

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: ОВЗ

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>	180	20.22	6.52	31.24	209.2	227
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	130					
	Крупа манная	15					
	Сахар-песок	3					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		395	20.38	6.54	45.94	268.8	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	<b>РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»</b>	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					
	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>	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					
	<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>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за о б е д:		597	43.332	25.396	149.814	610.746	
полдник:							
	<b>варенец</b>	180	5.22	4.5	7.38	95.4	8
	варенец	180					
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	25	2.5	2.15	3.25	173	10
	Печенье	25					
Итого за полдник:		205	7.72	6.65	10.63	268.4	
у ж и н:							
	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b>	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		
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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:		1742	84.798	46.305	298.514	1488.968	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ</b>	130	15.442	10.22	11.214	204.982	79
	Творог	77.548					
	Яйцо	10.174					
	Молоко свежее	38.435					
	Крупа манная	11.305					
	Сахар-песок	3.392					
	Масло сливочное	1.809					
	джем	16.957					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	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:		345	17.834	12.212	32.864	319.437	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ</b>	180	1.285	3.682	4.721	98.591	104
	Капуста свежая	32.728					
	Картофель	32.728					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ</b>	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					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	160	2.774	5.014	22.827	141.867	206
	Картофель	140.8					
	Масло сливочное	4.267					
	Молоко свежее	42.667					
	Соль	1.067					
	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		682	25.947	14.798	135.899	478.744	
полдник:							
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вафли</b>	20	5.5	23	64	119.2	350
	Вафли	20					
Итого за полдник:		200	9.17	26.19	79.82	226.2	
у ж и н:							
	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	180	6	6.86	28.54	199.8	233
	Пшено	20					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	120					
	Сахар-песок	3					
	Соль	1					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за у ж и н:		390	6.152	6.878	41.826	253.686	
Итого за день:		1817	59.903	60.878	310.009	1372.067	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	180	6.46	8.12	25.64	201.6	94
	Крупа ячневая	20					
	Молоко свежее	120					
	Масло сливочное	3					
	Сахар-песок	2					
	Соль	1					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	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:		395	8.852	10.112	47.29	316.055	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
о б е д:							
	<b>СВЕКОЛЬНИК</b>	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					
	<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ</b>	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					
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	110	0,88	3,036	3,256	173,8	352
	Макаронные изделия	44					
	Масло сливочное	5,5					
	Соль	1,65					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ</b>	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					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	2			0,006		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	180	0.52		13.48	53.72	122
	Сахар-песок	10					
	Курага	12					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за о б е д:		657	39.043	25.959	182.109	941.692	
полдник:							
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
	<b>БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ</b>	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:		440	11.222	14.799	83.292	516.658	
у ж и н:							
	<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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1.637					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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:		2057	72.015	60.227	397.781	2020.7	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	<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 БАТОН</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	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:							
	<b>Яблоко</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b>	180	1.71	2.75	9.925	71.387	85
	Масло растительное	3.273					
	Картофель	49.091					
	Лук	9					
	Морковь	9.819					
	Яйцо	4.091					
	Масло сливочное	1.228					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	8.182					
	Мука пшеничная	4.091					
	Соль	0.819					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.228					
	Сметана	2.455					
	<b>Капуста тушеная с курицей</b>	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					
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	сухофрукты	13					
	Сахар-песок	10					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		612	17.08	8.32	124.301	608.423	
полдник:							
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	<b>Пряник</b>	20	1.48	1.88	14.62	90.2	10
	Печенье, пряники	20					
Итого за полдник:		200	3.812	3.852	26.37	164.655	
у ж и н:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ</b>	150	40.5	27	24.15	510	286
	Творог	180					
	Сахар-песок	9					
	Мука пшеничная	30					
	Яйцо	9					
	Масло сливочное	3					
	джем	45					
	<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 у ж и н:		330	44.17	30.19	39.97	617	
Итого за день:		1737	72.482	51.302	250.581	1745.278	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>	180	5.72	5.06	18.84	143.8	140
	Молоко свежее	110					
	Макаронные изделия	15					
	Масло сливочное	4					
	Сахар-песок	4					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	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:		395	8.112	7.052	40.49	258.255	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ М/Б</b>	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					
	Соль	0.948					
	мясо свинина	8.053					
	<b>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СВИНИНЫ</b>	180	20.8	5.3	18.5	205	276
	Картофель	130					
	Лук	12					
	Масло сливочное	4					
	Томат	2					
	Морковь	12					
	Соль	1					
	мясо свинина	7.5					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b>	180	0.5	0.03	14.9	62	482
	Курага	10					
	Сахар-песок	8					
	Крахмал	5					
Итого за о б е д:		607	38.549	12.29	141.11	458.006	
полдник:							
	<b>СНЕЖОК</b>	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	80	6.608	12.8	54.592	552	274

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		260	10.826	14.343	60.661	610.629	
у ж и н:							
	<b>Омлет натуральный</b>	80	6.5	8.6	2.66	113	311
	Масло сливочное	2					
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		285	12.934	9.267	48.46	171.767	
Итого за день:		1727	71.321	43.132	308.901	1581.457	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	<b>КАША ИЗ ОВСЯНЫХ 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 БАТОН</b>	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Батон нарезной	21.429					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		385	6.603	8.135	37.512	249.772	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	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					
	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ</b>	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					
	<b>ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	150	2.813	6.313	16.388	133.75	31
	Свекла	145					
	Масло сливочное	2.5					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ</b>	50	0.35	0.99	1.4	16.02	355
	Сметана	5					
	Мука пшеничная	2					
	Томат	2					
	Масло сливочное	1					
	Масло растительное	2					
	Лук	8.4					
	Морковь	8					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖ МОРОЖ ВИШНИ</b>	180	2.1	3.1	4.2	53.6	378
	Сахар-песок	15					
	Крахмал	5					
	Вишня (замороженная)	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за обед:		700.02	31.039	27.839	134.628	578.64	
полдник:							
	<b>СНЕЖОК</b>	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	25	2.5	2.15	3.25	173	10
	Печенье	25					
Итого за полдник:		205	6.718	3.693	9.319	231.629	
ужин:							
	<b>Картофель, запеченный в сметане</b>	180	2.622	3.578	9.574	118.114	51
	Картофель	180					
	Сметана	11.25					
	Масло сливочное	4.5					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за ужин:		360	4.954	5.55	21.324	192.569	
Итого за день:		1830.02	50.214	45.397	220.963	1335.41	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Батон нарезной	21.429					
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	120	24.744	18.312	28.8	248	223
	Творог	60					
	Крупа манная	6.4					
	Сахар-песок	4.8					
	Яйцо	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	0.8					
	Молоко свежее	24					
	Молоко сгущеное	8					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	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:		325	27.119	20.299	47.622	351.027	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ</b>	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					
	Соль	0.819					
	Томат	1.637					
	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ</b>	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					
	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	110	16.962	13.651	4.356	207.9	315
	Рис	38.5					
	Масло сливочное	3.3					
	Соль	1.1					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ</b>	50	0.28	0.99	1.17	14.82	372

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	3					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	5					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	<b>Компот из плодов шиповника</b>	180	0.43		12.887	26.387	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		650.02	47.808	28.258	95.886	526.679	
полдник:							
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	<b>ВАФЛИ</b>	25	6.25	26.137	72.728	135.228	350
	Вафли	25					
Итого за полдник:		205	9.92	29.327	88.548	242.228	
у ж и н:							
	<b>Каша кукурузная молочная</b>	180	1.904	3.533	16.034	189.9	231
	Молоко свежее	135					
	Сахар-песок	3.375					
	Крупа кукурузная	22.5					
	Масло сливочное	4.5					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180	0.099	0.017	8.346	33.546	412
	Чай	0.491					
	Лимоны	4.091					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	9.819					
Итого за у ж и н:		395	2.063	3.57	34.28	263.446	
Итого за день:		1775.02	87.71	82.254	285.936	1477.38	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	80	6.5	7.2	2.66	113	311
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Батон нарезной	21.429					
	<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:		285	10.213	10.405	25.552	248.572	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	<b>БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ</b>	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					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	<b>КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА</b>	180	0.3		26	100	242
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	6					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		600.02	27.855	14.918	143.172	477.798	
полдник:							
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	<b>КАЛАЧИК ПЕЧЕНый</b>	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:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	<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>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	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:		1710.02	57.953	44.354	302.593	1518.475	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	<b>КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ</b>	180	5.54	6.88	32.62	214.6	234
	Рис	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	110					
	Соль	1					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Батон нарезной	21.429					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		385	5.683	6.895	44.492	262.772	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>	180	2.421	2.592	15.048	93.285	173

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ</b>	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					
	Соль	1.5					
	Мука пшеничная	3					
	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		600.02	34.868	20.646	119.539	528.655	
полдник:							
	<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	<b>ПРЯНИКИ</b>	25	2.95	2.35	37.5	67.65	10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	пряники	25					
Итого за полдник:		205	6.62	5.54	53.32	174.65	
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					
	Соль	1.28					
	<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 уж и н:		340	26.442	20.214	39.334	441.08	
Итого за день:		1730.02	74.413	54.095	276.285	1501.157	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	180	6	6.86	28.54	199.8	233
	Пшено	20					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	120					
	Сахар-песок	3					
	Соль	1					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН</b>	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Батон нарезной	21.429					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		385	6.143	6.875	40.412	247.972	
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>	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					
	<b>ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b>	80	10.64	9.731	3.935	145.877	408
	Мука пшеничная	1.455					
	Масло сливочное	1.455					
	Сметана	3.637					
	печень говяжья	43.637					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	150	2.6	4.7	21.4	133	206
	Картофель	132					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	40					
	Соль	1					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА</b>	180	0.12		38.71	155.32	395
	Повидло разное	32					
	Сахар-песок	4					
	Крахмал	7					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		650.02	29.368	20.349	158.03	613.64	
полдник:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
	<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>	80	4.915	5.6	42.743	230.858	276

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	3.429					
	Мука пшеничная	45.715					
	Масло сливочное	4.572					
	Масло растительное	2.515					
	Молоко свежее	22.858					
	Дрожжи	1.486					
	Сахар-песок	8					
Итого за полдник:		260	5.815	5.78	60.923	313.658	
у ж и н:							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	80	6.5	7.2	2.66	113	311
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за у ж и н:		260	8.832	9.172	14.41	187.455	
Итого за день:		1735.02	51.058	42.356	291.955	1445.525	
Среднее значение за период:		1786.01	68.187	53.03	294.352	1548.642	