

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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***