

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	338	Фрукты порционно	150	0.6	0.6	14.7	71
	175	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	180/10/10	5.5	17.5	30.2	268
	772/22	Какао с зефирками	200	10.5	9.4	42.4	299
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	598	19.7	35.2	105.8	792
Обед	73	Икра кабачковая	60	0.0	4.2	4.2	54
	142/04	Суп с рыбными фрикадельками	220	5.7	2.9	18.4	123
	295	Котлета рубленая из птицы	90	7.3	14.4	8.5	193
	309	Макароны отварные	150/5	5.5	4.5	26.4	169
	810/22	Компот из клубники	200	0.2	0.1	11.5	48
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	826	26.2	27.1	114.8	809
Полдн к	1013/22	Плюшка "Московская" с сахаром	100	6.8	7.1	57.8	323
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	300	12.6	12.1	65.8	423
		Итого за день:		58.5	74.4	286.3	2024

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	

Завтрак		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	6/22	Горячий бутерброд с сыром	40	4.6	3.4	11.8	97
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/10	7.5	12.5	33.9	279
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
		Итого:	480	13.9	21.3	82.5	579
Обед	68	Винегрет овощной	60	0.9	8.6	4.9	100
	88	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и зеленью	220	4.1	7.2	7.7	115
	279	Ёжики	90	9.9	8.7	8.9	153
	648/22	Картошечка по-школьному	150	4.4	5.9	35.5	213
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	976	27.3	31.5	122.9	887
	1011/22	Круссан классический	100	5.7	2.8	41.2	368

Полдник	389	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
		Итого:	300	6.7	3.0	61.4	454
		Итого за день:		47.9	55.8	266.8	1920

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27.8	19.8	36.6	436

	459/21	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	575	32.5	27.9	76.7	685
Обед	45	Закуска Витаминная	60	0.94	3.05	5.66	54.0
	103	Лапша куриная с зеленью	220	4.3	4.0	14.8	123
	471/22	Фишболы	90	12.9	3.0	11.6	126
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9.0	5.4	40.6	247
	54х-9хн/2 2	Напиток облепиховый	200	0.2	1.0	7.4	39
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	671	34.8	17.5	125.8	811
Полдник	ТТК №5	Улитка с маком	100	4.1	4.6	31.1	229
	470/21	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	300	9.9	9.6	39.1	329
		Итого за день:		77.2	54.9	241.6	1825

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	180/10	7.8	10.7	39.9	287
	ТТК	Блинчик с ягодным соусом	50/10	4.3	9.6	20.0	147
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	488	16.4	21.8	89.7	586
Обед	ТТК	Морковные палочки	60	0.8	0.1	4.1	21
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4.0	5.9	9.2	113

	265	Плов с курицей	180	16.2	8.0	32.8	269
	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	28	1.6	0.3	13.8	64
		Итого:	741	26.9	14.9	95.8	633
		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
Полдник	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78

		Итого:	250	1.8	5.4	36.9	203
		Итого за день:		45.1	42.1	222.3	1422

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	599/22	Фрикасе из курицы	90	14.7	13.0	2.9	184
	309	Макароны отварные	150/5	5.5	4.5	26.4	169
	783/22	Чай фруктовый с апельсином	200	0.2	0.1	10.3	43
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
			Итого:	500	25.1	22.5	58.8
Обед	35/04	Овощи сезонные (редис, морковь)	60	0.6	0.1	6.2	30
	87	Бульон с курицей, яйцом и гренками, зеленью	220/10	10.0	4.1	4.7	96
	284	Запеканка картофельная из птицы	180	21.0	22.0	25.4	372
	494/21	Компот из кураги	200	0.8	0.1	22.6	95
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101

		Итого:	771	39.9	27.3	104.7	815
Полдник	338	Фрукты порционно	100	0.4	0.4	9.8	47
		Печенье	30	2.3	4.7	19.1	128
	484/21	Кисель ягодный	200	0.0	0.0	15.0	30
		Итого:	330	2.7	5.1	43.9	205
		Итого за день:		67.7	54.8	207.3	1556

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	210	Омлет	50	3.9	7.0	0.9	97
	181	Каша молочная манная с маслом	180/10	5.5	10.4	29.2	233
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	502	14.4	22.4	58.8	510
Обед	47	Салат из квашеной капусты	60	0.9	3.1	5.7	54
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	220	4.2	7.1	9.8	127
	ТТК	Наггетсы куриные	90	9.4	15.8	15.1	240
	646/22	Картофель по-деревенски	150	6.5	8.1	53.3	313
	488/21	Напиток фруктовый	200	0.5	0.2	15.6	67
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	821	29.1	35.2	145.2	1023

Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	80	13.9	8.7	29.6	256
	501/21	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
		Итого:	280	14.9	8.9	49.8	342
		Итого за день:		58.4	66.5	253.8	1875

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	0.6	0.6	14.7	71
	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	223	Запеканка творожная с джемом	150/20	26.4	31.7	25.5	425
	462/21	Какао Несквик	200	3.3	2.9	13.8	94
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	568	33.4	42.8	72.5	744
Обед	52	Свекла отварная	60	0.8	3.6	4.9	56
	109/21	Суп харчо	220	4.3	6.1	15.3	133
	580/22	Гуляш из мяса птицы	90	10.2	11.8	3.0	159
	309	Вермишель отварная	150/5	5.5	4.5	26.4	169
	484/21	Кисель фруктовый	200	0.0	0.0	15.0	30
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	826	28.3	27.0	110.4	769
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	457/21	Чай Травяной	200	0.2	0.1	9.3	38
		Итого:	250	1.3	5.2	27.9	163
		Итого за день:		63.0	75.0	210.7	1676

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/10	7.5	12.5	33.9	279
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	405	14.2	18.0	83.5	551
Обед	73	Икра кабачковая	60	0.0	4.2	4.2	54
	88	Щи рыбные	220	3.2	5.1	6.7	91
	259	Жаркое с курицей	180	13.3	17.4	18.1	285
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0.2	0.1	13.5	56
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	1553	51.0	59.3	254.4	1759
	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9.9	7.2	51.1	306

	469/21	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	107
		Итого:	320	15.7	12.5	60.2	413
		Итого за день:		80.9	89.7	398.1	2723

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
		Кондитерское изделие	30	2.3	4.7	19.1	128

	174	Каша рисовая молочная с маслом	180/10	5.4	10.5	38.7	271
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	475	13.8	21.2	88.4	602
Обед	157/21	Горошек консервированный	60	0.2	0.2	5.4	36
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4.0	5.9	9.2	113
	542/22	Митболы	90	15.2	12.4	8.3	206
	312	Картофельное пюре	180/6	3.7	5.8	24.5	165
	494/21	Компот из кураги	200	0.8	0.1	22.6	95
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	857	31.4	25.3	115.8	837
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	100/20	11.3	10.1	30.8	263
	484/21	Кисель фруктовый	200	0.0	0.0	15.0	30
		Итого:	320	11.3	10.1	45.8	293
		Итого за день:		56.4	56.6	250.0	1732

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	ТТК	Наггетсы куриные	90	9.4	15.8	15.1	240
	309	Макароны отварные	150/5	5.5	4.5	26.4	169
	783/22	Чай ягодный со смородиной	200	0.3	0.1	9.9	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
			Итого:	633	19.5	21.1	81.9
Обед	34/04	Овощи сезонные (редис, морковь)	60	0.6	0.1	6.2	30

	102	Суп гороховый с мясом и гречками	220/10	7.6	6.4	16.5	165
	333/21	Голубцы ленивые	180	15.5	20.9	6.5	278
	54х-9хн/2 2	Напиток облепиховый	200	0.2	1.0	7.4	39
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	771	31.4	29.4	82.4	734
	410	Ватрушка с творогом	100	6.8	4.1	36.6	210

Полдник	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	300	12.6	9.1	44.6	310
		Итого за день:		63.4	59.6	208.8	1636

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	338	Фрукты порционно	150	0.6	0.6	14.7	71
	120	Вермишель молочная с маслом	180/10	4.0	10.7	13.1	174
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	595	10.7	17.4	58.4	447
Обед	47	Салат из квашеной капусты	60	0.9	3.1	5.7	54
	104	Суп картофельный с курицей, зеленью	220	4.1	3.7	16.4	77
	444/22	Рыба запеченная в сухарях	90	19.2	5.2	4.8	144

	211	Рис с овощами	150	3.4	3.1	33.9	177
	484/21	Кисель фруктовый	200	0.0	0.0	15.0	30
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	821	35.1	16.1	121.5	704
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью с джемом	100/20	9.8	22.0	19.7	252
	457/21	Чай Ароматный	200	0.2	0.1	9.3	38
		Итого:	320	10.0	22.1	29.0	290
		Итого за день:		55.8	55.5	208.9	1442

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	6/22	Горячий бутерброд с сыром	40	4.6	3.4	11.8	97
	278	Фрикадельки мясные	90	10.4	9.4	10.1	166
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9.0	5.4	40.6	247
	783/22	Чай ягодный со смородиной	200	0.3	0.1	9.9	40
		Итого:	485	24.3	18.3	72.4	550
	73	Икра кабачковая	60	0.0	4.2	4.2	54
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4.0	5.9	9.2	113
	288	Куручка отварная	90	21.1	16.7	0.3	236
Обед	312	Картофельное пюре	180/6	3.7	5.8	24.5	165
	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101

		Итого:	857	36.5	33.7	94.7	834
Полдник	ТТК №5	Улитка с маком	100	4.1	4.6	31.1	229
	501/21	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
		Итого:	300	5.1	4.8	51.3	315
		Итого за день:		65.8	56.7	218.4	1699

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27.8	19.8	36.6	436
	462/21	Какао Несквик	200	3.3	2.9	13.8	94
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	568	35.5	30.7	81.0	739
Обед	50	Икра свекольная с сыром	60	1.8	5.0	4.2	70
	88	Щи из св. капусты с мясом, сметаной и зеленью	220	4.1	7.2	7.7	115
	580/22	Гуляш из мяса птицы	90	10.2	11.8	3.0	159
	309	Макароны отварные	150/5	5.5	4.5	26.4	169
	817/22	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.1	11.1	46
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	826	29.2	29.6	98.2	781
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.3	4.0	18.0	113
	457/21	Чай Травяной	200	0.2	0.1	9.3	38
		Итого:	250	1.5	4.1	27.3	151
		Итого за день:		66.3	64.3	206.5	1671

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	180/10	7.8	10.7	39.9	287
	210	Омлет	50	3.9	7.0	0.9	97
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
			Итого:	495	17.1	22.8	78.3
	71	Овощи в ассортименте	60	0.4	0.1	1.1	7
	112	Куриный суп со звездочками	220	6.2	5.5	12.8	135
	284	Запеканка картофельная с мясом	180	21.3	22.2	25.4	375
Обед	810/22	Компот из клубники	200	0.2	0.1	11.5	48
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101

		Итого:	761	35.6	28.8	96.6	788
Полдн к	1011/22	Круссан классический	100	5.7	2.8	41.2	368
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.8	5.0	8.0	100
		Итого:	300	11.5	7.8	49.2	468
		Итого за день:		64.1	59.5	224.1	1858

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	

Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	268	Котлета мясная	90	14.8	15.3	12.8	250
	309	Вермишель отварная	150/5	5.5	4.5	26.4	169
	783/22	Чай фруктовый с апельсином	200	0.2	0.1	10.3	43
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	493	23.6	27.6	68.0	616
Обед	ТТК	Морковные палочки	60	0.8	0.1	4.1	21
	142/04	Суп с рыбными фрикадельками	220	5.7	2.9	18.4	123
	265	Плов с курицей	180	16.2	8.0	32.8	269
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	761	30.8	12.1	121.2	719
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
		Итого:	250	1.3	5.2	29.3	168.6
		Итого за день:		55.7	44.9	218.4	1504

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	6/22	Горячий бутерброд с сыром	40	4.6	3.4	11.8	97
	174	Каша рисовая молочная с маслом	180/10	5.4	10.5	38.7	271
	462/21	Какао Несквик	200	3.3	2.9	13.8	94
		Итого:	580	14.7	17.1	76.5	516
	47	Салат из квашеной капусты	60	0.9	3.1	5.7	54

	102	Суп гороховый с мясом и гречками	220/10	7.6	6.4	16.5	165
	ТТК	Наггетсы куриные	90	9.4	15.8	15.1	240
Обед	312	Картофельное пюре	180/6	3.7	5.8	24.5	165
	346	Напиток фруктовый	200	0.3	0.1	18.1	66
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101

		Итого:	867	29.4	32.2	125.7	912
Полдник	1013/22	Плюшка "Московская" с сахаром	100	6.8	7.1	57.8	323
	54х-9хн/2 2	Напиток облепиховый	200	0.2	1.0	7.4	39
		Итого:	300	7.0	8.1	65.2	361.7
		Итого за день:		51.1	57.3	267.3	1790

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	15	Сыр порционно	18	0.1	7.3	0.1	66
	120	Вермишель молочная с маслом	180/10	4.0	10.7	13.1	174
	ТТК	Блинчик со сгущенным молоком	50/10	4.9	3.6	25.6	153
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	506	12.7	22.2	75.5	560
Обед	47/21	Винегрет овощной	60	0.9	8.6	4.9	100
	157/04	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	220	10.2	8.2	10.5	156
	234	Шницель рыбный	90	11.7	7.4	14.3	171
		Рагу из овощей	150	2.7	9.3	12.8	146

	501/21	Сок	200	1.0	0.2	20.2	86
	ТТК	Хлеб пшеничный	70	5.6	0.7	34.3	166
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	993	35.4	34.9	117.6	926
Полдник		Кондитерское изделие	50	1.3	4.0	18.0	113
	457/21	Чай Ароматный	200	0.2	0.1	9.3	38
		Итого:	250	1.5	4.1	27.3	151
		Итого за день:		49.6	61.2	220.3	1637

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	338	Фрукты порционно	150	1.4	0.3	12.2	54
	223	Запеканка творожная с джемом	150/20	26.4	31.7	25.5	425
	464/21	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
			Итого:	560	14.7	17.1	76.5
	73	Икра кабачковая	60	0.0	4.2	4.2	54
	103	Лапша куриная с зеленью	220	4.3	4.0	14.8	123
	278	Фрикадельки мясные	90	10.4	9.4	10.1	166
Обед	309	Рис отварной	150/5	3.8	4.6	40.1	208
	491/21	Напиток из ягод	200	0.2	0.1	10.7	44
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101

		Итого:	826	26.2	23.3	125.6	817
--	--	---------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------

Полдник	100/22	Майская булочка	100	6.6	4.2	32.9	195
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
		Итого:	300	7.2	4.3	53.0	279
		Итого за день:		48.0	44.7	255.1	1613

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1.7	4.5	0.8	51
	210	Омлет	50	3.9	7.0	0.9	97
	181	Каша молочная манная с маслом	180/10	5.5	10.4	29.2	233
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	503	14.4	22.4	58.8	510
Обед	35/04	Овощи сезонные (редис, морковь)	60	0.6	0.1	6.2	30
	109/21	Суп-харчо	220	4.3	6.1	15.3	133
	575/22	Отбивная из курицы	90	25.1	3.1	1.0	140
	309	Макароны отварные	150/5	5.5	4.5	26.4	169
	494/21	Компот из кураги	200	0.8	0.1	22.6	95
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	48	3.4	0.5	20.6	101
		Итого:	671	43.8	14.9	117.3	789
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	6.8	4.1	36.6	210
	484/21	Кисель фруктовый	200	0.0	0.0	15.0	30
		Итого:	300	6.8	4.1	51.6	240
		Итого за день:		64.9	41.3	227.6	1539

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
	14	Масло сливочное порционно	10	0.1	7.3	0.1	66
	288	Курочка отварная	90	21.1	16.7	0.3	236
	309	Рис отварной	150/5	3.8	4.6	40.1	208
	783/22	Чай ягодный со смородиной	200	0.3	0.1	9.9	40
	ТТК	Хлеб пшеничный	38	3.0	0.4	18.4	89
		Итого:	493	28.3	29.1	68.7	639
Обед	ТТК	Морковные палочки	60	0.8	0.1	4.1	21
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4.0	5.9	9.2	113
	492/22	Азу мясное с картофелем	180	12.3	16.1	16.4	261
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0.2	0.1	13.5	56
	ТТК	Хлеб пшеничный	53	4.1	0.5	25.1	122
	ТТК	Хлеб ржаной	28	1.6	0.3	13.8	64
		Итого:	741	23.0	23.0	82.2	637

Полдн к		Кондитерское изделие	50	1.1	5.1	18.6	125
	338	Фрукты порционно	100	0.4	0.4	9.8	47
	496/21	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
		Итого:	350	2.2	5.8	46.7	250
		Итого за день:		53.4	57.9	197.6	1525
		Средняя ЭЦ за 20 дней:		59.7	58.6	239.5	1733