

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	20.22	6.52	31.24	209.2	227
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	130					
	Крупа манная	15					
	Сахар-песок	3					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	50	0.086	0.029	14.143	57.143	107
	Масло сливочное	7.143					
	Батон нарезной	42.858					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2.423	2.049	12.206	19.975	395
	Кофейный напиток	0.935					
	Сахар-песок	5.1					
Итого за завтрак:		400	22.729	8.598	57.589	286.318	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	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	0.54	1.523	5.004	22.022	210
	Морковь	24					
	Масло растительное	1.8					
	Курага	4.2					
	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	8.5					

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					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
Итого за о б е д:		600	12.34	9.423	95.294	500.072	
полдник:							
	СНЕЖОК	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	6.268	10.77	46.448	308	275
	Мука пшеничная	48.462					
	Сахар-песок	5.385					
	Масло сливочное	4.308					
	Дрожжи	1.185					
	Молоко свежее	21.539					
	Масло растительное	4.308					
	Яйцо	3.231					
Итого за полдник:		250	10.486	12.313	52.517	366.629	
у ж и н:							
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	200	4.645	10.423	40.312	270.312	205
	Картофель	166.667					
	Масло сливочное	4.445					
	Молоко свежее	55.556					
	Соль	1.112					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.112		5.334	21.778	457
	Чай	0.778					
	Сахар-песок	5.556					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		450	16.891	12.09	121.38	365.89	
Итого за день:		1800	62.946	42.524	336.88	1564.909	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	160	18.214	12.054	13.227	241.774	79
	Творог	131.6					
	Яйцо	7.067					
	Молоко свежее	20					
	Крупа манная	13.334					
	Сахар-песок	8					
	Масло сливочное	1.334					
	джем	13.334					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	50	0.086	0.029	14.143	57.143	107
	Масло сливочное	7.143					
	Батон нарезной	42.858					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3.874	3.368	16.699	112.945	397
	Какао	1.267					
	Сахар-песок	8.445					
	Молоко свежее	105.556					
Итого за завтрак:		400	22.174	15.451	44.069	411.862	
завтрак № 2:							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	САЛАТ ЛУКА РЕПЧАТОГО	40	3.231	4.77	6.462	82.462	338
	Лук	38.462					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	1.539					
	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	110	0.88	3.036	3.256	173.8	352
	Макаронные изделия	44					
	Масло сливочное	5.5					
	Соль	1.65					
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ	60	4.179	2.1	1.2	40.364	267
	Морковь	17.455					
	Лук	6.873					
	Масло растительное	2.182					
	минтай	39.273					
	Соль	0.546					
	Сметана	2.728					
	Мука пшеничная	1.637					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.52		13.48	53.72	122
	Сахар-песок	10					
	Курага	12					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		600	14.055	14.308	52.879	453.689	
полдник:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	20.2	92	501
	Сок фруктовый	200					
	ПЕЧЕНЬЕ	50	5	4.3	6.5	346	10
	Печенье	50					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		250	6	4.5	26.7	438	
у ж и н:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	7.178	9.023	28.489	224	232
	Молоко свежее	111.112					
	Геркулес	22.223					
	Масло сливочное	4.445					
	Сахар-песок	3.334					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.478		14.319	32.046	735
	Шиповник	9.091					
	Сахар-песок	10.91					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за у ж и н:		450	10.348	9.521	67.134	293.5	
Итого за день:		1800	52.977	44.18	200.582	1644.051	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.188	13.5	4.988	211.875	311
	Яйцо	76.875					
	Молоко свежее	93.75					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	1.875					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.256	7.645	16.178	154.445	105
	Сыр	11.112					
	Масло сливочное	5.556					
	Батон нарезной	33.334					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.428	2.128	13.01	80.91	394
	Чай	0.455					
	Сахар-песок	9.091					
	Молоко свежее	90.91					
Итого за завтрак:		400	19.872	23.273	34.176	447.23	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	501
	Сок фруктовый	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	46	
о б е д:							
	САЛАТ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0.214	0.107	24.463	99.556	399
	Масло растительное	1.778					
	Огурцы соленые	22.223					
	Лук	16					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	2.29	4.46	9.92	115.51	87
	Картофель	40					
	Горох	22					
	Морковь	13					
	Лук	11					
	Масло растительное	4					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	13					
	Соль	1					
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ОВОЩАМИ	60	9.975	6.6	4.275	117	359
	Субпродукты мясные	36.075					
	Сметана	4.5					
	Масло сливочное	0.75					
	Мука пшеничная	2.25					
	Масло растительное	1.5					
	Лук	7.5					
	Морковь	6					
	Соль	0.75					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.08	3.76	17.12	106.4	206
	Картофель	105.6					
	Масло сливочное	3.2					
	Молоко свежее	24					
	Соль	0.8					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	170	0.369	0.01	23.602	96.05	376
	изюм	12.278					
	Сахар-песок	7.556					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	хлеб бородинский	22					
Итого за о б е д:		600	21.728	16.237	119.18	574.716	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Молоко свежее	200					
	БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ	70	5.093	8.759	37.739	250.25	469
	Мука пшеничная	35					
	Сахар-песок	3.5					
	Дрожжи	0.875					
	Масло сливочное	1.75					
	Яйцо	2.625					
	Масло растительное	3.5					
	Молоко свежее	17.5					
	джем	17.5					
Итого за полдник:		250	10.573	13.639	46.809	352.25	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	Каша молочная жидкая гречневая	200	12.667	9	57.223	361.112	1
	Молоко свежее	133.334					
	Крупа гречневая	22.223					
	Сахар-песок	3.334					
	Масло сливочное	3.334					
	Соль	1.112					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.434	0.012	27.767	113	376
	сухофрукты	14.445					
	Сахар-песок	11.112					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
Итого за у ж и н:		450	17.687	9.897	120.01	535.198	
Итого за день:		1800	70.36	63.146	330.275	1955.394	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	50	0.086	0.029	14.143	57.143	107
	Масло сливочное	7.143					
	Батон нарезной	42.858					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3.874	3.368	16.699	112.945	397
	Какао	1.267					
	Сахар-песок	8.445					
	Молоко свежее	105.556					
Итого за завтрак:		400	8.885	9.513	59.838	360.844	
завтрак № 2:							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
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					
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2.69	2.88	16.72	170.5	173
	Картофель	50					
	Макаронные изделия	10					
	Морковь	12					
	Лук	12					
	Масло растительное	3					
	Соль	2					
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	11.94	8.64	20.88	209	302
	Птица	105					
	Картофель	120					
	Морковь	40					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	23					
	Горошек зеленый консервированный	6					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.12		38.71	155.32	395
	Повидло разное	32					
	Сахар-песок	4					
	Крахмал	7					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		600	27.896	16.632	121.676	702.172	
полдник:							
	варенец	200	5.8	5	8.2	106	8
	варенец	200					
	ПРЯНИКИ	50	5.9	4.7	75	135.3	10
	пряники	50					
Итого за полдник:		250	11.7	9.7	83.2	241.3	
у ж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	54	36	32.2	680	286
	Творог	240					
	Сахар-песок	12					
	Мука пшеничная	30					
	Яйцо	10					
	Масло сливочное	4					
	Молоко сгущенное	60					
	Соль	2					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.112		5.334	21.778	457
	Чай	0.778					
	Сахар-песок	5.556					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		450	64.352	37.28	102.574	751.946	
Итого за день:		1800	113.233	73.525	377.088	2103.262	
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 СЫРОМ	50	5.256	7.645	16.178	154.445	105
	Сыр	11.112					
	Масло сливочное	5.556					
	Батон нарезной	33.334					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	50	0.086	0.029	14.143	57.143	107
	Масло сливочное	7.143					
	Батон нарезной	42.858					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2.423	2.049	12.206	19.975	395
	Кофейный напиток	0.935					
	Сахар-песок	5.1					
Итого за завтрак:		450	14.225	17.843	68.167	433.163	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	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	30	0.293	0.772	1.553	13.5	210
	Морковь	30					
	Масло растительное	2.25					
	СВЕКОЛЬНИК	180	7.667	9.254	54.442	399.273	83
	Картофель	35.182					
	Морковь	9.819					
	Лук	9.819					
	Масло растительное	3.273					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
Итого за о б е д:		600	33.19	28.326	150.982	875.814	
полдник:							
	Молоко кипяченое	200	6.106	5.264	10.106	96.632	400
	Молоко свежее	210.527					
	ВАФЛИ	30	7.5	31.364	87.273	162.273	350
	Вафли	30					
Итого за полдник:		230	13.606	36.628	97.379	258.905	
у ж и н:							
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	80	0.667	3.467	3.867	49.734	54-23з-2020
	Томат	4					
	Лук	13.334					
	Морковь	67.2					
	Масло растительное	4					
	Соль	0.134					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9.75	10.8	3.99	169.5	311
	Яйцо	61.5					
	Молоко свежее	75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	3					
	Соль	1.5					
	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	200	0.134		43.012	172.578	395
	Сахар-песок	4.445					
	Крахмал	7.778					
	джем	31.112					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		450	22.685	15.934	126.603	465.612	
Итого за день:		1830	84.206	98.831	453.231	2079.494	
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	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.565	2.169	12.924	21.15	395
	Кофейный напиток	0.99					
	Сахар-песок	5.4					
Итого за завтрак:		400	8.634	9.052	52.779	266.665	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	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	40	0.72	2.031	6.672	29.362	210
	Морковь	32					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	2.4					
	Курага	5.6					
	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	70	16.085	12.888	3.407	193.667	278
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	46.667					
	Сметана	3.889					
	Лук	7.778					
	Томат	2.334					
	Мука пшеничная	3.889					
	Масло растительное	3.112					
	Соль	0.778					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
Итого за о б е д:		600	27.012	21.565	76.085	525.343	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.546	5.829	10.834	121.834	400
	Молоко свежее	238.889					
	ПРЯНИКИ	35	4.13	3.29	52.5	94.71	10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	пряники	35					
Итого за полдник:		250	10.676	9.119	63.334	216.544	
у ж и н:							
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	6.182	9.455	23.455	116.364	200
	Картофель	47.273					
	Капуста свежая	47.728					
	Морковь	59.091					
	Масло растительное	3.637					
	Масло сливочное	3.637					
	Сметана	4.546					
	Мука пшеничная	3.637					
	Лук	11.819					
	Соль	1.819					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.112		5.334	21.778	457
	Чай	0.778					
	Сахар-песок	5.556					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		450	18.428	11.122	104.523	211.942	
Итого за день:		1800	65.25	50.958	306.821	1266.494	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	41.24	30.52	48	413.334	223
	Творог	131.6					
	Крупа манная	13.334					
	Сахар-песок	8					
	Яйцо	7.067					
	Масло сливочное	1.334					
	Молоко свежее	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко сгущеное	13.334					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.078	3.545	17.578	118.889	397
	Какао	1.334					
	Сахар-песок	8.889					
	Молоко свежее	111.112					
Итого за завтрак:		400	45.387	34.088	76.893	577.938	
завтрак № 2:							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	САЛАТ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ЛУКА РЕПЧАТОГО	30	1.8	2.658	3.6	45.943	338
	Лук	18					
	Горошек зеленый консервированный	20.572					
	Масло растительное	0.858					
	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					
	Соль	0.819					
	Томат	1.637					
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	70	6.534	1.323	3.967	53.356	161
	минтай	43.556					
	Хлеб пшеничный	7.778					
	Яйцо	2.334					
	Масло сливочное	1.556					
	Соль	0.778					
	Молоко свежее	7.778					
	РИС ОТВАРНОЙ	100	15.42	12.41	3.96	189	315
	Рис	40					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0.112	0.396	0.468	5.928	372
	Мука пшеничная	1.2					
	Масло сливочное	0.8					
	Сметана	2					
	Лук	3.2					
	Морковь	3.2					
	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	170	0.114		36.56	146.692	395
	Сахар-песок	3.778					
	Крахмал	6.612					
	джем	26.445					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					
Итого за о б е д:		600	41.195	28.307	81.34	632.217	
полдник:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
	КАЛАЧИК ПЕЧЕНый	70	6.79	11.679	50.319	333.667	469
	Мука пшеничная	46.667					
	Сахар-песок	3.5					
	Дрожжи	1.167					
	Масло сливочное	1.167					
	Яйцо	4.667					
	Масло растительное	2.334					
	Молоко свежее	23.334					
Итого за полдник:		250	7.69	11.859	68.499	416.467	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Хлеб пшеничный	34.286					
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.956	7.2	33.8	223.778	231
	Масло сливочное	4.445					
	Молоко свежее	133.334					
	Крупа кукурузная	22.223					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	3.334					
	Соль	1.112					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2.306	2.021	12.359	76.864	394
	Чай	0.432					
	Сахар-песок	8.637					
	Молоко свежее	86.364					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за у ж и н:		450	10.971	9.724	73.314	349.525	
Итого за день:		1800	105.643	84.378	309.846	2023.147	
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	40	4.205	6.116	12.943	123.556	105
	Сыр	8.889					
	Масло сливочное	4.445					
	Батон нарезной	26.667					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	24.525	12.636	48.983	352.356	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	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	30	2.424	3.577	4.847	61.847	338
	Лук	28.847					
	Масло растительное	1.154					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1.71	2.75	9.925	71.387	85

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	2.455					
	Картофель	40.91					
	Лук	9.819					
	Морковь	9.819					
	Яйцо	4.091					
	Молоко свежее	15.546					
	Мука пшеничная	9.819					
	Соль	1.637					
	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	5.4					
	Капуста свежая	129.6					
	Сметана	4.5					
	Соль	0.9					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.52		13.48	53.72	122
	Сахар-песок	10					
	Курага	12					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
Итого за обед:		600	23.874	20.587	82.362	450.354	
полдник:							
	СНЕЖОК	220	5.155	1.886	7.418	71.658	
	снежок	220					
	ПЕЧЕНЬЕ	30	3	2.58	3.9	207.6	10
	Печенье	30					
Итого за полдник:		250	8.155	4.466	11.318	279.258	
ужин:							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	28.464	21.28	29.392	417.6	116
	Творог	112					
	Мука пшеничная	32					
	Яйцо	8					
	Сахар-песок	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	6.4					
	Соль	1.6					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖ. МОР. СМОРОДИНЫ	200	0.223	0.112	10.223	42.112	378
	Сахар-песок	16.667					
	Крахмал	5.556					
	Черная смородина (замороженная)	16.667					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		450	40.821	23.059	115.349	533.512	
Итого за день:		1800	97.875	60.848	268.112	1661.48	
Неделя 2 День 4							
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 МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за завтрак:		400	8.861	10.115	48.705	321.77	
завтрак № 2:							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	2
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.715	4.643	12.07	97.106	57
	Свекла	37.895					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	Лук	9					
	Масло растительное	2					
	Яйцо	4					
	Соль	1					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ	20	0.14	0.396	0.56	6.408	355
	Сметана	2					
	Мука пшеничная	0.8					
	Томат	0.8					
	Масло сливочное	0.4					
	Масло растительное	0.8					
	Лук	3.36					
	Морковь	3.2					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.254	4.074	18.547	115.267	206
	Картофель	114.4					
	Масло сливочное	3.467					
	Молоко свежее	26					
	Соль	0.867					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	170	0.369	0.01	23.602	96.05	376
	изюм	12.278					
	Сахар-песок	7.556					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	3.96	0.72	23.76	4.752	2
	Хлеб Украинский	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за о б е д:		600	20.878	19.083	91.099	502.583	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.546	5.829	10.834	121.834	400
	Молоко свежее	238.889					
	ВАФЛИ	22	5.5	23	64	119	350
	Вафли	22					
Итого за полдник:		237	12.046	28.829	74.834	240.834	
у ж и н:							
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ СО СВЕКЛОЙ	100	2.043	14.429	14.443	196.329	894
	Свекла	75.715					
	Лук	28.572					
	Томат	4.286					
	Масло растительное	4.286					
	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					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.112		5.334	21.778	457
	Чай	0.778					
	Сахар-песок	5.556					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	20	2.64	0.48	15.84	3.168	2
	Хлеб Украинский	20					
Итого за у ж и н:		450	20.52	24.709	88.142	409.525	
Итого за день:		1787	62.705	83.136	312.58	1521.712	
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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	200	4.078	3.545	17.578	118.889	397
	Какао	1.334					
	Сахар-песок	8.889					
	Молоко свежее	111.112					
Итого за завтрак:		400	13.368	14.159	47.268	370.268	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	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:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1.428	4.091	5.246	109.546	104
	Капуста свежая	36.364					
	Картофель	36.364					
	Морковь	11.819					
	Лук	10					
	Масло растительное	3.637					
	Томат	2.728					
	Соль	0.91					
	Сметана	4.546					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	11.364					
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ	100	6.706	5.671	32.295	212.165	65
	Крупа гречневая	47.059					
	Масло сливочное	5.883					
	Соль	1.177					
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	4					
	Соль	1					
	Сметана	6					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	190	0.412	0.011	26.379	107.35	376
	сухофрукты	13.723					
	Сахар-песок	10.556					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
Итого за обед:		600	25.913	24.225	109.016	685.261	
полдник:							
	варенец	180	5.22	4.5	7.38	95.4	8
	варенец	180					
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.017	5.717	43.634	235.667	276
	Яйцо	3.5					
	Мука пшеничная	46.667					
	Масло сливочное	4.667					
	Масло растительное	2.567					
	Молоко свежее	23.334					
	Дрожжи	1.517					
	Сахар-песок	8.167					
Итого за полдник:		250	10.237	10.217	51.014	331.067	
ужин:							
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	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 МОРКОВИ	110	7.929	9.57	56.304	412.924	31
	Морковь	126.924					
	Масло сливочное	4.231					
	Соль	1.27					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.168	0.594	0.702	8.892	372
	Мука пшеничная	1.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	1.2					
	Сметана	3					
	Лук	4.8					
	Морковь	4.8					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	20	4.534	0.867	26.534	26.8	
	хлеб бородинский	14.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за у ж и н:		450	28.651	22.661	154.177	688.157	
Итого за день:		1800	78.669	71.362	371.575	2120.753	
Среднее значение за период:		1801.7	79.387	67.289	326.699	1794.07	