

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Каша "Дружба" на сух.молоке	170	4.471	9.911	21.301	192.27	266
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	180	1.98	1.98	20.16	106.2	511
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		384	8.721	16.061	56.913	406.99	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	82.8	537
Итого за завтрак 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
обед:							
	Огурец солёный порционно	50	0.4	0.05	0.85	6.5	113
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	133
	Шницель из говядины	80	14.24	14	11.44	228.8	386
	Соус томатный	20	0.216	0.746	1.388	13.12	462
	Макаронные изделия отварные	120	4.524	0.54	23.232	115.92	297
	Кисель из клюквы с/м	180	0.09		20.7	86.4	515
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		717	234.762	20.236	90.982	652.68	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45		24.3	99	527
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	609
Итого за полдник:		350	2.23	1.54	54	242.7	
ужин:							
	Суфле из отварной говядины паровое	80	17.6	15.2	1.52	213.6	392
	Овощи отварные с маслом раст.	120	0.56	1.52	1.48	22	427
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		410	125.14	17.02	28.89	350.95	
Итого за день:		2041	371.753	55.037	248.965	1736.12	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Омлет натуральный	140	12.062	18.739	3.231	228.308	307
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		365	21.032	25.954	32.961	429.458	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
Итого за завтрак 2:		180	9	5.76	15.3	156.6	
обед:							
	Кукуруза десертная порционно	20	0.26	0.02	0.34	24	Табл.
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Суп из овощей с фасолью	200	2.94	3.52	12.22	92.4	148
	Котлета рыбная (минтай) любительская	80	9.76	2.88	4.96	84.8	352

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус сметанный	20	0.308	2.126	0.676	23.06	451
	Картофель отварной	130	2.47	5.33	16.51	123.5	179
	Компот из изюма	180	0.27		18.09	72.9	531
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		697	229.84	14.776	77.648	546.6	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
	Пряники	35	2.065	1.645	26.25	128.1	608
Итого за полдник:		365	9.535	6.895	66.39	367.5	
ужин:							
	Мясо отварное	40	10.88	7.76		113.2	363
	Рагу из овощей	170	3.4	9.095	14.45	153	201
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		420	121.26	17.155	40.52	382.45	
Итого за день:		2027	390.667	70.54	232.819	1882.608	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Джем (порционно)	15					111
	Запеканка из творога	140	22.4	23.52	22.307	396.667	319
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		365	24.74	24.39	51.407	530.167	
завтрак 2:							
	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
Итого за завтрак 2:		180	5.22	4.5	7.2	90	
обед:							
	Салат из свеклы отварной	50	0.75	2.75	4.2	44.5	51

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Фрикадельки из курицы припущенные	80	11.414	9.92	6.08	158.934	415
	Соус томатный	20	0.216	0.746	1.388	13.12	462
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.276	29.664	202.44	243
	Кисель из кураги	180	0.72	0.108	29.52	120.6	521
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		717	235.412	24.9	108.704	762.534	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Пирожок печеный с картофелем	60	3.5	3.7	21	131	561
Итого за полдник:		390	9.32	8.8	44.34	296.9	
ужин:							
	Жаркое домашнему	200	23.637	21.091	15.091	344.546	374
	Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		410	131.877	22.561	43.141	484.196	
Итого за день:		2062	406.569	85.151	254.792	2163.797	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Каша ячневая вязкая	170	5.44	9.69	30.396	230.52	261
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	508
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		395	14.77	17.445	68.316	490.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак 2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
обед:							
	Горошек зелёный порционнно	20	0.26	0.02	0.34	24	Табл.
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Биточки рыбные (минтай)	80	11.12	1.68	7.68	90.4	351
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0.53	0.738	1.558	19.84	446
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Компот из вишни с/м	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		697	230.322	13.218	75.61	532.58	
полдник:							
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	82.8	537
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	609
Итого за полдник:		350	4.33	1.87	64.68	300	
ужин:							
	Молоко сгущенное (порционнно)	20	1.44	1.7	11.1	65.6	490
	Сырники из творога запечёные	150	23.6	21.8	30.1	411	327
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		365	131.03	23.62	62.08	565.85	
Итого за день:		1927	380.932	56.633	282.446	1945	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6.086	7.99	24.48	194.14	272
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		384	8.446	12.16	53.612	357.56	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
Итого за завтрак 2:		180	9	5.76	15.3	156.6	
обед:							
	Салат овощной с зеленым горошком	50	1.4	3.55	4.55	55.5	72
	Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	136
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.84	9.36	9.44	177.6	404
	Соус сметанный	20	0.308	2.126	0.676	23.06	451
	Макаронные изделия отварные	120	4.524	0.54	23.232	115.92	297
	Кисель из черной смородины с/м	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		715	235.772	19.826	91.648	650.68	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	40.9	194	559
Итого за полдник:		390	9.52	6.8	64.24	359.9	
ужин:							
	Голубцы ленивые	190	16.15	15.77	7.6	237.5	377
	Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за ужин:		400	124.39	17.24	35.65	377.15	
Итого за день:		2069	387.128	61.786	260.45	1901.89	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.6	63	306
	Джем (порционно)	15					111
	Каша пшенная молочная жидкая на сух.молоке	130	5.07	6.149	23.27	184.34	273
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	180	1.98	1.98	20.16	106.2	511
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		356	14.4	13.599	59.45	432.14	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	82.8	537
Итого за завтрак 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
обед:							
	Огурец солёный порционно	50	0.4	0.05	0.85	6.5	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Плов из отварной говядины	200	15.12	14.88	39.36	352	375
	Компот из кураги	180	0.27		18.09	72.9	531
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		697	231.022	19.81	89.372	623.74	
полдник:							
	Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Коржик молочный	50	3.417	6.084	32.75	199.167	598

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		380	4.647	6.954	67.97	356.967	
ужин:							
	Сыр (порционно)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	190	6.802	8.93	27.36	216.98	272
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		415	117.622	13.145	53.43	384.68	
Итого за день:		2028	368.591	53.688	288.402	1880.327	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Омлет с сыром	140	19	28.6	3	346	315
	Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	505
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		354	22.62	33.94	34.112	532.82	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
Итого за завтрак 2:		180	9	5.76	15.3	156.6	
обед:							
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	50	1.4	3.55	4.95	57.5	70
	Суп с рыбными консервами	200	7.38	5.78	12.84	133	159
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.84	9.36	9.44	177.6	404
	Соус сметанный	20	0.308	2.126	0.676	23.06	451
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.276	29.664	202.44	243
	Кисель из черной смородины с/м	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		715	243.728	27.782	101.7	794.6	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
	Булочка домашняя	50	3.75	6.5	2.667	194.167	583
Итого за полдник:		380	11.22	11.75	42.807	433.567	
ужин:							
	Мясо духовое	200	18.524	18.893	14.585	302.154	366
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		410	125.504	19.193	40.475	417.504	
Итого за день:		2039	412.072	98.425	234.394	2335.091	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Сыр (порционнo)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Каша манная молочная жидкая	170	5.27	6.341	26.231	183.09	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		395	14.24	13.556	55.961	384.24	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	82.8	537
Итого за завтрак 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
обед:							
	Кукуруза десертная порционнo	20	0.26	0.02	0.34	24	Табл.
	Суп картофельный с горохом	200	1.84	3.4	12.1	86.4	149

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суфле из курицы с рисом	80	11.124	10.896	4.039	154.667	414
	Макаронные изделия отварные	120	4.524	0.54	23.232	115.92	297
	Компот из свежих яблок	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		665	231.978	15.636	85.281	590.087	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Печенье	40	2.36	1.88	30	146.4	609
Итого за полдник:		370	8.18	6.98	53.34	312.3	
ужин:							
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1.44	1.7	11.1	65.6	490
	Сырники из творога запечённые	150	23.6	21.8	30.1	411	327
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		365	131.03	23.62	62.08	565.85	
Итого за день:		1975	386.328	59.972	274.842	1935.277	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Джем (порционно)	15					111
	Каша рисовая молочная жидкая	170	4.709	7.327	27.54	194.99	274
	Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	505
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		395	8.309	9.367	58.62	351.89	
завтрак 2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед:							
	Горошек зелёный порционно	20	0.26	0.02	0.34	24	Табл.
	Суп картофельный с фасолью	200	3.92	4.28	16.12	118.6	150
	Гуляш из говядины	80	13.734	14.667	2.8	198	373
	Каша перловая рассыпчатая	110	3.366	4.939	23.078	153.45	248
	Напиток клюквенный	180	0.09		18.63	74.7	539
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		655	235.15	24.506	85.748	691.45	
полдник:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140	607
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
Итого за полдник:		370	12.37	7.83	77.72	440.6	
ужин:							
	Котлета из говядины	80	14.24	14	11.44	228.8	386
	Капуста тушеная	65	2.405	2.34	2.535	40.95	428
	Картофельное пюре	65	1.365	2.86	7.085	59.8	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		420	124.99	19.5	47.13	445.8	
Итого за день:		1960	381.299	61.683	280.978	1986.14	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Каша гречневая молочная	170	5.894	8.84	21.194	189.267	64

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		384	11.044	15.44	50.956	368.887	
завтрак 2:							
	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
Итого за завтрак 2:		180	5.22	4.5	7.2	90	
обед:							
	Икра морковная	50	1.2	3.55	5.2	57.5	124
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	12.5	2.515	1.799	0.107	26.675	175
	Суп картофельный	200	0.96	2.08	7.02	50.6	154
	Суфле рыбное (горбуша)	80	12.8	3.84	2.08	94.4	341
	Рис припущенный с томатом	110	2.827	4.444	24.64	149.82	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45		24.3	99	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		697.5	234.532	16.313	88.127	600.695	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Пряники	35	2.065	1.645	26.25	128.1	608
Итого за полдник:		365	7.885	6.745	49.59	294	
ужин:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Джем (порционно)	20					111
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6.27	5.786	20.878	160.6	171
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		454	113.27	9.386	46.8	305.87	
Итого за день:		2080.5	371.951	52.384	242.673	1659.452	
Неделя 3 День 1							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Джем (порционно)	15					111
	Каша молочная кукурузная жидкая на сух.молоке	170	4.471	9.911	21.301	192.27	271
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		399	6.831	14.081	50.433	355.69	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	82.8	537
Итого за завтрак 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
обед:							
	Огурец солёный порционно	50	0.4	0.05	0.85	6.5	113
	Суп картофельный с горохом	200	1.84	3.4	12.1	86.4	149
	Гуляш из говядины	80	13.734	14.667	2.8	198	373
	Макаронные изделия отварные	120	4.524	0.54	23.232	115.92	297
	Компот из смородины черной с/м	180	0.27	0.09	15.48	63.9	530
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		695	234.548	19.347	79.242	593.42	
полдник:							
	Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Пряники	35	2.065	1.645	26.25	128.1	608
Итого за полдник:		365	3.295	2.515	61.47	285.9	
ужин:							
	Говядина, тушенная с капустой	200	19.4	46.734	11.6	544.667	371
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		410	126.38	47.034	37.49	660.017	
Итого за день:		2049	371.954	83.157	246.815	1977.827	
Неделя 3 День 2							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Сыр (порционно)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Омлет натуральный	140	12.062	18.739	3.231	228.308	307
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		369	21.052	29.254	32.993	459.378	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
Итого за завтрак 2:		180	9	5.76	15.3	156.6	
обед:							
	Горошек зелёный порционно	20	0.26	0.02	0.34	24	Табл.
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	133
	Запеканка из печени с рисом	80	8.56	3.482	9.421	103.239	311
	Соус сметанный	20	0.308	2.126	0.676	23.06	451
	Картофель отварной	130	2.47	5.33	16.51	123.5	179
	Компот из изюма	180	0.27		18.09	72.9	531

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		697	227.16	15.858	78.409	548.639	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140	607
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
Итого за полдник:		370	8.59	6.57	71.06	379.4	
ужин:							
	Суфле рыбное (минтай)	80	12.8	3.84	2.08	94.4	341
	Рис отварной	120	2.952	4.86	27.048	163.68	419
	Чай с молоком сгущенным	180			7.65	40.5	503
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		410	122.642	9	49.168	359.93	
Итого за день:		2026	388.444	66.442	246.93	1903.947	
Неделя 3 День 3							
завтрак:							
	Молоко сгущенное (порционно)	15	1.08	1.275	8.325	49.2	490
	Пудинг из творога паровой	140	19.507	15.214	30.8	337.867	323
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		365	22.927	17.359	68.045	519.667	
завтрак 2:							
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
Итого за завтрак 2:		120	1.8	0.6	25.2	115.2	
обед:							
	Салат овощной с зеленым горошком	50	1.4	3.55	4.55	55.5	72

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Биточки из кур припущенные	80	12	8.572	7.429	150.858	417
	Соус томатный	20	0.216	0.746	1.388	13.12	462
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.276	29.664	202.44	243
	Кисель из клюквы с/м	180	0.09		20.7	86.4	515
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		717	236.018	24.244	101.583	731.258	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Булочка дорожная	50	3.5	6.917	27.917	188.334	584
Итого за полдник:		380	9.32	12.017	51.257	354.234	
ужин:							
	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12.667	13.334	45.6	333.334	76
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		410	119.647	13.634	71.67	449.584	
Итого за день:		1992	389.712	67.854	317.755	2169.943	
Неделя 3 День 4							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Каша ячневая вязкая	170	5.44	9.69	30.396	230.52	261
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	508
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		384	10.95	16.83	68.348	468.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак 2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
обед:							
	Огурец солёный порционно	50	0.4	0.05	0.85	6.5	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Рыбные хлебцы / минтай (паровые)	80	11.28	3.44	4.72	95.2	354
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0.53	0.738	1.558	19.84	446
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Компот из вишни с/м	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		727	230.622	15.008	73.16	519.88	
полдник:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
	Печенье	40	2.36	1.88	30	146.4	609
Итого за полдник:		370	13.61	8.39	76.8	447	
ужин:							
	Сырники из творога запечёные	150	23.6	21.8	30.1	411	327
	Соус клюквенный	30	0.015	0.006	4.11	16.56	476
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		375	129.605	21.926	55.09	516.81	
Итого за день:		1976	385.267	62.634	285.158	2008.73	
Неделя 3 День 5							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6.086	7.99	24.48	194.14	272
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		384	11.236	14.59	54.242	373.76	
завтрак 2:							
	Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538
Итого за завтрак 2:		180	0.63	0.27	20.52	87.3	
обед:							
	Кукуруза десертная порционно	20	0.26	0.02	0.34	24	Табл.
	Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	136
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.38	7.02	7.08	133.2	404
	Соус сметанный	20	0.308	2.126	0.676	23.06	451
	Макаронные изделия отварные	120	4.524	0.54	23.232	115.92	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45		24.3	99	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		665	231.442	13.866	90.028	595.48	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Булочка ванильная	50	3.917	4	28.25	165	582
Итого за полдник:		380	9.737	9.1	51.59	330.9	
ужин:							
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	10.858	17.486	13.029	252.572	395

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рагу из овощей	150	3	8.025	12.75	135	201
	Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		440	122.098	26.981	53.829	527.222	
Итого за день:		2049	375.143	64.807	270.209	1914.662	
Неделя 4 День 1							
завтрак:							
	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.6	63	306
	Джем (порционно)	15					111
	Каша пшеничная молочная жидкая на сух.молоке	130	5.07	6.149	23.27	184.34	273
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	180	1.98	1.98	20.16	106.2	511
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		356	14.4	13.599	59.45	432.14	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	82.8	537
Итого за завтрак 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
обед:							
	Огурец солёный порционно	50	0.4	0.05	0.85	6.5	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Жаркое домашнему	200	23.637	21.091	15.091	344.546	374
	Компот из чернослива	180	0.27		18.09	72.9	531
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		697	239.539	26.021	65.103	616.286	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Кисель из клюквы с/м	180	0.09		20.7	86.4	515
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Пирожок печеный с капустой	60	3.5	3.7	21	131	561
Итого за полдник:		390	4.19	4.3	56.4	287.9	
ужин:							
	Биточки рыбные (минтай)	80	11.12	1.68	7.68	90.4	351
	Рис припущенный с томатом	130	3.341	5.252	29.12	177.06	421
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		420	121.441	7.232	62.69	382.81	
Итого за день:		2043	380.47	51.332	261.823	1801.936	
Неделя 4 День 2							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Омлет натуральный	140	12.062	18.739	3.231	228.308	307
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		365	18.242	23.524	32.151	412.358	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
Итого за завтрак 2:		180	9	5.76	15.3	156.6	
обед:							
	Салат овощной с зеленым горошком	50	1.4	3.55	4.55	55.5	72
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	152
	Запеканка из печени с рисом	80	8.56	3.482	9.421	103.239	311
	Соус сметанный	20	0.308	2.126	0.676	23.06	451

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша перловая рассыпчатая	110	3.366	4.939	23.078	153.45	248
	Компот из вишни с/м	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		705	230.024	17.157	98.355	633.349	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
	Печенье	40	2.36	1.88	30	146.4	609
Итого за полдник:		370	9.83	7.13	70.14	385.8	
ужин:							
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1.44	1.7	11.1	65.6	490
	Сырники из творога запечёные	150	23.6	21.8	30.1	411	327
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		365	131.03	23.62	62.08	565.85	
Итого за день:		1985	398.126	77.191	278.026	2153.957	
Неделя 4 День 3							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Каша манная молочная жидкая	170	5.27	6.341	26.231	183.09	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2.61	1.8	18.81	101.7	512
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		395	13.97	12.926	60.461	414.84	
завтрак 2:							
	Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538
Итого за завтрак 2:		180	0.63	0.27	20.52	87.3	
обед:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кукуруза десертная порционно	20	0.26	0.02	0.34	24	Табл.
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1.7	4.08	11.64	90	160
	Сметана в суп	2	0.052	0.3	0.072	3.24	488
	Гуляш из говядины	80	13.734	14.667	2.8	198	373
	Картофель отварной	130	2.47	5.33	16.51	123.5	179
	Компот из свежих яблок	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		677	232.446	25.177	76.932	647.84	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Коржик молочный	50	3.417	6.084	32.75	199.167	598
Итого за полдник:		380	9.237	11.184	56.09	365.067	
ужин:							
	Суфле из курицы с рисом	80	11.124	10.896	4.039	154.667	414
	Макаронные изделия отварные	130	4.901	0.585	25.168	125.58	297
	Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		420	124.265	12.951	57.257	419.897	
Итого за день:		2052	380.548	62.508	271.26	1934.944	
Неделя 4 День 4							
завтрак:							
	Джем (порционно)	15					111
	Каша рисовая молочная жидкая	170	4.709	7.327	27.54	194.99	274
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	508
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		395	10.199	11.167	65.46	403.19	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	180	9	5.76	15.3	156.6	536
Итого за завтрак 2:		180	9	5.76	15.3	156.6	
обед:							
	Салат из свеклы с сыром	50	1.4	6.05	3.55	74	56
	Суп картофельный с клецками	200	0.873	1.891	6.382	46	151
	Кнели из кур с рисом	80	13.829	14.058	5.943	204.572	416
	Соус сметанный с томатом	20	0.688	4.25	1.266	46.06	453
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.276	29.664	202.44	243
	Кисель из черной смородины с/м	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		715	237.59	33.215	90.935	774.072	
полдник:							
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0.9	0.18	18.18	82.8	537
	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140	607
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
Итого за полдник:		370	4.27	2.25	80.6	366.8	
ужин:							
	Мясо отварное	40	10.88	7.76		113.2	363
	Капуста тушеная	80	2.96	2.88	3.12	50.4	428
	Картофельное пюре	80	1.68	3.52	8.72	73.6	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0.09		13.68	54.9	505
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		410	122.5	14.46	37.91	353.45	
Итого за день:		2070	383.559	66.852	290.205	2054.112	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 5							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	4	0.02	3.3	0.032	29.92	111
	Каша гречневая молочная	170	5.894	8.84	21.194	189.267	64
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
Итого за завтрак:		384	11.044	15.44	50.956	368.887	
завтрак 2:							
	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
Итого за завтрак 2:		180	5.22	4.5	7.2	90	
обед:							
	Икра морковная	50	1.2	3.55	5.2	57.5	124
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	12.5	2.515	1.799	0.107	26.675	175
	Суп картофельный	200	0.96	2.08	7.02	50.6	154
	Котлета рыбная (минтай) любительская	80	9.76	2.88	4.96	84.8	352
	Соус сметанный	20	0.308	2.126	0.676	23.06	451
	Рис припущенный с томатом	100	2.57	4.04	22.4	136.2	421
	Напиток клюквенный	180	0.09		18.63	74.7	539
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Соль	5					
	Хлеб 1с пшеничный	30	211.8	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		707.5	231.183	17.075	83.773	576.235	
полдник:							
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
	Пряники	35	2.065	1.645	26.25	128.1	608
Итого за полдник:		365	7.885	6.745	49.59	294	
ужин:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр (порционно)	15	3.84	3.915		51.45	106
	Каша пшенная молочная жидкая	190	7.41	8.987	34.01	269.42	273
	Чай с сахаром	180	0.09		13.5	54	503
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
	Хлеб 1с пшеничный	15	105.9	0.12	7.38	35.25	114
Итого за ужин:		415	118.23	13.202	59.9	436.22	
Итого за день:		2051.5	373.562	56.962	251.419	1765.342	
Среднее значение за период:		2025.1	384.204	65.752	266.019	1955.556	