

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	17.974	5.796	27.769	185.956	227
	Масло сливочное	3.556					
	Молоко свежее	115.556					
	Крупа манная	13.334					
	Сахар-песок	2.667					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	24	0.042	0.014	6.789	27.429	107
	Масло сливочное	3.429					
	Батон нарезной	20.572					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		344	18.105	5.81	38.825	230.808	
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 ТУШЕНОЙ С КУРАГОЙ	30	0.675	1.904	6.255	27.527	210
	Морковь	30					
	Масло растительное	2.25					
	Курага	5.25					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	160	2.232	2.48	15.112	91.778	80
	Картофель	66.667					
	Пшено	5.334					
	Морковь	8.889					
	Лук	8					
	Масло растительное	2.667					
	Соль	1.778					
	Мясо говядины (бескостное). Гуляш говяжий	11.112					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	160	1.867	3.378	7.556	207.023	336
	Капуста свежая	133.334					
	Масло растительное	3.556					
	Морковь	9.245					
	Лук	9.778					
	Томат	2.667					
	Масло сливочное	1.778					
	Сметана	4.445					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	45.334					
	Соль	0.889					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	сухофрукты	11.556					
	Сахар-песок	8.889					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		551	14.722	9.172	110.474	474.862	
полдник:							
	СНЕЖОК	160	3.749	1.372	5.395	52.115	
	снежок	160					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4.989	8.572	36.969	245.143	275
	Мука пшеничная	38.572					
	Сахар-песок	4.286					
	Масло сливочное	3.429					
	Дрожжи	0.943					
	Молоко свежее	21.429					
	Масло растительное	3.429					
	Яйцо	2.572					
Итого за полдник:		220	8.738	9.944	42.364	297.258	
у ж и н:							
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	160	3.716	8.338	32.249	216.249	205

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	133.334					
	Масло сливочное	3.556					
	Молоко свежее	44.445					
	Соль	0.889					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395
	Кофейный напиток	0.8					
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за у ж и н:		340	10.856	10.625	75.493	313.765	
Итого за день:		1555	52.921	35.651	277.256	1362.693	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	120	14.254	9.434	10.352	189.214	79
	Творог	71.583					
	Яйцо	9.392					
	Молоко свежее	35.479					
	Крупа манная	10.435					
	Сахар-песок	3.131					
	Масло сливочное	1.67					
	джем	15.653					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
Итого за завтрак:		310	20.671	16.857	34.122	376.993	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	100	1.808	0.603	25.302	115.663	1
	Бананы	101.205					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		100	1.808	0.603	25.302	115.663	
о б е д:							
	САЛАТ ЛУКА РЕПЧАТОГО	20	1.616	2.385	3.231	41.231	338
	Лук	19.231					
	Масло растительное	0.77					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	160	1.142	3.273	4.197	87.637	104
	Капуста свежая	29.091					
	Картофель	29.091					
	Морковь	9.455					
	Лук	8					
	Масло растительное	2.91					
	Томат	2.182					
	Соль	0.728					
	Сметана	3.637					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	9.091					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	75	0.6	2.07	2.22	118.5	352
	Макаронные изделия	30					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	1.125					
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ	70	6.703	3.369	1.925	64.75	267
	Морковь	28					
	Лук	11.025					
	Масло растительное	3.5					
	минтай	61.25					
	Соль	0.875					
	Сметана	4.375					
	Мука пшеничная	2.625					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.463		11.983	47.752	122
	Сахар-песок	8.889					
	Курага	10.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		536	19.551	12.351	80.119	395.956	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3.958	3.525	6.551	73.667	400
	Молоко свежее	144.445					
	ПЕЧЕНЬЕ	10	1	0.86	1.3	69.2	10
	Печенье	10					
Итого за полдник:		140	4.958	4.385	7.851	142.867	
у ж и н:							
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	160	5.743	7.218	22.792	179.2	232
	Молоко свежее	88.889					
	Геркулес	17.778					
	Масло сливочное	3.556					
	Сахар-песок	2.667					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	24	0.042	0.014	6.789	27.429	107
	Масло сливочное	3.429					
	Хлеб пшеничный	20.572					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	160	0.382		11.455	25.637	735
	Шиповник	7.273					
	Сахар-песок	8.728					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40					
Итого за у ж и н:		384	11.247	11.832	41.316	295.266	
Итого за день:		1470	58.235	46.028	188.71	1326.745	
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	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395
	Кофейный напиток	0.8					
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
Итого за завтрак:		270	11.727	13.54	22.811	271.849	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	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:							
	САЛАТ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	30	0.16	0.08	18.347	74.667	399
	Масло растительное	1.334					
	Огурцы соленые	16.667					
	Лук	12					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160	1.666	3.244	7.215	84.008	87
	Картофель	29.091					
	Горох	16					
	Морковь	9.455					
	Лук	8					
	Масло растительное	2.91					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	9.455					
	Соль	0.728					
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	70	18.62	12.32	7.98	218.4	359
	Субпродукты мясные	67.34					
	Сметана	8.4					
	Масло сливочное	1.4					
	Мука пшеничная	4.2					
	Масло растительное	2.8					
	Лук	14					
	Соль	2.1					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.08	3.76	17.12	106.4	206
	Картофель	105.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	3.2					
	Молоко свежее	32					
	Соль	0.8					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	изюм	11.556					
	Сахар-песок	7.112					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		581	32.474	20.814	132.213	632.009	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
	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:		235	8.72	12.221	54.498	363.237	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	24	0.042	0.014	6.789	27.429	107
	Масло сливочное	3.429					
	Хлеб пшеничный	20.572					
	Каша молочная жидкая гречневая	160	10.134	7.2	45.778	288.889	1
	Молоко свежее	106.667					
	Крупа гречневая	17.778					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	2.667					
	Масло сливочное	2.667					
	Соль	0.889					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.088	0.015	7.419	29.819	412
	Чай	0.437					
	Лимоны	3.637					
	Сахар-песок	8.728					
Итого за у ж и н:		344	10.264	7.229	59.986	346.137	
Итого за день:		1530	64.993	54.407	294.81	1728.895	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	160	4.925	6.116	28.996	190.756	234
	Рис	17.778					
	Сахар-песок	2.667					
	Масло сливочное	2.667					
	Молоко свежее	97.778					
	Соль	0.889					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	24	0.042	0.014	6.789	27.429	107
	Масло сливочное	3.429					
	Батон нарезной	20.572					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
Итого за завтрак:		344	8.23	8.966	49.848	313.297	
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 СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	30	9.186	4.392	21.606	162.6	36
	Свекла	27					
	Масло растительное	1.2					
	изюм	2.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР БУЛЬОНЕ	160	1.957	2.095	12.16	124	173
	Картофель	36.364					
	Макаронные изделия	7.273					
	Морковь	8.728					
	Лук	8.728					
	Масло растительное	2.182					
	Соль	1.455					
	Птица	14.182					
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	10.614	7.68	18.56	185.778	302
	Птица	93.334					
	Картофель	106.667					
	Морковь	35.556					
	Лук	20.445					
	Горошек зеленый консервированный	5.334					
	Сметана	8					
	Масло сливочное	4.445					
	Соль	0.889					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	160	1.867	2.756	3.734	47.645	378
	Сахар-песок	8.889					
	Крахмал	4.445					
	Клюква (замороженная)	8.889					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		561	32.651	18.177	112.623	556.109	
полдник:							
	варенец	140	4.06	3.5	5.74	74.2	8
	варенец	140					
	ПРЯНИКИ	20	2.36	1.88	30	54.12	10
	пряники	20					
Итого за полдник:		160	6.42	5.38	35.74	128.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
уж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	32.4	21.6	19.32	408	286
	Творог	144					
	Сахар-песок	7.2					
	Мука пшеничная	18					
	Яйцо	6					
	Масло сливочное	2.4					
	Молоко сгущенное	36					
	Соль	1.2					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395
	Кофейный напиток	0.8					
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
Итого за уж и н:		280	34.473	23.353	29.764	474.182	
Итого за день:		1445	82.041	56.143	234.509	1503.242	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5.743	7.218	22.792	179.2	94
	Крупа ячневая	17.778					
	Молоко свежее	106.667					
	Масло сливочное	2.667					
	Сахар-песок	1.778					
	Соль	0.889					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	24	0.042	0.014	6.789	27.429	107
	Масло сливочное	3.429					
	Батон нарезной	20.572					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		344	5.874	7.232	33.848	224.052	
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	СВЕКОЛЬНИК	160	6.815	8.226	48.393	354.91	83
	Картофель	31.273					
	Морковь	8.728					
	Лук	8.728					
	Масло растительное	2.91					
	Свекла	45.091					
	Сметана	3.637					
	Соль	0.728					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	9.091					
	Томат	2.91					
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	16	15.112	37.6	350.223	354
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	45.334					
	Масло сливочное	4.445					
	Рис	35.556					
	Лук	10.667					
	Морковь	20.445					
	Соль	0.889					
	Масло растительное	2.667					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	160	0.267		23.112	88.889	242
	Сахар-песок	8.889					
	Лимоны	5.334					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		521	32.683	24.739	168.442	852.156	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
	ВАФЛИ	10	2.5	10.455	29.091	54.091	350

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вафли	10					
Итого за полдник:		170	5.763	13.291	43.154	149.203	
у ж и н:							
	САЛАТ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	25	1.25	1.846	2.5	31.905	338
	Горошек зеленый консервированный	14.286					
	Масло растительное	0.596					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.5	7.2	2.66	113	311
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2.28	1.928	11.488	18.8	395
	Кофейный напиток	0.88					
	Сахар-песок	4.8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за у ж и н:		285	15.097	11.508	49.448	195.039	
Итого за день:		1420	59.917	56.87	304.992	1466.45	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5.334	6.098	25.369	177.6	233
	Пшено	17.778					
	Масло сливочное	2.667					
	Молоко свежее	106.667					
	Сахар-песок	2.667					
	Соль	0.889					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Батон нарезной	21.429					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2.28	1.928	11.488	18.8	395
	Кофейный напиток	0.88					
	Сахар-песок	4.8					
Итого за завтрак:		345	7.657	8.041	43.929	224.972	
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 ИЗ МОРКОВИ ТУШЕНОЙ С КУРАГОЙ	30	0.675	1.904	6.255	27.527	210
	Морковь	30					
	Масло растительное	2.25					
	Курага	5.25					
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	160	1.935	2.299	9.208	66.91	80
	Крупа перловая	3.637					
	Морковь	7.273					
	Картофель	54.546					
	Огурцы соленые	10.91					
	Лук	7.273					
	Масло растительное	2.91					
	Сметана	3.637					
	Соль	1.455					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	9.31					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	80	0.64	2.208	2.368	126.4	352
	Макаронные изделия	32					
	Масло сливочное	4					
	Соль	1.2					
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	13.787	11.047	2.92	166	278
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	40					
	Сметана	3.334					
	Лук	6.667					
	Томат	2					
	Мука пшеничная	3.334					
	Масло растительное	2.667					
	Соль	0.667					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	160	0.382		11.455	25.637	735
	Шиповник	7.273					
	Сахар-песок	8.728					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	25	5.667	1.084	33.167	33.5	
	хлеб бородинский	18.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		536	28.153	19.076	98.176	477.308	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
	Молоко свежее	177.778					
	ПРЯНИКИ	15	1.77	1.41	22.5	40.59	10
	пряники	15					
Итого за полдник:		175	6.642	5.748	30.563	131.257	
у ж и н:							
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	4.946	7.564	18.764	93.091	200
	Картофель	37.819					
	Капуста свежая	38.182					
	Морковь	47.273					
	Масло растительное	2.91					
	Масло сливочное	2.91					
	Сметана	3.637					
	Мука пшеничная	2.91					
	Лук	9.455					
	Соль	1.455					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за у ж и н:		340	10.102	8.098	55.831	141.848	
Итого за день:		1496	53.054	41.063	238.599	1021.385	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	26.806	19.838	31.2	268.667	223
	Творог	65					
	Крупа манная	6.934					
	Сахар-песок	5.2					
	Яйцо	8.667					
	Масло сливочное	0.867					
	Молоко свежее	26					
	Молоко сгущенное	8.667					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
Итого за завтрак:		320	33.223	27.261	54.97	456.446	
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 ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ЛУКА РЕПЧАТОГО	20	1	1.477	2	25.524	338
	Лук	10					
	Горошек зеленый консервированный	11.429					
	Масло растительное	0.477					
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	160	11.782	9.6	8.022	165.819	290
	Картофель	58.182					
	Капуста свежая	29.091					
	Лук	8					
	Морковь	8.728					
	Масло растительное	2.182					
	Сметана	3.637					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	9.091					
	Соль	0.728					
	Томат	1.455					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	70	10.794	8.687	2.772	132.3	315
	Рис	24.5					
	Масло сливочное	2.1					
	Соль	0.7					
	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					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	160	1.867	2.756	3.734	47.645	378
	Сахар-песок	8.889					
	Крахмал	4.445					
	Клюква (замороженная)	8.889					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	25	5.667	1.084	33.167	33.5	
	хлеб бородинский	18.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		566	42.935	26.253	87.401	501.334	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
	КАЛАЧИК ПЕЧЕНый	70	5.093	8.759	37.739	250.25	469
	Мука пшеничная	35					
	Сахар-песок	2.625					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Дрожжи	0.875					
	Масло сливочное	0.875					
	Яйцо	3.5					
	Масло растительное	1.75					
	Молоко свежее	17.5					
Итого за полдник:		230	5.182	8.759	42.006	267.673	
уж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	24	0.042	0.014	6.789	27.429	107
	Масло сливочное	3.429					
	Хлеб пшеничный	20.572					
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4.765	5.76	27.04	179.023	231
	Масло сливочное	3.556					
	Молоко свежее	106.667					
	Крупа кукурузная	17.778					
	Сахар-песок	2.667					
	Соль	0.889					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395
	Кофейный напиток	0.8					
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
Итого за уж и н:		344	6.88	7.527	44.273	272.634	
Итого за день:		1560	88.487	70.067	235.184	1529.421	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	17.974	5.796	27.769	185.956	227
	Масло сливочное	3.556					
	Молоко свежее	115.556					
	Крупа манная	13.334					
	Сахар-песок	2.667					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40					
Итого за завтрак:		390	26.297	14.983	42.023	359.046	
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 ЛУКА РЕПЧАТОГО	20	1.616	2.385	3.231	41.231	338
	Лук	19.231					
	Масло растительное	0.77					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	1.52	2.444	8.822	63.455	85
	Масло растительное	2.182					
	Картофель	36.364					
	Лук	8.728					
	Морковь	8.728					
	Яйцо	3.637					
	Масло сливочное	1.091					
	Молоко свежее	13.819					
	Мука пшеничная	8.728					
	Соль	1.455					
	Птица	12.364					
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	11.04	11.52	12.72	198.4	412
	Птица	57.6					
	Морковь	13.6					
	Томат	4					
	Лук	12					
	Масло растительное	3.2					
	Капуста свежая	115.2					
	Сметана	4					
	Соль	0.8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	160	0.267		23.112	88.889	242
	Сахар-песок	8.889					
	Лимоны	5.334					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	25	5.667	1.084	33.167	33.5	
	хлеб бородинский	18.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за обед:		546	25.177	17.967	113.855	456.809	
полдник:							
	СНЕЖОК	160	3.749	1.372	5.395	52.115	
	снежок	160					
	ПЕЧЕНЬЕ	10	1	0.86	1.3	69.2	10
	Печенье	10					
Итого за полдник:		170	4.749	2.232	6.695	121.315	
ужин:							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	140	19.925	14.896	20.575	292.32	116
	Творог	78.4					
	Мука пшеничная	22.4					
	Яйцо	5.6					
	Сахар-песок	5.6					
	Масло сливочное	4.48					
	Соль	1.12					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за ужин:		320	28.255	18.266	67.438	418.766	
Итого за день:		1526	84.978	53.548	240.111	1401.936	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	160	5.743	7.218	22.792	179.2	232

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	88.889					
	Геркулес	17.778					
	Масло сливочное	3.556					
	Сахар-песок	2.667					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.154	4.587	9.707	92.667	105
	Сыр	6.667					
	Масло сливочное	3.334					
	Батон нарезной	20					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395
	Кофейный напиток	0.8					
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
Итого за завтрак:		350	10.97	13.558	42.943	338.049	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	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:							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160	1.525	4.127	10.729	86.316	57
	Свекла	33.685					
	Капуста свежая	16.843					
	Картофель	16.843					
	Морковь	10.106					
	Лук	8.422					
	Сметана	4.211					
	Томат	1.685					
	Масло растительное	2.527					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.527					
	Соль	0.843					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	60	10.663	7.92	10.766	156.858	282
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	51					
	Хлеб пшеничный	8.572					
	Молоко свежее	8.572					
	Лук	7.715					
	Масло растительное	1.715					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	3.429					
	Соль	0.858					
	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					
	Масло сливочное	0.8					
	Масло растительное	1.6					
	Лук	6.72					
	Морковь	6.4					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.254	4.074	18.547	115.267	206
	Картофель	114.4					
	Масло сливочное	3.467					
	Молоко свежее	34.667					
	Соль	0.867					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	изюм	11.556					
	Сахар-песок	7.112					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	45	7.65	3.834		64.8	8
	СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕННАЯ	45					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за о б е д:		636	30.426	21.77	112.019	560.959	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
	Молоко свежее	177.778					
	ВАФЛИ	10	2.5	10.455	29.091	54.091	350
	Вафли	10					
Итого за полдник:		170	7.372	14.793	37.154	144.758	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	24	0.042	0.014	6.789	27.429	107

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	3.429					
	Хлеб пшеничный	20.572					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МЯСОМ	100	8.315	12.9	2.179	158.072	
	Яйцо	42.858					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	1.429					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	12.858					
	Соль	0.715					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за у ж и н:		284	8.446	12.914	13.235	202.924	
Итого за день:		1540	59.022	63.638	230.653	1362.353	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	5.085	4.498	16.747	127.823	140
	Молоко свежее	97.778					
	Макаронные изделия	13.334					
	Масло сливочное	3.556					
	Сахар-песок	3.556					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Батон нарезной	21.429					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.088	0.015	7.419	29.819	412
	Чай	0.437					
	Лимоны	3.637					
	Сахар-песок	8.728					
Итого за завтрак:		345	5.216	4.528	31.238	186.214	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	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:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	160	1.142	3.273	4.197	87.637	104

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Капуста свежая	29.091					
	Картофель	29.091					
	Морковь	9.455					
	Лук	8					
	Масло растительное	2.91					
	Томат	2.182					
	Соль	0.728					
	Сметана	3.637					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	9.091					
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ	80	5.365	4.537	25.836	169.732	65
	Крупа гречневая	37.648					
	Масло сливочное	4.706					
	Соль	0.942					
	А З У	60	7.926	9.864	3.972	162	375
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	38.25					
	Томат	1.5					
	Лук	7.5					
	Огурцы соленые	8.25					
	Масло растительное	3					
	Морковь	9.75					
	Мука пшеничная	3					
	Соль	0.75					
	Сметана	4.5					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	сухофрукты	11.556					
	Сахар-песок	8.889					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	1			0.003		
	аскорбиновая кислота	0.05					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	25	5.667	1.084	33.167	33.5	
	хлеб бородинский	18.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		506	25.514	19.301	122.189	574.603	
полдник:							
	варенец	140	4.06	3.5	5.74	74.2	8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	варенец	140					
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	3.993	4.55	34.729	187.572	276
	Яйцо	2.786					
	Мука пшеничная	37.143					
	Масло сливочное	3.715					
	Масло растительное	2.043					
	Молоко свежее	18.572					
	Дрожжи	1.208					
	Сахар-песок	6.5					
Итого за полдник:		205	8.053	8.05	40.469	261.772	
у ж и н:							
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	7.99	10.83	8.55	163.7	267
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	42.5					
	Рис	15					
	Лук	8					
	Яйцо	5					
	Масло растительное	3					
	Соль	2					
	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.875	4.209	10.925	89.167	31
	Свекла	96.667					
	Масло сливочное	1.667					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.14	0.495	0.585	7.41	372
	Мука пшеничная	1.5					
	Масло сливочное	1					
	Сметана	2.5					
	Лук	4					
	Морковь	4					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2.28	1.928	11.488	18.8	395
	Кофейный напиток	0.88					
	Сахар-песок	4.8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за у ж и н:		375	17.352	17.996	64.348	310.411	
Итого за день:		1531	57.943	50.478	283.546	1448.663	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за период:		1507.3	66.16	52.79	252.837	1415.179	