

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:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	20.22	6.52	31.24	209.2	227
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	130					
	Крупа манная	15					
	Сахар-песок	3					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	20.389	6.543	47.355	274.515	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	180	2.177	2.586	10.359	75.273	80
	Крупа перловая	4.091					
	Морковь	8.182					
	Картофель	61.364					
	Огурцы соленые	12.273					
	Лук	8.182					
	Масло растительное	3.273					
	Сметана	4.091					
	Соль	1.637					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.473					
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	19.826	15.956	5.092	243	277
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	65.572					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Морковь	19.286					
	Лук	15.429					
	Томат	3.858					
	Масло сливочное	2.572					
	Мука пшеничная	3.858					
	Сметана	6.429					
	Соль	1.286					
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ	80	5.365	4.537	25.836	169.732	65
	Крупа гречневая	37.648					
	Масло сливочное	4.706					
	Соль	0.942					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		600.01	40.678	24.839	135.055	570.182	
полдник:							
	СНЕЖОК	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	2.5	2.15	3.25	173	10
	Печенье	25					
Итого за полдник:		205	6.718	3.693	9.319	231.629	
у ж и н:							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	3.8	4.9	21.2	144.6	54-2г-2020
	Макаронные изделия	40					
	кукуруза консервированная	6.6					
	Томат	4					
	Морковь	30					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		365	12.466	7.539	73.95	258.222	
Итого за день:		1670.01	80.751	42.714	275.779	1380.548	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	26.78	19.067	31.2	268.667	279
	Творог	82.334					
	Молоко свежее	26					
	Сахар-песок	5.2					
	Крупа манная	8.667					
	Яйцо	7.8					
	Масло сливочное	1.734					
	Повидло разное	8.667					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за завтрак:		350	29.181	21.062	54.265	388.837	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40					
	Масло растительное	1.177					
	Огурцы свежие	38.824					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	180	1.285	3.682	4.721	98.591	104
	Капуста свежая	32.728					
	Картофель	32.728					
	Морковь	10.637					
	Лук	9					
	Масло растительное	3.273					
	Томат	2.455					
	Соль	0.819					
	Сметана	4.091					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.228					
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ	90	8.618	4.332	2.475	83.25	267
	Морковь	36					
	Лук	14.175					
	Масло растительное	4.5					
	минтай	78.75					
	Соль	1.125					
	Сметана	5.625					
	Мука пшеничная	3.375					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	2.774	5.014	22.827	141.867	206
	Картофель	140.8					
	Масло сливочное	4.267					
	Молоко свежее	42.667					
	Соль	1.067					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за о б е д:		715.01	28.601	15.355	150.648	519.308	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	ВАФЛИ	20	5	20.91	58.182	108.182	350
	Вафли	20					
Итого за полдник:		200	8.67	24.1	74.002	215.182	
уж и н:							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6	6.86	28.54	199.8	233
	Пшено	20					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	120					
	Сахар-песок	3					
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за уж и н:		390	6.152	6.878	41.826	253.686	
Итого за день:		1755.01	73.104	67.495	330.841	1423.013	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.46	8.12	25.64	201.6	94
	Крупа ячневая	20					
	Молоко свежее	120					
	Масло сливочное	3					
	Сахар-песок	2					
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за завтрак:		400	8.861	10.115	48.705	321.77	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	40	0.3	2.434	0.947	26.92	13
	Масло растительное	2					
	Помидоры свежие	30					
	СВЕКОЛЬНИК	180	7.667	9.254	54.442	399.273	83
	Картофель	35.182					
	Морковь	9.819					
	Лук	9.819					
	Масло растительное	3.273					
	Свекла	50.728					
	Сметана	4.091					
	Соль	0.819					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.228					
	Томат	3.273					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	80	14.218	10.56	14.355	209.143	282
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	68					
	Хлеб пшеничный	11.429					
	Молоко свежее	11.429					
	Лук	10.286					
	Масло растительное	2.286					
	Яйцо	4.572					
	Соль	1.143					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	0.88	3.036	3.256	173.8	352
	Макаронные изделия	44					
	Масло сливочное	5.5					
	Соль	1.65					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0.224	0.792	0.936	11.856	372

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	2.4					
	Масло сливочное	1.6					
	Сметана	4					
	Лук	6.4					
	Морковь	6.4					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.52		13.48	53.72	122
	Сахар-песок	10					
	Курага	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		700.01	36.689	27.836	168.297	928.048	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	6.652	11.429	49.292	326.858	275
	Мука пшеничная	51.429					
	Сахар-песок	5.715					
	Масло сливочное	4.572					
	Дрожжи	1.258					
	Молоко свежее	28.572					
	Масло растительное	4.572					
	Яйцо	3.429					
Итого за полдник:		260	10.322	14.619	65.112	433.858	
у ж и н:							
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	5.564	8.51	21.11	104.728	200
	Картофель	42.546					
	Капуста свежая	42.955					
	Морковь	53.182					
	Масло растительное	3.273					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	3.273					
	Сметана	4.091					
	Мука пшеничная	3.273					
	Лук	10.637					
	Соль	1.637					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		385	11.998	9.177	66.91	163.495	
Итого за день:		1845.01	68.37	61.847	359.124	1893.171	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	6.46	8.12	25.64	201.6	232
	Молоко свежее	100					
	Геркулес	20					
	Масло сливочное	4					
	Сахар-песок	3					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	6.629	8.143	41.755	266.915	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1.71	2.75	9.925	71.387	85
	Масло растительное	2.455					
	Картофель	40.91					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	9.819					
	Морковь	9.819					
	Яйцо	4.091					
	Масло сливочное	1.228					
	Молоко свежее	15.546					
	Мука пшеничная	9.819					
	Соль	1.637					
	Птица	13.91					
	Капуста тушеная с курицей	180	2.1	3.8	8.5	382	336
	Капуста свежая	155					
	Масло растительное	4					
	Морковь	18					
	Лук	15					
	Томат	2					
	Масло сливочное	3					
	Птица	100					
	Соль	2					
	Сметана	6					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	сухофрукты	13					
	Сахар-песок	10					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за о б е д:		605.01	19.734	8.877	139.05	648.987	
полдник:							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	ПРЯНИКИ	25	2.95	2.35	37.5	67.65	10
	пряники	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		205	5.282	4.322	49.25	142.105	
у ж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ	120	32.4	21.6	19.32	408	286
	Творог	144					
	Сахар-песок	7.2					
	Мука пшеничная	24					
	Яйцо	7.2					
	Масло сливочное	2.4					
	джем	36					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		325	42.404	25.457	76.14	554.167	
Итого за день:		1635.01	74.549	46.899	316.295	1658.174	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.72	5.06	18.84	143.8	140
	Молоко свежее	110					
	Макаронные изделия	15					
	Масло сливочное	4					
	Сахар-песок	4					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за завтрак:		400	8.121	7.055	41.905	263.97	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0.214	0.107	24.463	99.556	399
	Масло растительное	1.778					
	Огурцы соленые	22.223					
	Лук	16					
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.715	4.643	12.07	97.106	57
	Свекла	37.895					
	Капуста свежая	18.948					
	Картофель	18.948					
	Морковь	11.369					
	Лук	9.474					
	Сметана	4.737					
	Томат	1.895					
	Масло растительное	2.843					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	11.843					
	Соль	0.948					
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	20.8	5.3	18.5	205	276
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	51					
	Картофель	130					
	Лук	12					
	Масло сливочное	4					
	Томат	2					
	Морковь	12					
	Соль	1					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		650.01	36.039	11.81	148.801	483.839	
полдник:							
	варенец	170	4.93	4.25	6.97	90.1	8
	варенец	170					
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.608	12.8	54.592	552	274
	Мука пшеничная	64					
	Сахар-песок	4.8					
	Масло растительное	6.4					
	Яйцо	4.8					
	Дрожжи	1.6					
	Масло сливочное	3.2					
	Молоко свежее	32					
Итого за полдник:		250	11.538	17.05	61.562	642.1	
у ж и н:							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7.313	8.1	2.993	127.125	311
	Яйцо	46.125					
	Молоко свежее	56.25					
	Масло сливочное	2.25					
	Соль	1.125					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		295	13.747	8.767	48.793	185.892	
Итого за день:		1695.01	69.945	44.782	311.161	1621.801	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	6.46	8.12	25.64	201.6	232
	Молоко свежее	100					
	Геркулес	20					
	Масло сливочное	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	3					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		395	6.62	8.14	40.34	261.2	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2.51	2.79	17	103.25	80
	Картофель	75					
	Пшено	6					
	Морковь	10					
	Лук	9					
	Масло растительное	3					
	Соль	2					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	12.5					
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	9.132	12.378	9.772	187.086	267
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	48.572					
	Рис	17.143					
	Лук	9.143					
	Яйцо	5.715					
	Масло растительное	3.429					
	Соль	2.286					
	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.813	6.313	16.388	133.75	31
	Свекла	145					
	Масло сливочное	2.5					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ	40	0.28	0.792	1.12	12.816	355
	Сметана	4					
	Мука пшеничная	1.6					
	Томат	1.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	0.8					
	Масло растительное	1.6					
	Лук	6.72					
	Морковь	6.4					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		690.01	29.259	24.551	155.138	623.536	
полдник:							
	СНЕЖОК	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	2.5	2.15	3.25	173	10
	Печенье	25					
Итого за полдник:		205	6.718	3.693	9.319	231.629	
у ж и н:							
	Картофель, запеченный в сметане	180	2.622	3.578	9.574	118.114	51
	Картофель	180					
	Сметана	11.25					
	Масло сливочное	4.5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		390	12.554	6.35	70.524	239.569	
Итого за день:		1780.01	55.651	42.834	285.421	1401.934	
Неделя 2							
День 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	30.93	22.89	36	310	223
	Творог	75					
	Крупа манная	8					
	Сахар-песок	6					
	Яйцо	10					
	Масло сливочное	1					
	Молоко свежее	30					
	Молоко сгущенное	10					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за завтрак:		365	33.322	24.882	57.65	424.455	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	100	0.267	0.267	6.534	31.334	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.267	0.267	6.534	31.334	
о б е д:							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	5.655	30.93	23.6	395.5	14
	Помидоры свежие	21.5					
	Лук	7					
	Масло растительное	1.5					
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	180	13.255	10.8	9.025	186.546	290
	Картофель	65.455					
	Капуста свежая	32.728					
	Лук	9					
	Морковь	9.819					
	Масло растительное	2.455					
	Сметана	4.091					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.228					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.819					
	Томат	1.637					
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	70	6.534	1.323	3.967	53.356	161
	минтай	43.556					
	Хлеб пшеничный	7.778					
	Яйцо	2.334					
	Масло сливочное	1.556					
	Соль	0.778					
	Молоко свежее	7.778					
	РИС ОТВАРНОЙ	110	16.962	13.651	4.356	207.9	315
	Рис	38.5					
	Масло сливочное	3.3					
	Соль	1.1					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0.224	0.792	0.936	11.856	372
	Мука пшеничная	2.4					
	Масло сливочное	1.6					
	Сметана	4					
	Лук	6.4					
	Морковь	6.4					
	Компот из плодов шиповника	180	0.43		12.887	26.387	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		670.01	53.407	58.99	119.252	919.215	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	ВАФЛИ	25	6.25	26.137	72.728	135.228	350

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вафли	25					
Итого за полдник:		205	9.92	29.327	88.548	242.228	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.36	6.48	30.42	201.4	231
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	120					
	Крупа кукурузная	20					
	Сахар-песок	3					
	Соль	1					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за у ж и н:		395	5.52	6.5	45.12	261	
Итого за день:		1735.01	102.436	119.966	317.104	1878.232	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7.313	8.1	2.993	127.125	311
	Яйцо	46.125					
	Молоко свежее	56.25					
	Масло сливочное	2.25					
	Соль	1.125					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		305	11.043	11.31	28.713	274.125	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	100	0.267	0.267	6.534	31.334	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.267	0.267	6.534	31.334	
о б е д:							
	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1.481	4.01	10.424	83.864	57
	Свекла	32.728					
	Капуста свежая	16.364					
	Картофель	16.364					
	Морковь	9.819					
	Лук	8.182					
	Сметана	4.091					
	Томат	2.455					
	Масло растительное	3.273					
	Соль	0.819					
	Птица	16.364					
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	11.94	8.64	20.88	209	302
	Птица	105					
	Картофель	120					
	Морковь	40					
	Лук	23					
	Горошек зеленый консервированный	6					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.52		13.48	53.72	122
	Сахар-песок	10					
	Курага	12					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		600.01	28.075	14.918	130.652	431.518	
полдник:							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	КАЛАЧИК ПЕЧЕНЬИ	70	5.093	8.759	37.739	250.25	469
	Мука пшеничная	35					
	Сахар-песок	2.625					
	Дрожжи	0.875					
	Масло сливочное	0.875					
	Яйцо	3.5					
	Масло растительное	1.75					
	Молоко свежее	17.5					
Итого за полдник:		250	7.425	10.731	49.489	324.705	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	Каша молочная жидкая гречневая	180	11.4	8.1	51.5	325	1
	Молоко свежее	120					
	Крупа гречневая	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за у ж и н:		395	11.56	8.12	66.2	384.6	
Итого за день:		1650.01	58.37	45.346	281.588	1446.282	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	5.54	6.88	32.62	214.6	234
	Рис	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	110					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		395	5.7	6.9	47.32	274.2	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40					
	Масло растительное	1.177					
	Огурцы свежие	38.824					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.421	2.592	15.048	93.285	173
	Картофель	40.5					
	Макаронные изделия	9					
	Морковь	10.8					
	Лук	8.1					
	Масло растительное	2.7					
	Соль	0.9					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	11.25					
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	21.71	16.55	15.02	296	274
	Картофель	22.5					
	Морковь	12					
	Лук	8					
	Масло сливочное	5					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	51					
	Капуста свежая	105					
	Сметана	5					
	Масло растительное	5					
	Томат	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1.5					
	Мука пшеничная	3					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	сухофрукты	13					
	Сахар-песок	10					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		640.01	34.868	20.646	119.539	528.655	
полдник:							
	варенец	170	4.93	4.25	6.97	90.1	8
	варенец	170					
	ПРЯНИКИ	25	2.95	2.35	37.5	67.65	10
	пряники	25					
Итого за полдник:		195	7.88	6.6	44.47	157.75	
у ж и н:							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	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					
	Соль	1.28					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за у ж и н:		340	26.442	20.214	39.334	441.08	
Итого за день:		1670.01	75.39	54.46	260.763	1447.685	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6	6.86	28.54	199.8	233
	Пшено	20					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	120					
	Сахар-песок	3					
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		395	6.16	6.88	43.24	259.4	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	2.52	9.12	7.18	120.08	28
	Морковь	32					
	Горошек зеленый консервированный	13					
	Масло растительное	1					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1.874	3.65	8.117	94.509	87
	Картофель	32.728					
	Горох	18					
	Морковь	10.637					
	Лук	9					
	Масло растительное	3.273					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.637					
	Соль	0.819					
	Азу мясное	60	7.926	9.864	3.972	162.375	375
	Мясо говядины (бескостное)	38.25					
	Лук	7.5					
	Огурцы соленые	8.25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	3					
	Сметана	4.5					
	Морковь	9.75					
	Соль	0.75					
	Томат	1.5					
	Мука пшеничная	3					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.6	4.7	21.4	133	206
	Картофель	132					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	40					
	Соль	1					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.12		38.71	155.32	395
	Повидло разное	32					
	Сахар-песок	4					
	Крахмал	7					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		850.01	29.564	29.612	190.237	851.918	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	4.915	5.6	42.743	230.858	276
	Яйцо	3.429					
	Мука пшеничная	45.715					
	Масло сливочное	4.572					
	Масло растительное	2.515					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	22.858					
	Дрожжи	1.486					
	Сахар-песок	8					
Итого за полдник:		260	8.585	8.79	58.563	337.858	
у ж и н:							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.5	7.2	2.66	113	311
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		290	16.432	9.972	63.61	234.455	
Итого за день:		1895.01	61.241	55.354	365.75	1729.631	
Среднее значение за период:		1733.01	71.981	58.17	310.383	1588.048	