

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	160	17.974	5.796	27.769	185.956	227
	Масло сливочное	3.556					
	Молоко свежее	115.556					
	Крупа манная	13.334					
	Сахар-песок	2.667					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	160	2.28	1.928	11.488	18.8	395
	Кофейный напиток	0.88					
	Сахар-песок	4.8					
Итого за завтрак:		350	20.306	7.742	47.743	239.042	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.5	0.1	10.1	46	501
	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	46	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ТУШЕНОЙ С КУРАГОЙ</b>	20	0.36	1.016	3.336	14.681	210
	Морковь	16					
	Масло растительное	1.2					
	Курага	2.8					
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	150	2.092	2.325	14.167	86.042	80
	Картофель	62.5					
	Пшено	5					
	Морковь	8.334					
	Лук	7.5					
	Масло растительное	2.5					
	Соль	1.667					
	Мясо говядины (бескостное). Гуляш говяжий	7.084					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ</b>	110	1.284	2.323	5.195	142.328	336
	Капуста свежая	91.667					
	Масло растительное	2.445					
	Морковь	6.356					
	Лук	6.723					
	Томат	1.834					
	Масло сливочное	1.223					
	Сметана	3.056					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	31.167					
	Соль	0.612					
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	150	0.325	0.009	20.825	84.75	376
	сухофрукты	10.834					
	Сахар-песок	8.334					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за о б е д:		450	8.595	6.54	70.057	354.601	
полдник:							
	<b>СНЕЖОК</b>	140	3.28	1.2	4.72	45.6	
	снежок	140					
	<b>БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ</b>	60	5.373	9.231	39.813	264	275
	Мука пшеничная	41.539					
	Сахар-песок	4.616					
	Масло сливочное	3.693					
	Дрожжи	1.016					
	Молоко свежее	18.462					
	Масло растительное	3.693					
	Яйцо	2.77					
Итого за полдник:		200	8.653	10.431	44.533	309.6	
у ж и н:							
	<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ</b>	180	4.18	9.38	36.28	243.28	205
	Картофель	150					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	50					
	Соль	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	170	0.095		4.534	18.512	457
	Чай	0.662					
	Сахар-песок	4.723					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		400	16.409	11.047	116.548	335.592	
Итого за день:		1500	54.463	35.86	288.981	1284.835	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ</b>	140	15.937	10.547	11.574	211.552	79
	Творог	115.15					
	Яйцо	6.184					
	Молоко свежее	17.5					
	Крупа манная	11.667					
	Сахар-песок	7					
	Масло сливочное	1.167					
	джем	11.667					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		350	19.659	13.755	35.88	352.838	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ЛУКА РЕПЧАТОГО</b>	20	1.616	2.385	3.231	41.231	338
	Лук	19.231					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	0.77					
	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ</b>	150	1.071	3.069	3.935	82.16	104
	Капуста свежая	27.273					
	Картофель	27.273					
	Морковь	8.864					
	Лук	7.5					
	Масло растительное	2.728					
	Томат	2.046					
	Соль	0.682					
	Сметана	3.41					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	8.523					
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	70	0.56	1.932	2.072	110.6	352
	Макаронные изделия	28					
	Масло сливочное	3.5					
	Соль	1.05					
	<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ</b>	50	3.482	1.75	1	33.637	267
	Морковь	14.546					
	Лук	5.728					
	Масло растительное	1.819					
	минтай	32.728					
	Соль	0.455					
	Сметана	2.273					
	Мука пшеничная	1.364					
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	140	0.405		10.485	41.783	122
	Сахар-песок	7.778					
	Курага	9.334					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за о б е д:		450	9.774	9.616	36.563	312.579	
полдник:							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	20	2	1.72	2.6	138.4	10
	Печенье	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		200	2.9	1.9	20.78	221.2	
у ж и н:							
	<b>КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"</b>	180	6.46	8.12	25.64	201.6	232
	Молоко свежее	100					
	Геркулес	20					
	Масло сливочное	4					
	Сахар-песок	3					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	170	0.406		12.171	27.239	735
	Шиповник	7.728					
	Сахар-песок	9.273					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за у ж и н:		400	9.558	8.618	62.137	266.293	
Итого за день:		1500	42.291	34.289	165.16	1199.91	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	120	9.75	10.8	3.99	169.5	311
	Яйцо	61.5					
	Молоко свежее	75					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1.5					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	200	2.428	2.128	13.01	80.91	394
	Чай	0.455					
	Сахар-песок	9.091					
	Молоко свежее	90.91					
Итого за завтрак:		350	15.332	17.515	26.707	343.077	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.5	0.1	10.1	46	501
	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	46	
о б е д:							
	<b>САЛАТ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ</b>	20	0.107	0.054	12.232	49.778	399
	Масло растительное	0.889					
	Огурцы соленые	11.112					
	Лук	8					
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>	140	1.782	3.469	7.716	89.842	87
	Картофель	31.112					
	Горох	17.112					
	Морковь	10.112					
	Лук	8.556					
	Масло растительное	3.112					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.112					
	Соль	0.778					
	<b>ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ОВОЩАМИ</b>	50	8.313	5.5	3.563	97.5	359
	Субпродукты мясные	30.063					
	Сметана	3.75					
	Масло сливочное	0.625					
	Мука пшеничная	1.875					
	Масло растительное	1.25					
	Лук	6.25					
	Морковь	5					
	Соль	0.625					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	80	1.387	2.507	11.414	70.934	206
	Картофель	70.4					
	Масло сливочное	2.134					
	Молоко свежее	16					
	Соль	0.534					
	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>	140	0.304	0.008	19.437	79.1	376
	изюм	10.112					
	Сахар-песок	6.223					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за о б е д:		450	16.427	12.405	80.896	413.954	
полдник:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	140	4.263	3.796	7.055	79.334	400
	Молоко свежее	155.556					
	<b>БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ</b>	60	4.365	7.508	32.348	214.5	469
	Мука пшеничная	30					
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи	0.75					
	Масло сливочное	1.5					
	Яйцо	2.25					
	Масло растительное	3					
	Молоко свежее	15					
	джем	15					
Итого за полдник:		200	8.628	11.304	39.403	293.834	
у ж и н:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	<b>Каша молочная жидкая гречневая</b>	180	11.4	8.1	51.5	325	1
	Молоко свежее	120					
	Крупа гречневая	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	170	0.369	0.01	23.602	96.05	376
	сухофрукты	12.278					
	Сахар-песок	9.445					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за у ж и н:		400	16.355	8.995	110.122	482.136	
Итого за день:		1500	57.242	50.319	267.228	1579.001	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ</b>	140	4.309	5.352	25.372	166.912	234
	Рис	15.556					
	Сахар-песок	2.334					
	Масло сливочное	2.334					
	Молоко свежее	85.556					
	Соль	0.778					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		350	8.031	8.56	49.678	308.198	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ</b>	20	6.124	2.928	14.404	108.4	36
	Свекла	18					
	Масло растительное	0.8					
	изюм	1.6					
	<b>СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	150	2.242	2.4	13.934	142.084	173
	Картофель	41.667					
	Макаронные изделия	8.334					
	Морковь	10					
	Лук	10					
	Масло растительное	2.5					
	Соль	1.667					
	<b>ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ</b>	110	7.297	5.28	12.76	127.723	302
	Птица	64.167					
	Картофель	73.334					
	Морковь	24.445					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	14.056					
	Горошек зеленый консервированный	3.667					
	Сметана	5.5					
	Масло сливочное	3.056					
	Соль	0.612					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА</b>	150	0.1		32.259	129.434	395
	Повидло разное	26.667					
	Сахар-песок	3.334					
	Крахмал	5.834					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за о б е д:		450	18.403	11.088	89.197	510.809	
полдник:							
	<b>варенец</b>	180	5.22	4.5	7.38	95.4	8
	варенец	180					
	<b>ПРЯНИКИ</b>	20	2.36	1.88	30	54.12	10
	пряники	20					
Итого за полдник:		200	7.58	6.38	37.38	149.52	
у ж и н:							
	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	160	43.2	28.8	25.76	544	286
	Творог	192					
	Сахар-песок	9.6					
	Мука пшеничная	24					
	Яйцо	8					
	Масло сливочное	3.2					
	Молоко сгущенное	48					
	Соль	1.6					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	170	0.095		4.534	18.512	457
	Чай	0.662					
	Сахар-песок	4.723					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		380	53.535	30.08	95.334	612.68	
Итого за день:		1480	87.949	56.508	281.389	1628.207	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	160	5.743	7.218	22.792	179.2	94
	Крупа ячневая	17.778					
	Молоко свежее	106.667					
	Масло сливочное	2.667					
	Сахар-песок	1.778					
	Соль	0.889					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	160	2.28	1.928	11.488	18.8	395
	Кофейный напиток	0.88					
	Сахар-песок	4.8					
Итого за завтрак:		350	11.177	13.733	43.987	290.667	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.5	0.1	10.1	46	501
	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	46	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ТУШЕНОЙ</b>	20	0.195	0.515	1.035	9	210
	Морковь	20					
	Масло растительное	1.5					
	<b>СВЕКОЛЬНИК</b>	150	6.389	7.712	45.369	332.728	83
	Картофель	29.319					
	Морковь	8.182					
	Лук	8.182					
	Масло растительное	2.728					
	Свекла	42.273					
	Сметана	3.41					
	Соль	0.682					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	8.523					
	Томат	2.728					
	<b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>	110	11	10.389	25.85	240.778	354
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	31.167					
	Масло сливочное	3.056					
	Рис	24.445					
	Лук	7.334					
	Морковь	14.056					
	Соль	0.612					
	Масло растительное	1.834					
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	150	0.358		10.739	24.035	735
	Шиповник	6.819					
	Сахар-песок	8.182					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за о б е д:		450	22.476	19.483	109.527	633.341	
полдник:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5.495	4.737	9.095	86.969	400
	Молоко свежее	189.474					
	<b>ВАФЛИ</b>	20	5	20.91	58.182	108.182	350
	Вафли	20					
Итого за полдник:		200	10.495	25.647	67.277	195.151	
у ж и н:							
	<b>МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ</b>	80	0.667	3.467	3.867	49.734	54-23з-2020
	Томат	4					
	Лук	13.334					
	Морковь	67.2					
	Масло растительное	4					
	Соль	0.134					
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	120	9.75	10.8	3.99	169.5	311
	Яйцо	61.5					
	Молоко свежее	75					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1.5					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА</b>	150	0.1		32.259	129.434	395

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	3.334					
	Крахмал	5.834					
	джем	23.334					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		400	22.651	15.934	115.85	422.468	
Итого за день:		1500	67.299	74.897	346.741	1587.627	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	160	5.334	6.098	25.369	177.6	233
	Пшено	17.778					
	Масло сливочное	2.667					
	Молоко свежее	106.667					
	Сахар-песок	2.667					
	Соль	0.889					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	160	2.28	1.928	11.488	18.8	395
	Кофейный напиток	0.88					
	Сахар-песок	4.8					
Итого за завтрак:		350	7.666	8.044	45.343	230.686	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.5	0.1	10.1	46	501
	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	46	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ТУШЕНОЙ С КУРАГОЙ</b>	20	0.36	1.016	3.336	14.681	210
	Морковь	16					
	Масло растительное	1.2					
	Курага	2.8					
	<b>РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»</b>	150	1.814	2.155	8.632	62.728	80

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Крупа перловая	3.41					
	Морковь	6.819					
	Картофель	51.137					
	Огурцы соленые	10.228					
	Лук	6.819					
	Масло растительное	2.728					
	Сметана	3.41					
	Соль	1.364					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	8.728					
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	60	0.48	1.656	1.776	94.8	352
	Макаронные изделия	24					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0.9					
	<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	60	13.787	11.047	2.92	166	278
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	40					
	Сметана	3.334					
	Лук	6.667					
	Томат	2					
	Мука пшеничная	3.334					
	Масло растительное	2.667					
	Соль	0.667					
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	140	0.335		10.023	22.432	735
	Шиповник	6.364					
	Сахар-песок	7.637					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за обед:		450	21.31	16.741	53.221	387.441	
полдник:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	<b>ПРЯНИКИ</b>	20	2.36	1.88	30	54.12	10
	пряники	20					
Итого за полдник:		200	7.84	6.76	39.07	156.12	
ужин:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>	180	5.564	8.51	21.11	104.728	200
	Картофель	42.546					
	Капуста свежая	42.955					
	Морковь	53.182					
	Масло растительное	3.273					
	Масло сливочное	3.273					
	Сметана	4.091					
	Мука пшеничная	3.273					
	Лук	10.637					
	Соль	1.637					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	170	0.095		4.534	18.512	457
	Чай	0.662					
	Сахар-песок	4.723					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		400	17.793	10.177	101.378	197.04	
Итого за день:		1500	55.109	41.822	249.112	1017.287	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	140	36.085	26.705	42	361.667	223
	Творог	115.15					
	Крупа манная	11.667					
	Сахар-песок	7					
	Яйцо	6.184					
	Масло сливочное	1.167					
	Молоко свежее	17.5					
	Молоко сгущенное	11.667					
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		350	39.807	29.913	66.306	502.953	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И ЛУКА РЕПЧАТОГО</b>	20	1.2	1.772	2.4	30.629	338
	Лук	12					
	Горошек зеленый консервированный	13.715					
	Масло растительное	0.572					
	<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ</b>	140	10.31	8.4	7.02	145.091	290
	Картофель	50.91					
	Капуста свежая	25.455					
	Лук	7					
	Морковь	7.637					
	Масло растительное	1.91					
	Сметана	3.182					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	7.955					
	Соль	0.637					
	Томат	1.273					
	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ</b>	50	4.667	0.945	2.834	38.112	161
	минтай	31.112					
	Хлеб пшеничный	5.556					
	Яйцо	1.667					
	Масло сливочное	1.112					
	Соль	0.556					
	Молоко свежее	5.556					
	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	70	10.794	8.687	2.772	132.3	315
	Рис	28					
	Масло сливочное	2.1					
	Соль	0.7					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ</b>	10	0.07	0.198	0.28	3.204	355

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сметана	1					
	Мука пшеничная	0.4					
	Томат	0.4					
	Масло сливочное	0.2					
	Масло растительное	0.4					
	Лук	1.68					
	Морковь	1.6					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА</b>	140	0.094		30.108	120.805	395
	Сахар-песок	3.112					
	Крахмал	5.445					
	джем	21.778					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за о б е д:		450	29.775	20.482	61.254	473.309	
полдник:							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</b>	140	0.7	0.14	14.14	64.4	501
	Сок фруктовый	140					
	<b>КАЛАЧИК ПЕЧЕНый</b>	60	5.82	10.01	43.13	286	469
	Мука пшеничная	40					
	Сахар-песок	3					
	Дрожжи	1					
	Масло сливочное	1					
	Яйцо	4					
	Масло растительное	2					
	Молоко свежее	20					
Итого за полдник:		200	6.52	10.15	57.27	350.4	
у ж и н:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	20	0.035	0.012	5.658	22.858	107
	Масло сливочное	2.858					
	Хлеб пшеничный	17.143					
	<b>КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	180	5.36	6.48	30.42	201.4	231
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	120					
	Крупа кукурузная	20					
	Сахар-песок	3					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1					
	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	180	2.185	1.915	11.709	72.819	394
	Чай	0.41					
	Сахар-песок	8.182					
	Молоко свежее	81.819					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за у ж и н:		400	10.22	8.887	63.627	300.245	
Итого за день:		1500	86.722	69.832	258.257	1673.907	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	160	17.974	5.796	27.769	185.956	227
	Масло сливочное	3.556					
	Молоко свежее	115.556					
	Крупа манная	13.334					
	Сахар-песок	2.667					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		350	21.217	10.383	41.743	296.046	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.5	0.1	10.1	46	501
	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	46	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ЛУКА РЕПЧАТОГО</b>	20	1.616	2.385	3.231	41.231	338
	Лук	19.231					
	Масло растительное	0.77					
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	140	1.33	2.139	7.72	55.523	85
	Масло растительное	1.91					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	31.819					
	Лук	7.637					
	Морковь	7.637					
	Яйцо	3.182					
	Молоко свежее	12.091					
	Мука пшеничная	7.637					
	Соль	1.273					
	<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ</b>	130	8.97	9.36	10.335	161.2	412
	Птица	46.8					
	Морковь	11.05					
	Томат	3.25					
	Лук	9.75					
	Масло растительное	3.9					
	Капуста свежая	93.6					
	Сметана	3.25					
	Соль	0.65					
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	140	0.405		10.485	41.783	122
	Сахар-песок	7.778					
	Курага	9.334					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за о б е д:		450	16.855	14.751	58.305	326.537	
полдник:							
	<b>СНЕЖОК</b>	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	20	2	1.72	2.6	138.4	10
	Печенье	20					
Итого за полдник:		200	6.218	3.263	8.669	197.029	
уж и н:							
	<b>ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ</b>	160	22.772	17.024	23.514	334.08	116
	Творог	89.6					
	Мука пшеничная	25.6					
	Яйцо	6.4					
	Сахар-песок	6.4					
	Масло сливочное	5.12					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1.28					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖ. МОР. СМОРОДИНЫ</b>	190	0.212	0.106	9.712	40.006	378
	Сахар-песок	15.834					
	Крахмал	5.278					
	Черная смородина (замороженная)	15.834					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		400	35.118	18.797	108.96	447.886	
Итого за день:		1500	79.908	47.294	227.777	1313.498	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	<b>КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"</b>	160	5.743	7.218	22.792	179.2	232
	Молоко свежее	88.889					
	Геркулес	17.778					
	Масло сливочное	3.556					
	Сахар-песок	2.667					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395
	Кофейный напиток	0.8					
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
Итого за завтрак:		350	7.868	8.989	41.722	279.668	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>	150	1.429	3.869	10.058	80.922	57
	Свекла	31.579					
	Капуста свежая	15.79					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	15.79					
	Морковь	9.474					
	Лук	7.895					
	Сметана	3.948					
	Томат	1.579					
	Масло растительное	2.369					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	9.869					
	Соль	0.79					
	<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ</b>	50	8.886	6.6	8.972	130.715	282
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	42.5					
	Хлеб пшеничный	7.143					
	Молоко свежее	7.143					
	Лук	6.429					
	Масло растительное	1.429					
	Яйцо	2.858					
	Соль	0.715					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ</b>	10	0.07	0.198	0.28	3.204	355
	Сметана	1					
	Мука пшеничная	0.4					
	Томат	0.4					
	Масло сливочное	0.2					
	Масло растительное	0.4					
	Лук	1.68					
	Морковь	1.6					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	80	1.387	2.507	11.414	70.934	206
	Картофель	70.4					
	Масло сливочное	2.134					
	Молоко свежее	16					
	Соль	0.534					
	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>	140	0.304	0.008	19.437	79.1	376
	изюм	10.112					
	Сахар-песок	6.223					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за о б е д:		450	14.716	13.662	66.001	368.043	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	<b>ВАФЛИ</b>	20	5	20.91	58.182	108.182	350
	Вафли	20					
Итого за полдник:		200	10.48	25.79	67.252	210.182	
уж и н:							
	<b>МАРИНАД ОВОЩНОЙ СО СВЕКЛОЙ</b>	80	1.635	11.543	11.555	157.063	894
	Свекла	60.572					
	Лук	22.858					
	Томат	3.429					
	Масло растительное	3.429					
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	100	8.125	9	3.325	141.25	311
	Яйцо	51.25					
	Молоко свежее	62.5					
	Масло сливочное	2.5					
	Соль	1.25					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	170	0.095		4.534	18.512	457
	Чай	0.662					
	Сахар-песок	4.723					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за уж и н:		400	20.095	21.823	84.454	366.993	
Итого за день:		1500	53.559	70.664	269.229	1271.886	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>	140	4.449	3.936	14.654	111.845	140
	Молоко свежее	85.556					
	Макаронные изделия	11.667					
	Масло сливочное	3.112					
	Сахар-песок	3.112					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр	6.667					
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		350	11.273	11.713	40.181	311.512	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.5	0.1	10.1	46	501
	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	46	
о б е д:							
	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ</b>	150	1.071	3.069	3.935	82.16	104
	Капуста свежая	27.273					
	Картофель	27.273					
	Морковь	8.864					
	Лук	7.5					
	Масло растительное	2.728					
	Томат	2.046					
	Соль	0.682					
	Сметана	3.41					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	8.523					
	<b>ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ</b>	80	5.365	4.537	25.836	169.732	65
	Крупа гречневая	37.648					
	Масло сливочное	4.706					
	Соль	0.942					
	<b>А З У</b>	50	6.605	8.22	3.31	135	375
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	31.875					
	Томат	1.25					
	Лук	6.25					
	Огурцы соленые	6.875					
	Масло растительное	2.5					
	Морковь	8.125					
	Мука пшеничная	2.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.625					
	Сметана	3.75					
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	150	0.325	0.009	20.825	84.75	376
	сухофрукты	10.834					
	Сахар-песок	8.334					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за обед:		450	17.9	16.702	80.44	498.442	
полдник:							
	<b>варенец</b>	140	4.06	3.5	5.74	74.2	8
	варенец	140					
	<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>	60	4.3	4.9	37.4	202	276
	Яйцо	3					
	Мука пшеничная	40					
	Масло сливочное	4					
	Масло растительное	2.2					
	Молоко свежее	20					
	Дрожжи	1.3					
	Сахар-песок	7					
Итого за полдник:		200	8.36	8.4	43.14	276.2	
ужин:							
	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ</b>	60	5.993	8.123	6.413	122.775	267
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	31.875					
	Рис	11.25					
	Лук	6					
	Яйцо	3.75					
	Масло растительное	2.25					
	Соль	1.5					
	<b>ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ</b>	100	7.208	8.7	51.185	375.385	31
	Морковь	115.385					
	Масло сливочное	3.847					
	Соль	1.154					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ</b>	30	0.168	0.594	0.702	8.892	372
	Мука пшеничная	1.8					
	Масло сливочное	1.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сметана	3					
	Лук	4.8					
	Морковь	4.8					
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	160	0.382		11.455	25.637	735
	Шиповник	7.273					
	Сахар-песок	8.728					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		400	25.885	19.084	145.489	606.489	
Итого за день:		1500	63.918	55.999	319.35	1738.643	
Среднее значение за период:		1498	64.846	53.749	267.323	1429.481	