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

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
Неделя 1. День 1									
Первый завтрак	Макаронные изделия отварные	256	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0	1,5
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	180	1,44	1,17	10,35	57,6	4	0
	Печенье	582	10	0,75	1	7,45	41,5	0	0
	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0
Итого			**350**	**7,82**	**14,42**	**47,45**	**349,7**	**4**	**1,5**
Второй завтрак	Молоко кипяченое	469	150	4,35	3,98	6,83	80,25	0	0
Итого			**150**	**4,35**	**3,98**	**6,83**	**80,25**	**0**	**0**
Обед	Салат из капусты белокачанной	1	40	0,4	2,48	1,44	29,6	0	0,1
	Суп с рыбными консервами	122	150	5,58	6,84	6,03	108	0	0,9
	Картофельное пюре	377	110	2,97	4,40	6,38	77	0	0,44
	Печень говяжья по-строгановски	356	50	9,75	4,7	3,8	96,5	0	0,35
	Компот из смеси сухофруктов	495	170	0,51	0,085	17,085	71,4	8,5	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
Итого			**570**	**23,21**	**19,26**	**54,79**	**485,50**	**8,50**	**1,79**

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.

Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	150	4,35	3,75	6	75,75	0	0
	Ватрушка с повидлом	530	50	2,92	1,17	29	138,33	1,3	0,383
Итого			**200**	**7,27**	**4,92**	**35**	**214,08**	**1,3**	**0,383**
Ужин	Каша манная молочная жидкая	230	140	0,42	4,51	21,33	142,73	3,41	0,20
	Кисель витаминный	481	180	0,2	0,2	22,3	92	14	0
	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	82	95	0,38	0,38	9,31	41,8	0	0
Итого			**445**	**3,23**	**5,94**	**68,38**	**354,63**	**16,91**	**0,20**
Итог за день			**1715**	**45,88**	**48,50**	**212,44**	**1484,17**	**30,75**	**3,88**
Неделя 1. День 2									
Первый завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	235	150	5,46	5,44	26,14	175,32	3,66	0,22
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	185	1,48	1,2	10,64	59,2	4	0
	Бутерброд с маслом	71	15	0,8	3,7	5	56	0	0
Итого			**350**	**7,74**	**10,35**	**41,77**	**290,52**	**7,66**	**0,22**
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	82	150	0,6	0,6	14,7	66	0	0
Итого			**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66**	**0**	**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.

Обед	Овощи консервированные порциями (огурец соленный)	149	40	0,28	2,4	0,72	25,6	0	0,1
	Борщ из свежей капусты	93	180	0,936	3,15	4,32	49,32	1,8	1,08
	Сметана, 15%	433	15	0,4	2,25	0,49	23,63	0	0
	Мясо тушеное	321	50	8,00	7,50	2,50	109,50	0	0,30
	Гречка отварная	202	110	6,24	4,66	27,65	177,59	0	0
	Компот из свежих яблок	486	150	0,08	0,08	8,33	34,5	7,5	0
	Хлеб ржаной	574	35	1,4	0,53	14,04	72,1	0	0
Итого			**580**	**17,29**	**20,56**	**58,03**	**492,23**	**9,3**	**1,48**
Полдник	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	150	0,225	0,075	7,125	30	3,5	0
	Баранка сдобная	577	50	4,15	4	30,2	173	0	0
Итого			**200**	**4,375**	**4,075**	**37,325**	**203**	**3,5**	**0**
Ужин	Пудинг творожный запеченый	285	130	19,59	6,93	26,87	247,87	6,5	1,3
	Ягоды свежие (смородина черная)	83	100	1	0,4	7,3	37	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	495	180	0,54	0,09	18,09	75,6	7,5	0
Итого			**410**	**21,13**	**7,42**	**52,26**	**360,47**	**14,00**	**1,30**
Итог за день			**1690**	**51,13**	**43,01**	**204,09**	**1412,22**	**34,46**	**3**

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.

Неделя 1. День 3									
Первый завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	139	150	4,32	4,86	14,8	120,2	2	0,9
	Какао с молоком	462	170	2,97	2,61	12,42	79,9	9	0
	Бутерброд с сыром	64	35	5,2	7,8	7,4	121	0	0
Итого			**355**	**12,49**	**15,27**	**34,60**	**321,05**	**10,50**	**0,90**
Второй завтрак	Сок апельсиновый	501	120	0,84	0,12	15,84	72	0	0
Итого			**120**	**0,84**	**0,12**	**15,84**	**72**	**0**	**0**
Обед	Овощи консервированные порциями (капуста квашенная)	149	30	0,3	1,83	2,25	26,7	0	0
	Рассольник ленинградский	100	150	1,58	3,06	7,95	65,70	0	0,30
	Пудинг из говядины	342	50	12	10,5	0,5	144,5	0	0,2
	Каша перловая вязкая	216	120	3,98	3,86	19,55	128,78	0	0,29
	Компот из смеси сухофруктов	495	150	0,45	0,075	15,075	63	7,5	0
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
Итого			**530**	**20,71**	**19,78**	**57,36**	**490,48**	**7,50**	**0,79**
Полдник	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	0,6	0,24	16,47	70,2	4,5	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.

	Печенье	582	35	2,63	3,43	26,04	145,25	0	0
Итого			**215**	**3,23**	**3,67**	**42,51**	**215,45**	**4,5**	**0**
Ужин	Винигрет овощной (винигрет с сельдью)	47	150	5,025	3,45	13,95	107,25	0	0,3
	Чай с медом	458	180	0,36	0,09	13,41	55,8	0	0
	Батон	576	45	3,375	1,305	23,13	117,45	0	0
Итого			**435**	**10,97**	**9,89**	**54,63**	**351,24**	**0**	**0,66**
Итог за день			**1655**	**48,23**	**48,73**	**204,93**	**1450,22**	**22,50**	**2,35**
Неделя 1. День 4									
Первый завтрак	Каша овсяная жидкая	237	150	5,60	6,26	23,66	173,41	3,66	0,22
	Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	185	1,3	1,11	10,55	58,28	4,0	0
	Бутерброд с маслом	70	15	0,8	3,7	5	56	0	0
Итого			**350**	**7,70**	**11,07**	**39,21**	**287,69**	**7,66**	**0,22**
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	82	95	1,43	0,48	19,95	91,2	0	0
Итого			**95**	**1,43**	**0,48**	**19,95**	**91,2**	**0**	**0**
Обед	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	157	40	0,28	0,04	0,76	4,4	0	0,08
	Суп картофельный с бобовыми	113	180	1,87	2,38	5,54	51	0	1,08

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.*

	Гуляш из отварной говядины	327	55	11	10,725	1,82	141,9	0	0,28
	Соус томатный	419	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,54	0,24
	Рис отварной	385	120	3,01	4,34	31,08	175,44	0	2,52
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
Итого			**635**	**18,94**	**19,01**	**62,60**	**491,45**	**9,54**	**4,195**
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	470	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0	0
	Батон	576	45	3,38	1,31	23,13	117,45	0	0
Итого			**225**	**8,60**	**5,81**	**30,33**	**208,35**	**0**	**0**
Ужин	Творог с молоком	280	130	14,3	5,0267	12,13	150,8	8,67	0
	Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0
	Сок яблочный	501	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0	0
	Ягоды свежие (смородина черная)	83	70	0,7	0,28	5,11	25,9	0	0
Итого			**400**	**19,55**	**5,86**	**56,99**	**358,2**	**8,67**	**0**
Итог за день			**1705**	**56,21**	**42,22**	**209,08**	**1436,89**	**25,87**	**4,41**
Неделя 1. День 5									
Первый завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	235	150	5,46	5,44	26,14	175,32	3,66	0,22

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.*

	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	185	1,48	1,2	10,64	59,2	4	0
	Бутерброд с маслом	71	15	0,8	3,7	5	56	0	0
Итого			**350**	**7,74**	**10,35**	**41,77**	**290,5**	**7,66**	**0,22**
Второй завтрак	Сок яблочный	501	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0	0
Итого			**160**	**0,8**	**0,16**	**16,16**	**68,8**	**0**	**0**
Обед	Овощи консервированные порциями (огурец соленый)	149	40	0,48	2,04	2,2	29,2	0	0,1
	Суп гороховый	127	150	4,44	1,965	9,465	73,35	0	0
	Макаронник с мясом	263	160	19,4	16,6	20,9	311	0	2,2
	Хлеб ржаной	574	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0
	Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,55	36	9	0
Итого			**550**	**26,17**	**21,02**	**49,12**	**490,86**	**9**	**2,3**
Полдник	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	0,225	0,0075	13,125	64,8	4,5	0
	Вафли	580	35	2,98	3,78	23,345	139,3	0	0
Итого			**215**	**3,20**	**3,79**	**36,47**	**204,1**	**4,50**	**0,00**
Ужин	Омлет натуральный	268	130	11,20	17,00	2,80	208	0	0,60

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.*

	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	0,60	0,243	16,47	70,2	4	0
	Бутерброд с сырной пастой	68	20	3	3,8	4,9	65	0	0
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
Итого			**400**	**17,603**	**23,933**	**37,6**	**434,2**	**4**	**0,7**
Итог за день			**1675**	**55,51**	**59,24**	**181,13**	**1488,48**	**25,16**	**3,24**
Средненедельный итог			**1688**	**51,39**	**48,34**	**202,33**	**1454,39**	**27,75**	**3,38**
Неделя 2. День 1									
Первый завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	208	150	4,62	4,76	30	181,3	0	0,36
	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	180	0,18	0,09	8,37	34,2	4	0
	Печенье	582	20	1,5	2	14,9	83	0	0
Итого			**350**	**6,30**	**6,85**	**53,27**	**298,50**	**4**	**0,36**
Второй завтрак	Сок яблочный	501	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0	0
Итого			**160**	**0,8**	**0,16**	**16,16**	**68,8**	**0**	**0**
Обед	Салат из капусты белокачанной	1	40	0,58	2,4	3,36	37,6	2	0,1
	Суп крестьянский с крупой	118	180	1,728	2,6	4,42	63,72	0	0,78
	Запеканка картофельная с печенью	354	160	11,8	4	14,5	141	0	0,77

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	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
Итого			**640**	**20,32**	**10,96**	**70,03**	**475,82**	**11**	**1,65**
Полдник	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	150	0,225	0,075	7,125	30	3,5	0
	Булочка домашняя	542	60	4,2	6,7	27,8	189	8,6	0,4
Итого			**210**	**4,43**	**6,78**	**34,93**	**219**	**12,1**	**0,4**
Ужин	Каша манная молочная жидкая с изюмом	231	130	4,06	4,22	28,57	168,68	3,17	0,19
	Кисломолочный напиток "Ряженка, 2,5%"	470	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
	Ягоды свежие (смородина черная)	83	40	0,4	0,16	2,92	14,8	0	0
Итого			**400**	**13,43**	**10,33**	**64,75**	**411,18**	**3,17**	**0,19**
Итог за день			**1760**	**45,27**	**35,08**	**239,14**	**1473,30**	**30,27**	**2,60**
Неделя 2. День 2									
Первый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	236	140	3,52	4,45	22,0	142,05	3,41	0,20

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.

	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	180	1,44	1,2	10,35	57,6	4	0
Итого			**350**	**7,21**	**6,49**	**47,7**	**277,95**	**7,41**	**0,20**
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	82	100	1,5	0,5	21	96	0	0
Итого			**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**0**	**0**
Обед	Овощи консервированные порциями (огурец соленый)	149	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	0,08
	Свекольник	98	180	1,67	3,4	7,43	67,14	1,8	1
	Макаронные изделия отварные	256	110	4,07	3,63	21,67	135,30	0	1,10
	Котлеты из говядины	339	50	8,8	6,15	7,5	121,50	0	0,20
	Сок яблочный	501	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
Итого			**580**	**19,73**	**14,16**	**73,32**	**501,04**	**1,8**	**2,46**
Полдник	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	0,60	0,24	16,47	70,2	4,5	0
	Печенье	582	35	2,625	3,43	26,04	145,25	0	0
Итого			**215**	**3,228**	**3,673**	**42,51**	**215,45**	**4,5**	**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.*

Ужин	Пудинг творожный запеченый	285	130	19,59	6,93	26,87	247,87	6,5	1,3
	Ягоды свежие (смородина черная)	83	100	1	0,4	7,3	37	0	0
	Салат из моркови и яблок	22	40	0,4	2,44	3	35,6	0	0
	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	180	0,36	0,09	13,41	34,2	4,5	0
Итого			**450**	**21,35**	**9,86**	**50,58**	**354,67**	**11**	**1,3**
Итог за день			**1695**	**53,02**	**34,69**	**235,16**	**1445,11**	**24,71**	**3,96**
Неделя 2. День 3									
Первый завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	140	4,89	5,79	19,9	151,3	3,41	0,2
	Какао с молоком	462	180	2,475	2,175	10,35	70,5	7,5	0
	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
Итого			**345**	**8,56**	**15,37**	**37,75**	**322,84**	**10,91**	**0,20**
Второй завтрак	Сок яблочный	501	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0	0
Итого			**180**	**0,9**	**0,18**	**18,18**	**77,4**	**0**	**0**
Обед	Овощи консервированные порциями (капуста квашенная)	149	40	0,28	2,4	0,72	25,6	0	0,1
	Щи из свежей капусты с картофелем	104	180	1,08	3,2	2,74	44,5	0	1,08
	Сметана, 15%	433	15	0,36	2,25	0,49	23,63	0	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.*

	Пюре картофельное	377	120	3,24	5	7,0	84	0	0,5
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	372	60	12	10,8	6,43	170,57	0	0,26
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Хлеб ржаной	574	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
Итого			**635**	**20,25**	**24,18**	**43,36**	**472,06**	**9**	**1,92**
Полдник	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	180	1,44	1,2	10,35	57,6	4	0
	Сушки	578	50	5,35	0,6	35,6	169	0	0
Итого			**230**	**6,79**	**1,77**	**45,95**	**226,6**	**4**	**0**
Ужин	Морковь, тушенная с черносливом	167	150	2,1	5,7	23,7	154,5	3,75	0
	Котлеты рыбные любительские	308	60	7,5	0,9	3,12	50,4	0	0,42
	Чай с медом	458	180	0,36	0,09	13,41	55,8	0	0
	Батон	576	35	2,625	1,015	17,99	91,35	0	0
Итого			**425**	**12,59**	**7,71**	**58,22**	**352,05**	**3,75**	**0,42**
Итог за день			**1815**	**49,09**	**49,20**	**203,46**	**1450,94**	**27,66**	**2,54**
Неделя 2. День 4									
Первый завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	139	150	4,32	4,86	14,8	120,2	1,5	0,9

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.

	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
Итого			**355**	**8,49**	**14,87**	**34,70**	**305,75**	**10,50**	**0,90**
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	82	150	1,2	0,9	30,9	70,5	0	0
Итого			**150**	**1,2**	**0,9**	**30,9**	**70,5**	**0**	**0**
Обед	Икра кабачковая	150	40	0,4	2,4	1,4	28,8	0	0,1
	Суп гороховый	127	150	4,44	1,965	9,465	73,35	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	202	110	6,24	4,66	27,65	177,6	0	0,26
	Суфле из птицы	368	50	6,44	6,38	2,19	91,88	0	0,19
	Хлеб ржаной	574	20	0,8	0,3	8,02	41,2	0	0
	Батон	576	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0	0
	Чай с лимоном	459	150	0,225	0,075	7,125	30	7,5	0
Итого			**540**	**20,04**	**16,36**	**66,13**	**495,01**	**7,50**	**0,55**
Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	150	4,35	3,75	6	75,75	0	0
	Ватрушка с повидлом	530	50	2,92	1,17	29	138,33	1,3	0,38
Итого			**200**	**7,27**	**4,9167**	**35**	**214,08**	**1,33**	**0,38**
Ужин	Омлет натуральный	268	130	11,20	17,00	2,80	208	0	0,60

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.*

	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	180	0,36	0,09	13,41	34,2	4,5	0
	Бутерброд с сырной пастой	68	20	3	3,8	4,9	65	0	0
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
Итого			**400**	**17,36**	**23,78**	**34,54**	**398,20**	**4,50**	**0,70**
Итог за день			**1645**	**54,36**	**60,83**	**201,26**	**1483,54**	**23,83**	**2,54**
Неделя 2. День 5									
Первый завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	235	150	5,46	5,44	26,14	175,32	3,66	0,22
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	185	1,48	1,2	10,64	59,2	4	0
	Бутерброд с маслом	71	15	0,8	3,7	5	56	0	0
Итого			**350**	**7,74**	**10,35**	**41,77**	**290,5**	**7,66**	**0,22**
Второй завтрак	Сок яблочный	501	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0	0
Итого			**180**	**0,9**	**0,18**	**18,18**	**77,4**	**0**	**0**
Обед	Овощи консервированные отварные (кукуруза , зеленый горошек)	157	40	0,28	0,04	0,76	4,4	0	0,08
	Суп картофельный	112	150	1,95	2,025	6,45	51,75	0	0,9
	Капуста тушеная	380	120	2,4	4,1	9,1	83	4	0,5
	Гуляш из отварной говядины	327	60	12,00	12	2,0	155	0	0,3

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
	Компот из свежих плодов и ягод	486	170	0,085	0,085	9,435	39,1	8,5	0
	Батон	576	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0	0
Итого			**610**	**22,22**	**19,26**	**58,08**	**488,05**	**12,10**	**1,76**
Полдник	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	0,23	0,01	13,13	64,8	4,5	0
	Вафли	580	35	2,98	3,78	23,345	139,3	0	0
Итого			**215**	**3,20**	**3,79**	**36,47**	**204,10**	**4,50**	**0,00**
Ужин	Салат из моркови и яблок	22	40	0,4	2,44	3	35,6	0	0
	Плов вегетарианский с сухофруктами	240	130	3,705	2,86	45,955	224,9	4,225	0,65
	Сухофрукты (изюм)	85	50	0,8	0,15	22,35	94	0	0
	Чай с медом	458	180	0,36	0,09	13,41	55,8	0	0
Итого			**400**	**5,27**	**5,54**	**84,72**	**410,30**	**4,23**	**0,65**
Итог за день			**1755**	**39,32**	**39,11**	**239,21**	**1470,37**	**28,48**	**2,63**
Средненедельный итог			**1738**	**48,23**	**43,79**	**224,05**	**1466,37**	**26,99**	**2,85**

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.*