

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | | Название блюда | | Масса | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Калорийность | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | ккал | |
|  | | **Неделя 1 Понедельник** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-1з | | Сыр твердых сортов в нарезке | | 20 | | 4.6 | | 5.9 | | 0 | | 71.7 | |
| 54-2к | | Каша вязкая молочная кукурузная | | 250 | | 9.1 | | 11.5 | | 55 | | 359.7 | |
| 54-2гн | | Чай с сахаром | | 200 | | 0.2 | | 0 | | 6.4 | | 26.8 | |
| Пром. | | Хлеб пшеничный | | 45 | | 3.4 | | 0.4 | | 22.1 | | 105.5 | |
| Пром. | | Хлеб ржаной | | 35 | | 2.3 | | 0.4 | | 11.7 | | 59.8 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **550** | | **19.6** | | **18.2** | | **95.2** | | **623.5** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **0.93** | | **4.86** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **550** | | **19.6** | | **18.2** | | **95.2** | | **623.5** | |
|  | | **Неделя 1 Вторник** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-13з | | Салат из свеклы отварной | | 100 | | 1.3 | | 4.5 | | 7.6 | | 76.1 | |
| 54-11г | | Картофельное пюре | | 200 | | 4.1 | | 7.1 | | 26.4 | | 185.8 | |
| П/Ф | | Котлеты Куриные | | 100 | | 12.8 | | 10 | | 8.4 | | 174.7 | |
| 54-3соус | | Соус красный основной | | 35 | | 1.1 | | 0.9 | | 3.1 | | 24.7 | |
| 54-12гн | | Чай с лимоном и медом | | 200 | | 0.3 | | 0.1 | | 7.6 | | 32 | |
| Пром. | | Хлеб пшеничный | | 45 | | 3.4 | | 0.4 | | 22.1 | | 105.5 | |
| Пром. | | Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | 0.4 | | 10 | | 51.2 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **710** | | **25** | | **23.4** | | **85.2** | | **650** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **0.94** | | **3.41** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **710** | | **25** | | **23.4** | | **85.2** | | **650** | |
|  | | **Неделя 1 Среда** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 53-19з | | Масло сливочное (порциями) | | 15 | | 0.1 | | 10.9 | | 0.2 | | 99.1 | |
| 54-10к | | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | | 250 | | 10.5 | | 13.5 | | 47.9 | | 354.8 | |
| 54-4гн | | Чай с молоком и сахаром | | 200 | | 1.6 | | 1.1 | | 8.6 | | 50.9 | |
| Пром. | | Хлеб ржаной | | 40 | | 2.6 | | 0.5 | | 13.4 | | 68.3 | |
| Пром. | | Хлеб пшеничный | | 45 | | 3.4 | | 0.4 | | 22.1 | | 105.5 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **550** | | **18.2** | | **26.4** | | **92.2** | | **678.6** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **1.45** | | **5.07** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **550** | | **18.2** | | **26.4** | | **92.2** | | **678.6** | |
|  | | **Неделя 1 Четверг** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-7з | | Салат из белокочанной капусты | | 100 | | 2.5 | | 10.1 | | 10.4 | | 143 | |
| 54-1г | | Макароны отварные | | 200 | | 7.1 | | 6.6 | | 43.7 | | 262.4 | |
| 54-11р | | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | | 100 | | 13.9 | | 7.4 | | 6.3 | | 147.3 | |
| 54-1хн | | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0.5 | | 0 | | 19.8 | | 81 | |
| Пром. | | Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | 0.4 | | 10 | | 51.2 | |
| Пром. | | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2.3 | | 0.2 | | 14.8 | | 70.3 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **660** | | **28.3** | | **24.7** | | **105** | | **755.2** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **0.87** | | **3.71** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **660** | | **28.3** | | **24.7** | | **105** | | **755.2** | |
|  | | **Неделя 1 Пятница** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-11з | | Салат из моркови и яблок | | 100 | | 0.9 | | 10.2 | | 7.1 | | 123.8 | |
| 54-11г | | Картофельное пюре | | 200 | | 4.1 | | 7.1 | | 26.4 | | 185.8 | |
| П/Ф | | Котлеты Домашние | | 100 | | 12.9 | | 10.2 | | 7.8 | | 174.9 | |
| 54-2гн | | Чай с сахаром | | 200 | | 0.2 | | 0 | | 6.4 | | 26.8 | |
| Пром. | | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2.3 | | 0.2 | | 14.8 | | 70.3 | |
| Пром. | | Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | 0.4 | | 10 | | 51.2 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **660** | | **22.4** | | **28.1** | | **72.5** | | **632.8** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **1.25** | | **3.24** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **660** | | **22.4** | | **28.1** | | **72.5** | | **632.8** | |
|  | | **Неделя 2 Понедельник** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-1з | | Сыр твердых сортов в нарезке | | 15 | | 3.5 | | 4.4 | | 0 | | 53.7 | |
| 54-6к | | Каша вязкая молочная пшенная | | 250 | | 10.4 | | 12.7 | | 47.1 | | 343.6 | |
| 54-4гн | | Чай с молоком и сахаром | | 200 | | 1.6 | | 1.1 | | 8.6 | | 50.9 | |
| Пром. | | Хлеб пшеничный | | 45 | | 3.4 | | 0.4 | | 22.1 | | 105.5 | |
| Пром. | | Хлеб ржаной | | 40 | | 2.6 | | 0.5 | | 13.4 | | 68.3 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **550** | | **21.5** | | **19.1** | | **91.2** | | **622** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **0.89** | | **4.24** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **550** | | **21.5** | | **19.1** | | **91.2** | | **622** | |
|  | | **Неделя 2 Вторник** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-4г | | Каша гречневая рассыпчатая | | 200 | | 11 | | 8.5 | | 47.9 | | 311.6 | |
| 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. | | 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** | | **570** | | **30.4** | | **15.1** | | **89.4** | | **614.1** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **0.5** | | **2.94** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **570** | | **30.4** | | **15.1** | | **89.4** | | **614.1** | |
|  | | **Неделя 2 Среда** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-7з | | Салат из белокочанной капусты | | 100 | | 2.5 | | 10.1 | | 10.4 | | 143 | |
| 54-6г | | Рис отварной | | 200 | | 4.8 | | 6.4 | | 48.6 | | 271.4 | |
| П/Ф | | Котлеты Куриные | | 100 | | 12.8 | | 10 | | 8.4 | | 174.7 | |
| 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. | | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2.3 | | 0.2 | | 14.8 | | 70.3 | |
| Пром. | | Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | 0.4 | | 10 | | 51.2 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **690** | | **25.7** | | **29.3** | | **101.5** | | **773.1** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **1.14** | | **3.95** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **690** | | **25.7** | | **29.3** | | **101.5** | | **773.1** | |
|  | | **Неделя 2 Четверг** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-10г | | Картофель отварной в молоке | | 200 | | 6 | | 7.3 | | 35.4 | | 231.5 | |
| 54-14р | | Котлета рыбная любительская (минтай) | | 100 | | 12.8 | | 4.1 | | 6.1 | | 112.3 | |
| 54-21гн | | Какао с молоком | | 200 | | 4.7 | | 3.5 | | 12.5 | | 100.4 | |
| 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** | | **570** | | **28.6** | | **15.6** | | **84.5** | | **592.4** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **0.55** | | **2.95** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **570** | | **28.6** | | **15.6** | | **84.5** | | **592.4** | |
|  | | **Неделя 2 Пятница** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-1з | | Сыр твердых сортов в нарезке | | 10 | | 2.3 | | 3 | | 0 | | 35.8 | |
| 53-19з | | Масло сливочное (порциями) | | 10 | | 0.1 | | 7.3 | | 0.1 | | 66.1 | |
| 54-16к | | Каша "Дружба" | | 250 | | 6.2 | | 7.4 | | 30 | | 211.2 | |
| 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 | | 35 | | 2.3 | | 0.4 | | 11.7 | | 59.8 | |
|  | | **Итого за Завтрак** | | **550** | | **18.2** | | **21.4** | | **75.1** | | **564.4** | |
|  | | **Рекомендуемая величина** | | | | **18** | | **18.4** | | **76.6** | | **544-782** | |
|  | | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | **1** | | **1.18** | | **4.13** | |  | |
|  | | **Итого за день** | | **550** | | **18.2** | | **21.4** | | **75.1** | | **564.4** | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| Средние показатели за Завтрак | 606 | 23.79 | 22.13 | 89.18 | 650.61 |

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