

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:							
	<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>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	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:							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</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>	40	0.9	2.538	8.34	36.702	210
	Морковь	40					
	Масло растительное	3					
	Курага	7					
	<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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ</b>	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					
	<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>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<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:		646	21.434	11.455	154.467	568.452	
полдник:							
	<b>СНЕЖОК</b>	150	3.515	1.286	5.058	48.858	
	снежок	150					
	<b>БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ</b>	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:							
	<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ</b>	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					
	<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>	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:		1746	65.753	41.531	354.511	1577.131	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ</b>	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					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	40	4.205	6.116	12.943	123.556	105
	Сыр	8.889					
	Масло сливочное	4.445					
	Батон нарезной	26.667					
	<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:		370	25.693	21.098	41.703	467.074	
завтрак № 2:							
	<b>ЯБЛОКИ</b>	100	0.267	0.267	6.534	31.334	2
	Яблоки	100					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		100	0.267	0.267	6.534	31.334	
о б е д:							
	<b>САЛАТ ЛУКА РЕПЧАТОГО</b>	25	2.02	2.981	4.039	51.539	338
	Лук	24.039					
	Масло растительное	0.962					
	<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					
	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>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	105	0.84	2.898	3.108	165.9	352
	Макаронные изделия	42					
	Масло сливочное	5.25					
	Соль	1.575					
	<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ</b>	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					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	180	0.52		13.48	53.72	122
	Сахар-песок	10					
	Курага	12					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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		
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	35	4.62	0.84	27.72	5.544	2
	Хлеб Украинский	35					
Итого за о б е д:		636	24.545	15.051	104.471	496.294	
полдник:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	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:							
	<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</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>	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:		1741	70.015	55.756	213.085	1568.543	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	90	7.313	8.1	2.993	127.125	311
	Яйцо	46.125					
	Молоко свежее	56.25					
	Масло сливочное	2.25					
	Соль	1.125					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	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					
	<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>груша</b>	120	0.48	0.36	12.36	55.2	1
	груша	120					
Итого за завтрак:		430	14.33	16.548	40.046	380.336	
завтрак № 2:							
	<b>БАНАНЫ</b>	100	1.808	0.603	25.302	115.663	1
	Бананы	101.205					
Итого за завтрак № 2:		100	1.808	0.603	25.302	115.663	
о б е д:							
	<b>САЛАТ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ</b>	40	0.214	0.107	24.463	99.556	399
	Масло растительное	1.778					
	Огурцы соленые	22.223					
	Лук	16					
	<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, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ</b>	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		
	<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>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<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 обед:		676	34.086	19.898	181.734	687.532	
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>БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ</b>	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:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>Каша молочная жидкая гречневая</b>	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					
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	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:		1876	70.921	57.763	374.01	1960.929	
Неделя 1 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>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:		360	9.21	10.07	48.44	321.6	
завтрак № 2:							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</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 СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ</b>	40	12.248	5.856	28.808	216.8	36
	Свекла	36					
	Масло растительное	1.6					
	изюм	3.2					
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР БУЛЬОНЕ</b>	180	2.201	2.357	13.68	139.5	173



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	40.91					
	Макаронные изделия	8.182					
	Морковь	9.819					
	Лук	9.819					
	Масло растительное	2.455					
	Соль	1.637					
	Птица	15.955					
	<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>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ</b>	180	2.1	3.1	4.2	53.6	378
	Сахар-песок	10					
	Крахмал	5					
	Клюква (замороженная)	10					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	35	4.62	0.84	27.72	5.544	2
	Хлеб Украинский	35					
Итого за о б е д:		646	40.709	21.593	144.491	671.444	
полдник:							
	<b>варенец</b>	170	4.93	4.25	6.97	90.1	8
	варенец	170					
	<b>ПРЯНИКИ</b>	30	3.54	2.82	45	81.18	10
	пряники	30					
Итого за полдник:		200	8.47	7.07	51.97	171.28	
у ж и н:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	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					
	<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:		330	42.832	28.972	35.9	584.455	
Итого за день:		1636	101.721	67.805	290.901	1794.779	
Неделя 1 День 5							
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>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	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:							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</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:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<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>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>	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					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<b>КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА</b>	180	0.3		26	100	242
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	6					
	<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:		606	41.501	28.571	218.379	987.173	
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>	22	5.5	23	64	119	350
	Вафли	22					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		202	9.17	26.19	79.82	226	
у ж и н:							
	<b>САЛАТ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА</b>	30	1.5	2.215	3	38.286	338
	Горошек зеленый консервированный	17.143					
	Масло растительное	0.715					
	<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</b>	180	2.565	2.169	12.924	21.15	395
	Кофейный напиток	0.99					
	Сахар-песок	5.4					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		320	18.165	12.384	67.784	219.436	
Итого за день:		1618	75.948	75.383	415.009	1734.095	
Неделя 2 День 1							
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>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	180	2.565	2.169	12.924	21.15	395
	Кофейный напиток	0.99					
	Сахар-песок	5.4					
Итого за завтрак:		390	8.617	9.047	49.95	255.236	
завтрак № 2:							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</b>	100	0.5	0.1	10.1	46	501

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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>	40	0.9	2.538	8.34	36.702	210
	Морковь	40					
	Масло растительное	3					
	Курага	7					
	<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>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	100	0.8	2.76	2.96	158	352
	Макаронные изделия	40					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1.5					
	<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	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					
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	<b>ПРЯНИКИ</b>	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:							
	<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>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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:		1724	66.041	51.02	304.493	1257.824	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	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					
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	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					
	<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:		362	36.953	30.976	63.01	526.068	
завтрак № 2:							
	<b>ЯБЛОКИ</b>	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:							
	<b>САЛАТ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ЛУКА РЕПЧАТОГО</b>	40	2	2.953	4	51.048	338
	Лук	20					
	Горошек зеленый консервированный	22.858					
	Масло растительное	0.953					
	<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 МИНТЯ</b>	80	7.467	1.512	4.534	60.978	161

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	минтай	49.778					
	Хлеб пшеничный	8.889					
	Яйцо	2.667					
	Масло сливочное	1.778					
	Соль	0.889					
	Молоко свежее	8.889					
	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	120	18.504	14.892	4.752	226.8	315
	Рис	42					
	Масло сливочное	3.6					
	Соль	1.2					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ</b>	50	0.28	0.99	1.17	14.82	372
	Мука пшеничная	3					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	5					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ</b>	180	2.1	3.1	4.2	53.6	378
	Сахар-песок	10					
	Крахмал	5					
	Клюква (замороженная)	10					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		705	53.646	35.607	90.804	636.144	
полдник:							
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	<b>КАЛАЧИК ПЕЧЕНый</b>	70	5.093	8.759	37.739	250.25	469
	Мука пшеничная	35					
	Сахар-песок	2.625					
	Дрожжи	0.875					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	<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					
	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:		395	7.752	8.472	52.07	315.855	
Итого за день:		1812	103.811	84.081	254.957	1779.251	
Неделя 2 День 3							
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 СЫРОМ</b>	42	4.415	6.422	13.59	129.734	105
	Сыр	9.334					
	Масло сливочное	4.667					
	Батон нарезной	28					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	5					
	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>	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:							
	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</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>	30	2.424	3.577	4.847	61.847	338
	Лук	28.847					
	Масло растительное	1.154					
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	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					
	<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ</b>	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					
	Соль	0.9					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА</b>	180	0.3		26	100	242
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	6					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за обед:		625	29.734	21.227	134.245	534.234	
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>ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ</b>	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					
	<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>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
Итого за ужин:		354	31.098	19.79	77.224	457.8	
Итого за день:		1726	97.865	62.352	280.798	1691.197	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	<b>КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"</b>	180	6.46	8.12	25.64	201.6	232
	Молоко свежее	100					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Геркулес	20					
	Масло сливочное	4					
	Сахар-песок	3					
	<b>БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ</b>	42	4.415	6.422	13.59	129.734	105
	Сыр	9.334					
	Масло сливочное	4.667					
	Батон нарезной	28					
	<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:		402	13.207	16.514	50.98	405.789	
завтрак № 2:							
	<b>БАНАНЫ</b>	100	1.808	0.603	25.302	115.663	1
	Бананы	101.205					
Итого за завтрак № 2:		100	1.808	0.603	25.302	115.663	
о б е д:							
	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</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					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	11.843					
	Соль	0.948					
	<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ</b>	70	12.44	9.24	12.56	183	282
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	59.5					
	Хлеб пшеничный	10					
	Молоко свежее	10					
	Лук	9					
	Масло растительное	2					
	Яйцо	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1					
	<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>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	150	2.6	4.7	21.4	133	206
	Картофель	132					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	40					
	Соль	1					
	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	<b>АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА</b>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<b>РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)</b>	40	6.8	3.408		57.6	8
	СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕННАЯ	40					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	24	6.08	0.64	39.36	37.6	1
	Хлеб пшеничный	16					
	<b>ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ</b>	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:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	<b>ВАФЛИ</b>	22	5.5	23	64	119	350
	Вафли	22					
Итого за полдник:		202	10.98	27.88	73.07	221	
у ж и н:							
	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b>	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					
	<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:		325	9.306	14.21	17.097	233.479	
Итого за день:		1754	69.636	83.558	301.992	1606.709	
Неделя 2 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>	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	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:							
	<b>БАНАНЫ</b>	100	1.808	0.603	25.302	115.663	1
	Бананы	101.205					
Итого за завтрак № 2:		100	1.808	0.603	25.302	115.663	
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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	<b>ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ</b>	85	5.7	4.82	27.45	180.34	65
	Крупа гречневая	40					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	<b>А З У</b>	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					
	<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>	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	<b>ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ</b>	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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	
полдник:							
	<b>варенец</b>	170	4.93	4.25	6.97	90.1	8
	варенец	170					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>	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:		245	9.538	9.5	47.042	306.529	
у ж и н:							
	<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>	110	2.063	4.63	12.018	98.084	31
	Свекла	106.334					
	Масло сливочное	1.834					
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ</b>	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					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	180	2.565	2.169	12.924	21.15	395
	Кофейный напиток	0.99					
	Сахар-песок	5.4					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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	
Итого за день:		1739	68.047	59.213	324.412	1661.067	
Среднее значение за период:		1737.2	78.976	63.847	311.417	1663.153	