

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сахар	Соль
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Неделя 1. День 1</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	256	180	6,6	5,9	35,7	221,4	0	1,8
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	200	1,6	1,3	11,5	64	5	0
	Печенье	582	20	1,5	2	14,9	83	0	0
	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,78</b>	<b>16,5</b>	<b>62,2</b>	<b>434,5</b>	<b>5</b>	<b>1,8</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной	1	60	0,6	3,72	2,16	44,4	0	0,15
	Суп с рыбными консервами	122	200	7,44	9,12	8,04	144	0	1,2
	Картофельное пюре	377	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0	0,60
	Печень говяжья по-строгановски	356	80	15,6	7,52	6,08	154,4	0	0,56
	Компот из смеси сухофруктов	495	180	0,54	0,09	18,09	75,6	13,5	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>32,23</b>	<b>27,20</b>	<b>63,12</b>	<b>626,40</b>	<b>13,50</b>	<b>2,51</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	5,8	5	8	101	0	0
	Ватрушка с повидлом	530	60	3,5	1,4	34,8	166	1,6	0,46
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,3</b>	<b>6,4</b>	<b>42,8</b>	<b>267</b>	<b>1,6</b>	<b>0,46</b>
<b>Ужин</b>	Каша манная молочная жидкая	230	200	6,1	6,4	30,5	203,9	4,88	0
	Кисель витаминный	481	200	0,2	0,2	24,8	102	15	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,7	0	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,05</b>	<b>8,05</b>	<b>81,00</b>	<b>436,60</b>	<b>19,88</b>	<b>0</b>
<b>Итог за день</b>			<b>2040</b>	<b>62,36</b>	<b>58,35</b>	<b>269,32</b>	<b>1850,50</b>	<b>39,98</b>	<b>4,77</b>
<b>Неделя 1. День 2</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	235	200	7,28	7,26	34,85	233,76	4,88	0,29
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	200	3,2	3,6	19,2	122	0	0
	Бутерброд с маслом	71	15	0,8	3,7	5	56	0	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,28</b>	<b>14,56</b>	<b>59,05</b>	<b>411,76</b>	<b>4,88</b>	<b>0,29</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко)	82	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Овощи консервированные порциями ( огурец соленый )	149	60	0,42	3,6	1,08	38,4	0	0,15
	Борщ из свежей капусты	93	200	1,04	3,5	4,8	54,8	2	1,2
	Сметана, 15%	433	25	0,6	3,75	0,81	39,38	0	0
	Мясо тушеное	321	80	12,80	12,00	4,00	175,20	0	0,48
	Гречка отварная	202	150	8,51	6,36	37,7	242,28	0	0
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>27,46</b>	<b>30,05</b>	<b>78,43</b>	<b>694,46</b>	<b>11</b>	<b>1,83</b>
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	40	5	0
	Баранка сдобная	577	50	4,15	4	30,2	173	0	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>4,1</b>	<b>39,7</b>	<b>213</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>	Пудинг творожный запеченый	285	150	22,6	8	31	286	7,5	1,5
	Батон	576	40	3	1,16	20,56	104,4	0	0
	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	78	10	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>26,27</b>	<b>9,43</b>	<b>69,86</b>	<b>468,4</b>	<b>17,50</b>	<b>1,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2000</b>	<b>70,26</b>	<b>58,94</b>	<b>266,64</b>	<b>1875,62</b>	<b>38,38</b>	<b>3,62</b>
<b>Неделя 1. День 3</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	160,2	2	1,2
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с сыром	64	35	5,2	7,8	7,4	121	0	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,93</b>	<b>16,89</b>	<b>39,52</b>	<b>365,80</b>	<b>11,00</b>	<b>1,20</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Овощи консервированные порциями ( капуста квашенная )	149	50	0,5	3,05	3,75	44,5	0	0
	Рассольник ленинградский	100	180	1,88	3,64	9,46	78,21	0	0,36
	Пудинг из говядины	342	70	16,8	14,7	0,7	202,3	0	0,28
	Каша перловая вязкая	216	150	4,98	4,83	24,45	161,05	0	0,37
	Компот из смеси сухофруктов	495	180	0,54	0,09	18,09	75,6	9	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>28,69</b>	<b>27,06</b>	<b>76,51</b>	<b>664,67</b>	<b>9,00</b>	<b>1,00</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

<b>Полдник</b>	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	78	5	0
	Печенье	582	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,42</b>	<b>5,17</b>	<b>55,5</b>	<b>285,5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>	Винигрет овощной (винигрет с сельдью)	47	200	6,7	4,6	18,6	143	0	0,4
	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,7	0	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>14,53</b>	<b>14,55</b>	<b>66,10</b>	<b>453,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Итог за день</b>			<b>2095</b>	<b>62,57</b>	<b>63,87</b>	<b>257,83</b>	<b>1855,57</b>	<b>25,00</b>	<b>3,20</b>
<b>Неделя 1. День 4</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Каша овсяная жидкая	237	180	6,73	7,52	28,42	208,26	4,39	0,26
	Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	200	1,40	1,20	11,40	63,00	5,00	0
	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>9,33</b>	<b>16,12</b>	<b>47,32</b>	<b>372,26</b>	<b>9,39</b>	<b>0,26</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	82	100	1,5	0,5	21	96	0	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

<b>Обед</b>	Овощи консервированные отварные ( кукуруза )	157	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,12
	Суп картофельный с бобовыми	113	200	2,08	2,64	6,16	57	0	1,20
	Гуляш из отварной говядины	327	80	16	15,6	2,64	206,4	0	0,4
	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	25,95	0,9	0,4
	Рис отварной	385	130	3,263	4,706	33,67	190,06	0	2,73
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>26,33</b>	<b>25,49</b>	<b>75,95</b>	<b>630,01</b>	<b>9,9</b>	<b>4,85</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	470	200	5,8	5	8	101	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>6,45</b>	<b>33,7</b>	<b>231,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>	Пудинг творожный запеченный	285	150	22,6	8	31	286	7,5	1,5
	Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0
	Соус шоколадный	443	50	2,745	2,67	21,12	119,5	10	0
	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>29,55</b>	<b>11,17</b>	<b>91,62</b>	<b>584,50</b>	<b>17,50</b>	<b>1,50</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

			1955	76,25	59,73	269,59	1914,27	36,79	6,61
<b>Итого за день</b>									
<b>Неделя 1. День 5</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая	235	200	7,28	7,26	34,85	233,76	4,88	0,29
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с маслом	71	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,45</b>	<b>17,27</b>	<b>54,77</b>	<b>419,4</b>	<b>13,88</b>	<b>0,29</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Овощи консервированные порциями ( огурец соленый )	149	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0	0,15
	Суп гороховый	127	180	5,328	2,358	11,358	88,02	0	0
	Макаронник с мясом	263	200	24,2	20,8	26,1	389	0	2,8
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
	Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,55	36	9	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>32,94</b>	<b>26,74</b>	<b>61,35</b>	<b>618,51</b>	<b>9</b>	<b>2,93</b>
<b>Полдник</b>	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	0,27	0,009	15,75	64,8	5	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Вафли	580	70	5,95	7,56	46,69	278,6	0	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,22</b>	<b>7,57</b>	<b>62,44</b>	<b>343,4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	268	200	17,23	26,15	4,31	320	0	0,92
	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	0,6	0,24	16,47	70,2	9	0
	Бутерброд с сыром	64	35	5,2	7,8	7,4	121	0	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>23,03</b>	<b>34,20</b>	<b>28,18</b>	<b>511,2</b>	<b>9</b>	<b>0,92</b>
<b>Итог за день</b>			<b>1920</b>	<b>74,64</b>	<b>85,97</b>	<b>226,94</b>	<b>1978,47</b>	<b>36,88</b>	<b>4,14</b>
<b>Средненедельный итог</b>			<b>2002</b>	<b>69,22</b>	<b>65,37</b>	<b>258,06</b>	<b>1894,89</b>	<b>36,31</b>	<b>4,47</b>
<b>Неделя 2. День 1</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Каша ячневая рассыпчатая	208	170	9,64	7,21	42,73	274,5	0	0,41
	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	200	1,6	1,3	11,5	64	5	0
	Печенье	582	20	1,5	2	14,9	83	0	0
	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,82</b>	<b>17,81</b>	<b>69,23</b>	<b>487,55</b>	<b>5</b>	<b>0,41</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.



Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной	1	60	0,87	3,6	5,04	56,4	3	0,15
	Суп крестьянский с крупой	118	200	1,92	4	6,8	70,8	0	1,2
	Запеканка картофельная с печенью	354	200	14,7	5	18,2	176	0	1
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>23,75</b>	<b>14,55</b>	<b>77,72</b>	<b>536,90</b>	<b>12</b>	<b>2,31</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток "Ряженка, 2,5%"	470	200	5,8	5	8,4	108	0	0
	Булочка домашняя	542	60	4,2	6,7	27,8	189	8,6	0,4
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>10</b>	<b>11,7</b>	<b>36,2</b>	<b>297</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Ужин</b>	Каша манная молочная жидкая с изюмом	231	200	6,24	6,50	43,96	259,51	4,88	0,29
	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,39</b>	<b>8,05</b>	<b>84,56</b>	<b>452,01</b>	<b>4,88</b>	<b>0,29</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

<b>Итог за день</b>			<b>2030</b>	<b>57,97</b>	<b>52,31</b>	<b>287,91</b>	<b>1859,46</b>	<b>30,48</b>	<b>3,41</b>
<b>Неделя 2. День 2</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	236	185	4,66	5,88	29,0	187,71	4,51	0,27
	Бутерброд с маслом	69	35	1,6	11	10	146	0	0
	Какао с молоком сгущенным	463	180	2,88	3,24	17,28	109,8	0	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,14</b>	<b>20,12</b>	<b>56,3</b>	<b>443,51</b>	<b>4,51</b>	<b>0,27</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	82	100	1,5	0,5	21	96	0	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Овощи консервированные порциями (огурец соленый )	149	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0,12
	Свекольник	98	200	1,86	3,78	8,26	74,6	2	1,2
	Макаронные изделия отварные	256	130	4,81	4,29	25,61	159,90	0	1,30
	Котлеты из говядины	339	70	12,32	8,61	10,50	170,10	0	0,28
	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
	Хлеб ржаной	574	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>24,4</b>	<b>18,45</b>	<b>92,55</b>	<b>635,5</b>	<b>2</b>	<b>2,9</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

<b>Полдник</b>	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	78	5	0
	Печенье	582	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,42</b>	<b>5,17</b>	<b>55,5</b>	<b>285,5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>	Пудинг творожный запеченый	285	150	22,6	8	31	286	7,5	1,5
	Батон	576	40	3	1,16	20,56	104,4	0	0
	Салат из моркови и яблок	22	60	0,6	3,66	4,5	53,4	0	0
	Чай с лимоном	459	200	0,3	0,1	9,5	40	10	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>26,5</b>	<b>12,92</b>	<b>65,56</b>	<b>483,8</b>	<b>17,5</b>	<b>1,5</b>
<b>Итог за день</b>			<b>1910</b>	<b>65,96</b>	<b>57,16</b>	<b>290,93</b>	<b>1944,31</b>	<b>29,01</b>	<b>4,67</b>
<b>Неделя 2. День 3</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	200	6,99	8,27	28,43	216,2	4,88	0,29
	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	94	10	0
	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>11,49</b>	<b>18,57</b>	<b>49,73</b>	<b>411,20</b>	<b>14,88</b>	<b>0,29</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок апельсиновый	501	180	1,26	0,18	23,76	108	0	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,18</b>	<b>23,76</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Овощи консервированные порциями ( капуста квашенная )	149	60	0,42	3,6	1,08	38,4	0	0,15
	Щи из свежей капусты с картофелем	104	200	1,20	3,6	3,04	49,4	0	1,20
	Сметана, 15%	433	25	0,60	3,75	0,81	39,38	0	0
	Пюре картофельное	377	150	4,05	6	8,7	105	0	0,6
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	372	80	16	14,4	8,57	227,43	0	0,34
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>26,11</b>	<b>32,89</b>	<b>57,89</b>	<b>631,51</b>	<b>9</b>	<b>2,29</b>
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	40	5	0
	Сушки	578	50	5,35	0,6	35,6	169	0	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,65</b>	<b>0,7</b>	<b>45,1</b>	<b>209</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>	Морковь, тушенная с черносливом	167	200	2,8	7,6	31,6	206	5	0
	Котлеты рыбные любительские	308	80	10	1,2	4,16	67,2	0	0,56

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>16,95</b>	<b>10,35</b>	<b>76,36</b>	<b>465,70</b>	<b>5,00</b>	<b>0,56</b>
<b>Итог за день</b>			<b>2130</b>	<b>61,46</b>	<b>62,69</b>	<b>252,84</b>	<b>1825,40</b>	<b>33,88</b>	<b>3,15</b>
<b>Неделя 2. День 4</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	139	185	5,33	5,99	18,2	148,2	1,9	1,1
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с маслом	70	35	1,6	11	10	146	0	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,90</b>	<b>19,60</b>	<b>40,64</b>	<b>378,79</b>	<b>10,85</b>	<b>1,11</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (груша)	82	200	0,8	0,6	20,6	94	0	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	150	60	0,6	3,6	2,1	43,2	0	0,15
	Суп гороховый	127	180	5,328	2,358	11,358	88,02	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,38	5,51	32,68	209,9	0	0,31
	Суфле из птицы	368	80	10,3	10,2	3,5	147	0	0,3
	Хлеб ржаной	574	30	1,2	0,45	12,03	61,8	0	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Батон	576	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0	0
	Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,55	36	9	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>26,57</b>	<b>22,79</b>	<b>80,49</b>	<b>638,10</b>	<b>9</b>	<b>0,76</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	5,8	5	8	101	0	0
	Ватрушка с повидлом	530	60	3,5	1,4	34,8	166	1,6	0,46
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,3</b>	<b>6,4</b>	<b>42,8</b>	<b>267</b>	<b>1,6</b>	<b>0,46</b>
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	268	200	17,23	26,15	4,31	320	0	0,92
	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	78	10	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,65</b>	<b>27,87</b>	<b>48,31</b>	<b>528,50</b>	<b>10,00</b>	<b>0,92</b>
<b>Итог за день</b>			<b>1990</b>	<b>68,22</b>	<b>77,27</b>	<b>232,84</b>	<b>1906,38</b>	<b>31,45</b>	<b>3,26</b>
<b>Неделя 2. День 5</b>									
<b>Первый завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	235	180	6,55	6,53	31,36	210,38	4,39	0,26
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с маслом	70	35	1,6	11	10	146	0	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11,12</b>	<b>20,14</b>	<b>53,78</b>	<b>441,0</b>	<b>13,39</b>	<b>0,26</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Овощи консервированные отварные (кукуруза , зеленый горошек )	157	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,12
	Суп картофельный	112	200	2,6	2,7	8,6	69	0	1,2
	Капуста тушеная	380	150	3,0	5,1	11,4	104	5	0,6
	Гуляш из отварной говядины	327	80	16,00	16	2,6	206	0	0,4
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
	Батон	576	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0	0
	Компот из свежих плодов и ягод	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>27,61</b>	<b>24,88</b>	<b>64,1</b>	<b>582,1</b>	<b>13,5</b>	<b>2,32</b>
<b>Полдник</b>	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	200	0,3	0,01	17,5	72	5	0
	Вафли	580	50	4,25	5,4	33,35	199	0	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,55</b>	<b>5,41</b>	<b>50,85</b>	<b>271</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	22	60	0,6	3,66	4,5	53,4	0	0
	Плов вегетарианский с	240	200	5,7	4,4	70,7	346	6,5	1

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».  
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	сухофруктами								
	Чай с медом	458	190	0,38	0,095	14,155	58,9	0	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,68</b>	<b>8,16</b>	<b>89,36</b>	<b>458,3</b>	<b>6,50</b>	<b>1,00</b>
<b>Итог за день</b>			<b>2035</b>	<b>50,96</b>	<b>58,79</b>	<b>278,29</b>	<b>1838,38</b>	<b>38,39</b>	<b>3,58</b>
<b>Среднедельный итог</b>			<b>2023</b>	<b>60,86</b>	<b>61,65</b>	<b>267,85</b>	<b>1870,39</b>	<b>32,64</b>	<b>3,61</b>

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.