

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:							
	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	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		390	20.372	6.538	44.526	263.086	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ТУШЕНОЙ С КУРАГОЙ	40	0.9	2.538	8.34	36.702	210
	Морковь	40					
	Масло растительное	3					
	Курага	7					
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180	2.1	3.8	8.5	232.9	336
	Капуста свежая	150					
	Масло растительное	4					
	Морковь	10.4					
	Лук	11					
	Томат	3					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	5					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	51					
	Соль	1					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	сухофрукты	13					
	Сахар-песок	10					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	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:		646	21.434	11.455	154.467	568.452	
полдник:							
	СНЕЖОК	150	3.515	1.286	5.058	48.858	
	снежок	150					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5.82	10	43.13	286	275
	Мука пшеничная	45					
	Сахар-песок	5					
	Масло сливочное	4					
	Дрожжи	1.1					
	Молоко свежее	25					
	Масло растительное	4					
	Яйцо	3					
Итого за полдник:		220	9.335	11.286	48.188	334.858	
у ж и н:							
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	180	4.18	9.38	36.28	243.28	205

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	150					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	50					
	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:		390	14.112	12.152	97.23	364.735	
Итого за день:		1826	66.153	41.611	362.591	1613.931	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	150	17.818	11.792	12.94	236.518	79
	Творог	89.479					
	Яйцо	11.74					
	Молоко свежее	44.348					
	Крупа манная	13.044					
	Сахар-песок	3.914					
	Масло сливочное	2.087					
	джем	19.566					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4.205	6.116	12.943	123.556	105
	Сыр	8.889					
	Масло сливочное	4.445					
	Батон нарезной	26.667					
	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:		370	25.693	21.098	41.703	467.074	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	200	0.534	0.534	13.067	62.667	2
	Яблоки	200					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		200	0.534	0.534	13.067	62.667	
о б е д:							
	САЛАТ ЛУКА РЕПЧАТОГО	50	4.039	5.962	8.077	103.077	338
	Лук	48.077					
	Масло растительное	1.924					
	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					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	0.84	2.898	3.108	165.9	352
	Макаронные изделия	42					
	Масло сливочное	5.25					
	Соль	1.575					
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ	80	7.66	3.85	2.2	74	267
	Морковь	32					
	Лук	12.6					
	Масло растительное	4					
	минтай	70					
	Соль	1					
	Сметана	5					
	Мука пшеничная	3					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	35	4.62	0.84	27.72	5.544	2
	Хлеб Украинский	35					
Итого за о б е д:		661	26.564	18.032	108.509	547.832	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	ПЕЧЕНЬЕ	20	2	1.72	2.6	138.4	10
	Печенье	20					
Итого за полдник:		200	7.48	6.6	11.67	240.4	
у ж и н:							
	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	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40					
Итого за у ж и н:		435	12.03	12.74	48.707	333.441	
Итого за день:		1866	72.301	59.004	223.656	1651.414	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.5	7.2	2.66	113	311
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4.205	6.116	12.943	123.556	105
	Сыр	8.889					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	4.445					
	Батон нарезной	26.667					
	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					
	груша	120	0.48	0.36	12.36	55.2	1
	груша	120					
Итого за завтрак:		420	13.517	15.648	39.713	366.211	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	200	3.615	1.205	50.603	231.326	1
	Бананы	202.41					
Итого за завтрак № 2:		200	3.615	1.205	50.603	231.326	
о б е д:							
	САЛАТ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0.267	0.134	30.578	124.445	399
	Масло растительное	2.223					
	Огурцы соленые	27.778					
	Лук	20					
	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					
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	50	13.3	8.8	5.7	156	359
	Субпродукты мясные	48.1					
	Сметана	6					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	3					
	Масло растительное	2					
	Лук	10					
	Соль	1.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	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 обед:		686	34.139	19.925	187.849	712.421	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ	75	5.457	9.385	40.435	268.125	469
	Мука пшеничная	37.5					
	Сахар-песок	3.75					
	Дрожжи	0.938					
	Масло сливочное	1.875					
	Яйцо	2.813					
	Масло растительное	3.75					
	Молоко свежее	18.75					
	джем	18.75					
Итого за полдник:		255	9.127	12.575	56.255	375.125	
ужин:							
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	120					
	Крупа гречневая	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.11	0.019	9.273	37.273	412
	Чай	0.546					
	Лимоны	4.546					
	Сахар-песок	10.91					
Итого за у ж и н:		415	11.57	8.139	70.673	402.273	
Итого за день:		1976	71.968	57.492	405.093	2087.356	
Неделя 1 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					
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	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:		395	9.27	10.09	58.34	361.6	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	50	15.31	7.32	36.01	271	36
	Свекла	45					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	2					
	изюм	4					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР БУЛЬОНЕ	180	2.201	2.357	13.68	139.5	173
	Картофель	40.91					
	Макаронные изделия	8.182					
	Морковь	9.819					
	Лук	9.819					
	Масло растительное	2.455					
	Соль	1.637					
	Птица	15.955					
	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	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	2.1	3.1	4.2	53.6	378
	Сахар-песок	10					
	Крахмал	5					
	Клюква (замороженная)	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	35	4.62	0.84	27.72	5.544	2
	Хлеб Украинский	35					
Итого за о б е д:		656	43.771	23.057	151.693	725.644	
полдник:							
	варенец	170	4.93	4.25	6.97	90.1	8
	варенец	170					
	ПРЯНИКИ	30	3.54	2.82	45	81.18	10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	пряники	30					
Итого за полдник:		200	8.47	7.07	51.97	171.28	
у ж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	40.5	27	24.15	510	286
	Творог	180					
	Сахар-песок	9					
	Мука пшеничная	22.5					
	Яйцо	7.5					
	Масло сливочное	3					
	Молоко сгущенное	45					
	Соль	1.5					
	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					
Итого за у ж и н:		330	42.832	28.972	35.9	584.455	
Итого за день:		1761	105.243	69.369	316.083	1925.779	
Неделя 1 День 5							
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	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		390	6.612	8.138	38.926	255.486	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	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					
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	18	17	42.3	394	354
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	51					
	Масло сливочное	5					
	Рис	40					
	Лук	12					
	Морковь	23					
	Соль	1					
	Масло растительное	3					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	180	0.3		26	100	242
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	6					
	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:		606	41.501	28.571	218.379	987.173	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	100					
	ВАФЛИ	22	5.5	23	64	119	350
	Вафли	22					
Итого за полдник:		202	9.17	26.19	79.82	226	
у ж и н:							
	САЛАТ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	2.5	3.691	5	63.81	338
	Горошек зеленый консервированный	28.572					
	Масло растительное	1.191					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.125	9	3.325	141.25	311
	Яйцо	51.25					
	Молоко свежее	62.5					
	Масло сливочное	2.5					
	Соль	1.25					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.565	2.169	12.924	21.15	395
	Кофейный напиток	0.99					
	Сахар-песок	5.4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		360	20.79	15.66	70.449	273.21	
Итого за день:		1738	78.973	78.739	425.754	1824.669	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	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	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.565	2.169	12.924	21.15	395
	Кофейный напиток	0.99					
	Сахар-песок	5.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		390	8.617	9.047	49.95	255.236	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ТУШЕНОЙ С КУРАГОЙ	40	0.9	2.538	8.34	36.702	210
	Морковь	40					
	Масло растительное	3					
	Курага	7					
	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					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	0.8	2.76	2.96	158	352
	Макаронные изделия	40					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1.5					
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	18.383	14.729	3.894	221.334	278
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	53.334					
	Сметана	4.445					
	Лук	8.889					
	Томат	2.667					
	Мука пшеничная	4.445					
	Масло растительное	3.556					
	Соль	0.889					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	9.819					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за о б е д:		635	35.57	24.553	117.603	597.95	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	ПРЯНИКИ	35	4.13	3.29	52.5	94.71	10
	пряники	35					
Итого за полдник:		215	9.61	8.17	61.57	196.71	
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					
	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	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за у ж и н:		384	11.744	9.15	65.27	161.928	
Итого за день:		1804	66.441	51.1	312.573	1294.624	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	4.415	6.422	13.59	129.734	105
	Сыр	9.334					
	Масло сливочное	4.667					
	Батон нарезной	28					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	28.868	21.364	33.6	289.334	223
	Творог	70					
	Крупа манная	7.467					
	Сахар-песок	5.6					
	Яйцо	9.334					
	Масло сливочное	0.934					
	Молоко свежее	28					
	Молоко сгущенное	9.334					
	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:		362	36.953	30.976	63.01	526.068	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	200	0.534	0.534	13.067	62.667	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.534	0.534	13.067	62.667	
о б е д:							
	САЛАТ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И ЛУКА РЕПЧАТОГО	50	2.5	3.691	5	63.81	338
	Лук	25					
	Горошек зеленый консервированный	28.572					
	Масло растительное	1.191					
	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	80	7.467	1.512	4.534	60.978	161
	минтай	49.778					
	Хлеб пшеничный	8.889					
	Яйцо	2.667					
	Масло сливочное	1.778					
	Соль	0.889					
	Молоко свежее	8.889					
	РИС ОТВАРНОЙ	120	18.504	14.892	4.752	226.8	315
	Рис	42					
	Масло сливочное	3.6					
	Соль	1.2					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.28	0.99	1.17	14.82	372
	Мука пшеничная	3					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	5					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	2.1	3.1	4.2	53.6	378
	Сахар-песок	10					
	Крахмал	5					
	Клюква (замороженная)	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		715	54.146	36.345	91.804	648.906	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	КАЛАЧИК ПЕЧЕНый	70	5.093	8.759	37.739	250.25	469

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	5.193	8.759	42.539	269.85	
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					
	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 у ж и н:		395	7.752	8.472	52.07	315.855	
Итого за день:		1922	104.578	85.086	262.49	1823.346	
Неделя 2 День 3							
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 СЫРОМ	42	4.415	6.422	13.59	129.734	105
	Сыр	9.334					
	Масло сливочное	4.667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Батон нарезной	28					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40					
Итого за завтрак:		442	29.815	17.542	49.91	421.534	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	САЛАТ ЛУКА РЕПЧАТОГО	50	4.039	5.962	8.077	103.077	338
	Лук	48.077					
	Масло растительное	1.924					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1.71	2.75	9.925	71.387	85
	Масло растительное	2.455					
	Картофель	40.91					
	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					
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	12.42	12.96	14.31	223.2	412
	Птица	64.8					
	Морковь	15.3					
	Томат	4.5					
	Лук	13.5					
	Масло растительное	3.6					
	Капуста свежая	129.6					
	Сметана	4.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.9					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	180	0.3		26	100	242
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	6					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за о б е д:		645	31.349	23.612	137.475	575.464	
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:							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	21.348	15.96	22.044	313.2	116
	Творог	84					
	Мука пшеничная	24					
	Яйцо	6					
	Сахар-песок	6					
	Масло сливочное	4.8					
	Соль	1.2					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за у ж и н:		354	31.098	19.79	77.224	457.8	
Итого за день:		1826	99.88	64.817	292.108	1769.227	
Неделя 2 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ 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 СЫРОМ	42	4.415	6.422	13.59	129.734	105
	Сыр	9.334					
	Масло сливочное	4.667					
	Батон нарезной	28					
	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:		402	13.207	16.514	50.98	405.789	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	200	3.615	1.205	50.603	231.326	1
	Бананы	202.41					
Итого за завтрак № 2:		200	3.615	1.205	50.603	231.326	
о б е д:							
	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					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	70	12.44	9.24	12.56	183	282
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	59.5					
	Хлеб пшеничный	10					
	Молоко свежее	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	9					
	Масло растительное	2					
	Яйцо	4					
	Соль	1					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ	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					
	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	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	6.8	3.408		57.6	8
	СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕННАЯ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		725	34.335	24.351	135.543	630.778	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	ВАФЛИ	22	5.5	23	64	119	350
	Вафли	22					
Итого за полдник:		202	10.98	27.88	73.07	221	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
уж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МЯСОМ	110	9.146	14.19	2.397	173.879	
	Яйцо	47.143					
	Молоко свежее	55					
	Масло сливочное	1.572					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	14.143					
	Соль	0.786					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за уж и н:		325	9.306	14.21	17.097	233.479	
Итого за день:		1854	71.443	84.16	327.293	1722.372	
Неделя 2 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	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.099	0.017	8.346	33.546	412
	Чай	0.491					
	Лимоны	4.091					
	Сахар-песок	9.819					
Итого за завтрак:		390	5.871	5.095	35.672	211.632	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	200	3.615	1.205	50.603	231.326	1
	Бананы	202.41					
Итого за завтрак № 2:		200	3.615	1.205	50.603	231.326	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	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					
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ	85	5.7	4.82	27.45	180.34	65
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	А З У	80	10.567	13.152	5.296	216	375
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	51					
	Томат	2					
	Лук	10					
	Огурцы соленые	11					
	Масло растительное	4					
	Морковь	13					
	Мука пшеничная	4					
	Соль	1					
	Сметана	6					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	сухофрукты	13					
	Сахар-песок	10					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за о б е д:		580	30.822	23.604	141.62	674.431	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	варенец	180	5.22	4.5	7.38	95.4	8
	варенец	180					
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	75	4.608	5.25	40.072	216.429	276
	Яйцо	3.215					
	Мука пшеничная	42.858					
	Масло сливочное	4.286					
	Масло растительное	2.358					
	Молоко свежее	21.429					
	Дрожжи	1.393					
	Сахар-песок	7.5					
Итого за полдник:		255	9.828	9.75	47.452	311.829	
у ж и н:							
	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	110	2.063	4.63	12.018	98.084	31
	Свекла	106.334					
	Масло сливочное	1.834					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.168	0.594	0.702	8.892	372
	Мука пшеничная	1.8					
	Масло сливочное	1.2					
	Сметана	3					
	Лук	4.8					
	Морковь	4.8					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.565	2.169	12.924	21.15	395
	Кофейный напиток	0.99					
	Сахар-песок	5.4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за у ж и н:		424	20.008	20.411	74.776	352.812	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1849	70.144	60.065	350.123	1782.03	
Среднее значение за период:		1842.2	80.713	65.145	327.777	1749.475	