

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7.2 | 9.2 | 44 | 287.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545** | **13.4** | **14.3** | **72.6** | **473.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.07** | **5.42** |  |
|  | **Итого за день** | **545** | **13.4** | **14.3** | **72.6** | **473.5** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 90 | 11.5 | 9 | 7.6 | 157.2 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 35 | 1.1 | 0.9 | 3.1 | 24.7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **600** | **20.3** | **19.3** | **63** | **506** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.95** | **3.1** |  |
|  | **Итого за день** | **600** | **20.3** | **19.3** | **63** | **506** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **36.9** | **12.9** | **84.9** | **602.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.35** | **2.3** |  |
|  | **Итого за день** | **540** | **36.9** | **12.9** | **84.9** | **602.7** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **22.4** | **20** | **79** | **585.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.89** | **3.53** |  |
|  | **Итого за день** | **550** | **22.4** | **20** | **79** | **585.5** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 90 | 11.6 | 9.2 | 7 | 157.4 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 20.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **19.3** | **25.5** | **66.8** | **575.3** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.32** | **3.46** |  |
|  | **Итого за день** | **650** | **19.3** | **25.5** | **66.8** | **575.3** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Банан | 120 | 1.8 | 0.6 | 25.2 | 113.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **16.9** | **14.5** | **87.7** | **549.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.86** | **5.19** |  |
|  | **Итого за день** | **550** | **16.9** | **14.5** | **87.7** | **549.5** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **28** | **13.3** | **87.2** | **580.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.48** | **3.11** |  |
|  | **Итого за день** | **620** | **28** | **13.3** | **87.2** | **580.6** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0.3 | 0.3 | 6.9 | 31.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **26.5** | **19.6** | **85.3** | **624.1** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.74** | **3.22** |  |
|  | **Итого за день** | **650** | **26.5** | **19.6** | **85.3** | **624.1** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **25.3** | **13.4** | **77.4** | **530.3** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.53** | **3.06** |  |
|  | **Итого за день** | **620** | **25.3** | **13.4** | **77.4** | **530.3** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **36.9** | **12.9** | **84.9** | **602.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.35** | **2.3** |  |
|  | **Итого за день** | **540** | **36.9** | **12.9** | **84.9** | **602.7** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| Средние показатели за Завтрак | 586.5 | 24.59 | 16.57 | 78.88 | 563.02 |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3***