7 | 22 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,03 | 6,021 | 25,4 | 16 |
|  | Мармелад | 20 | 0,08 | - | 15,32 | 58,6 |  |
| **итого за полдник** |  |  | **17,48** | **20,63** | **47,491** | **442,7** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **60,325** | **65,929** | **185,288** | **1582,24** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **Неделя 2, день 4, четверг** | | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая молочная с маслом | 150/5 | 6,1 | 7,7 | 25,52 | 191,6 | 9 |
| Какао с молоком | 170 | 2,72 | 2,965 | 11,37 | 82,645 | 10 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
|  | Фрукт  (апельсин) | 95 | 0,9 | - | 8 | 36,2 | 24 |
| **итого за завтрак** |  |  | **12,02** | **10,965** | **59,89** | **381,645** |  |
| обед | Суп рыбный | 180 | 4,963 | 3,915 | 16,402 | 131,217 | 37 |
| Макаронник с мясом | 150 | 13,71 | 18,815 | 29,72 | 344,637 | 38 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 78,8 | - |
| Компот из сухофруктов | 150 | 1,2 | 2,8 | 9,8 | 70,9 | 14 |
| **итого за обед** |  |  | **22,313** | **26,01** | **71,882** | **625,554** |  |
|  | Голубцовая масса с маслом и сметаной | 150/5/9 | 13,59 | 11,702 | 16,2 | 232,1 |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
|  | Кисель | 150 | - | - | 22,75 | 92,5 | 7 |
|  | Зефир | 20 | 0,16 | - | 15,7 | 60,8 | - |
| **итого за полдник** |  |  | **16,05** | **12,002** | **69,65** | **456,6** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **50,383** | **48,977** | **201,422** | **1463,799** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **Неделя 2, день 5, пятница** | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная молочная с маслом | 150/5 | 6,45 | 8,625 | 27,72 | 213,4 | 6 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 5,1 | 4,8 | 18,95 | 138,13 | 18 |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | - |
| Печенье классическое | 30 | 2,3 | 3,9 | 21,8 | 133,3 | - |
|  | Фрукт  (яблоко) | 95 | 0,4 | - | 10,8 | 43,8 | 24 |
| **итого за завтрак** |  |  | **16,57** | **20,275** | **79,2** | **565,03** |  |
| обед | Суп вермишелевый с мясом | 180 | 9,775 | 11,332 | 18,528 | 219,9 | 11 |
| Тефтеля мясная в томатно-сметанном соусе | 60/30 | 13,415 | 11,25 | 13,184 | 214,4 | 4 |
| Рис откидной | 110 | 3,28 | 6,08 | 35,312 | 216,96 | 40 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 78,8 | - |
| Компот из сухофруктов | 150 | 1,2 | 2,8 | 9,8 | 70,9 | 14 |
| **итого за обед** |  |  | **30,11** | **31,942** | **92,784** | **800,96** |  |
| полдник | Котлета рыбная | 70 | 14,29 | 7,5 | 12,08 | 174,407 | 31 |
| Салат из свеклы | 40 | 0,68 | 3 | 4,32 | 46,2 | 32 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,021 | 25,4 | 16 |
|  | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2,3 | 0,3 | 27,6 | 121,2 | 8 |
| **итого за полдник** |  |  | **17,37** | **10,83** | **50,021** | **367,207** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **64,58** | **63,047** | **222,075** | **1733,197** |  |
| ***Итого за неделю:*** |  |  | ***286,448*** | ***277,046*** | ***1029,026*** | ***7868,594*** |  |