

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		600	15,35	20	88,57	652,1	
Итого за день		600	15,35	20	88,57	652,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Омлет запеченный или паровой	130	13,3	16	2,41	204,3	891
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		510	23,13	23	40,04	549,2	
Итого за день		510	23,13	23	40,04	549,2	

Рацион: Ляминская завтрак 1-4кл 160р 2 вариант

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		540	29,86	19	82,81	636,8	
Итого за день		540	29,86	19	82,81	636,8	

Рацион: Ляминская завтрак 1-4кл 160р 2 вариант

Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176	174
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	19,24	26	88,33	649,3	
Итого за день		500	19,24	26	88,33	649,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша Янтарная из пшена с яблоками *	200	3,14	4	38,89	207,2	874,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
Итого за Завтрак		500	7,1	16	77,19	492	
Итого за день		500	7,1	16	77,19	492	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	16,23	23	75,26	588,5	
Итого за день		500	16,23	23	75,26	588,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		510	17,44	20	77,2	617	
Итого за день		510	17,44	20	77,2	617	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Омлет запеченый или паровой с сыром	130	16,88	20	2,28	233,1	958
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		530	21,63	28	48,79	527,7	
Итого за день		530	21,63	28	48,79	527,7	

Рацион: Ляминская завтрак 1-4кл 160р 2 вариант Неделя: 2

День: четверг

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Суфле из творога	150	22,49	14	24	310,5	1 478
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		570	28,16	25	88,23	691,3	
Итого за день		570	28,16	25	88,23	691,3	

Рацион: Ляминская завтрак 1-4кл 160р 2 вариант Неделя: 2

День: пятница

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		580	17,21	12	65,74	536,7	
Итого за день		580	17,21	12	65,74	536,7	

Рацион: Ляминская завтрак 1-4кл 160р 2 вариант Неделя: 2

День: суббота

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	17,13	23	87,42	639,2	
Итого за день		500	17,13	23	87,42	639,2	

Рацион: Ляминская завтрак 1-4кл 160р 2 вариант Неделя: 2

День: воскресенье

(лист 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	4	26,87	240	823
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		600	9,07	13	75,93	540,6	
Итого за день		600	9,07	13	75,93	540,6	
Итого за период		7 445	251,82	288	1086,2	8399,8	
Среднее значение за период		531,8	18	20,6	77,6	600	