

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	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		355	18.123	5.816	41.936	243.379	
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:							
	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					
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	17.623	14.183	4.526	216	277
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	58.286					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Морковь	17.143					
	Лук	13.715					
	Томат	3.429					
	Масло сливочное	2.286					
	Мука пшеничная	3.429					
	Сметана	5.715					
	Соль	1.143					
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ	80	5.365	4.537	25.836	169.732	65
	Крупа гречневая	37.648					
	Масло сливочное	4.706					
	Соль	0.942					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	160	0.382		11.455	25.637	735
	Шиповник	7.273					
	Сахар-песок	8.728					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	35	4.62	0.84	27.72	5.544	2
	Хлеб Украинский	35					
Итого за о б е д:		535.01	34.992	22.393	111.546	515.157	
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	
у ж и н:							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3.563	4.594	19.875	135.563	54-2г-2020
	Макаронные изделия	37.5					
	кукуруза консервированная	6.188					
	Томат	3.75					
	Морковь	28.125					
	Масло сливочное	4.688					
	Соль	0.375					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		330	10.703	6.881	63.119	233.079	
Итого за день:		1490.01	68.834	37.589	229.83	1144.264	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	26.78	19.067	31.2	268.667	279
	Творог	82.334					
	Молоко свежее	26					
	Сахар-песок	5.2					
	Крупа манная	8.667					
	Яйцо	7.8					
	Масло сливочное	1.734					
	Повидло разное	8.667					
	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:		325	28.913	20.84	51.544	374.849	
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40					
	Масло растительное	1.177					
	Огурцы свежие	38.824					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	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					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.6	4.7	21.4	133	206
	Картофель	132					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	40					
	Соль	1					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	изюм	11.556					
	Сахар-песок	7.112					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		645.01	24.75	13.883	129.246	463.271	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
	ВАФЛИ	10	2.5	10.455	29.091	54.091	350
	Вафли	10					
Итого за полдник:		170	5.763	13.291	43.154	149.203	
у ж и н:							
	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	25	0.043	0.015	7.072	28.572	107
	Масло сливочное	3.572					
	Хлеб пшеничный	21.429					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за у ж и н:		345	5.466	6.113	36.708	223.595	
Итого за день:		1585.01	65.159	54.394	267.186	1242.252	
Неделя 1 День 3							
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	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395
	Кофейный напиток	0.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
Итого за завтрак:		355	7.876	8.991	43.136	285.382	
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 СВЕЖИХ ПОМИДОР	30	0.225	1.825	0.71	20.19	13
	Масло растительное	1.5					
	Помидоры свежие	22.5					
	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					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	80	14.218	10.56	14.355	209.143	282
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	68					
	Хлеб пшеничный	11.429					
	Молоко свежее	11.429					
	Лук	10.286					
	Масло растительное	2.286					
	Яйцо	4.572					
	Соль	1.143					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	0.8	2.76	2.96	158	352
	Макаронные изделия	40					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1.5					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.168	0.594	0.702	8.892	372

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	1.8					
	Масло сливочное	1.2					
	Сметана	3					
	Лук	4.8					
	Морковь	4.8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	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					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	35	4.62	0.84	27.72	5.544	2
	Хлеб Украинский	35					
Итого за о б е д:		615.01	32.376	25.339	139.624	835.765	
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 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:		230	9.083	12.836	57.193	381.112	
ужин:							
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		1640.01	59.704	55.531	302.318	1675.441	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ 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 БАТОН	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		355	5.892	7.238	36.959	236.623	
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:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	1.52	2.444	8.822	63.455	85
	Масло растительное	2.182					
	Картофель	36.364					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	Капуста тушеная с курицей	160	1.867	3.378	7.556	339.556	336
	Капуста свежая	137.778					
	Масло растительное	3.556					
	Морковь	16					
	Лук	13.334					
	Томат	1.778					
	Масло сливочное	2.667					
	Птица	88.889					
	Соль	1.778					
	Сметана	5.334					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	сухофрукты	11.556					
	Сахар-песок	8.889					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		535.01	16.735	7.882	117.827	571.645	
полдник:							
	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					
	ПРЯНИКИ	20	2.36	1.88	30	54.12	10
	пряники	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		180	4.433	3.633	40.444	120.302	
у ж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ	100	27	18	16.1	340	286
	Творог	120					
	Сахар-песок	6					
	Мука пшеничная	20					
	Яйцо	6					
	Масло сливочное	2					
	джем	30					
	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 у ж и н:		280	35.33	21.37	62.963	466.446	
Итого за день:		1450.01	62.657	40.39	264.727	1426.35	
Неделя 1 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	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	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:		355	7.218	6.271	37.091	234.005	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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 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					
	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					
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	160	18.489	4.712	16.445	182.223	276
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	45.334					
	Картофель	115.556					
	Лук	10.667					
	Масло сливочное	3.556					
	Томат	1.778					
	Морковь	10.667					
	Соль	0.889					
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	160	0.382		11.455	25.637	735
	Шиповник	7.273					
	Сахар-песок	8.728					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	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	35	4.62	0.84	27.72	5.544	2
	Хлеб Украинский	35					
Итого за о б е д:		565.01	30.243	10.293	117.497	405.721	
полдник:							
	варенец	150	4.35	3.75	6.15	79.5	8
	варенец	150					
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.782	11.2	47.768	483	274
	Мука пшеничная	56					
	Сахар-песок	4.2					
	Масло растительное	5.6					
	Яйцо	4.2					
	Дрожжи	1.4					
	Масло сливочное	2.8					
	Молоко свежее	28					
Итого за полдник:		220	10.132	14.95	53.918	562.5	
у ж и н:							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7.313	8.1	2.993	127.125	311
	Яйцо	46.125					
	Молоко свежее	56.25					
	Масло сливочное	2.25					
	Соль	1.125					
	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:		270	12.469	8.634	40.06	175.882	
Итого за день:		1510.01	60.329	40.415	255.1	1409.442	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	2.667					
	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	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		350	5.884	7.236	35.545	230.909	
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:							
	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					
	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	130	2.438	5.471	14.203	115.917	31
	Свекла	125.667					
	Масло сливочное	2.167					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ	30	0.21	0.594	0.84	9.612	355
	Сметана	3					
	Мука пшеничная	1.2					
	Томат	1.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	0.6					
	Масло растительное	1.2					
	Лук	5.04					
	Морковь	4.8					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	изюм	11.556					
	Сахар-песок	7.112					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		610.01	26.226	22.766	134.742	566.327	
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	
у ж и н:							
	Картофель, запеченный в сметане	160	2.33	3.18	8.51	104.99	51
	Картофель	160					
	Сметана	10					
	Масло сливочное	4					
	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	9.47	5.467	51.754	202.506	
Итого за день:		1570.01	46.829	37.801	238.836	1167.057	
Неделя 2							
День 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	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					
	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:		320	28.931	21.609	50.13	369.135	
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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	5.655	30.93	23.6	395.5	14
	Помидоры свежие	21.5					
	Лук	7					
	Масло растительное	1.5					
	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.728					
	Томат	1.455					
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	60	5.6	1.134	3.4	45.734	161
	минтай	37.334					
	Хлеб пшеничный	6.667					
	Яйцо	2					
	Масло сливочное	1.334					
	Соль	0.667					
	Молоко свежее	6.667					
	РИС ОТВАРНОЙ	100	15.42	12.41	3.96	189	315
	Рис	35					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	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					
	Компот из плодов шиповника	160	0.382		11.455	23.455	735
	Шиповник	7.273					
	Сахар-песок	8.728					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	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:		590.01	48.034	55.922	107.7	864.486	
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:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	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					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за у ж и н:		350	4.906	5.778	39.793	230.732	
Итого за день:		1530.01	88.134	96.7	250.877	1659.556	
Неделя 2 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 МАСЛОМ БАТОН	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	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:		270	9.815	10.054	25.209	242.398	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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:							
	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	1.317	3.564	9.266	74.546	57
	Свекла	29.091					
	Капуста свежая	14.546					
	Картофель	14.546					
	Морковь	8.728					
	Лук	7.273					
	Сметана	3.637					
	Томат	2.182					
	Масло растительное	2.91					
	Соль	0.728					
	Птица	14.546					
	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	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.463		11.983	47.752	122
	Сахар-песок	8.889					
	Курага	10.667					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		530.01	24.261	13.078	112.41	379.61	
полдник:							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.073	1.753	10.444	66.182	395

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кофейный напиток	0.8					
	Сахар-песок	3.637					
	Молоко свежее	36.364					
	КАЛАЧИК ПЕЧЕНЬИЙ	60	4.365	7.508	32.348	214.5	469
	Мука пшеничная	30					
	Сахар-песок	2.25					
	Дрожжи	0.75					
	Масло сливочное	0.75					
	Яйцо	3					
	Масло растительное	1.5					
	Молоко свежее	15					
Итого за полдник:		220	6.438	9.261	42.792	280.682	
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	160	10.134	7.2	45.778	288.889	1
	Молоко свежее	106.667					
	Крупа гречневая	17.778					
	Сахар-песок	2.667					
	Масло сливочное	2.667					
	Соль	0.889					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за у ж и н:		350	10.275	7.218	58.531	340.598	
Итого за день:		1470.01	51.289	39.711	249.042	1289.288	
Неделя 2 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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.889					
	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	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		350	5.066	6.134	41.749	242.465	
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30					
	Масло растительное	0.883					
	Огурцы свежие	29.118					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	2.152	2.304	13.376	82.92	173
	Картофель	36					
	Макаронные изделия	8					
	Морковь	9.6					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	2.4					
	Соль	0.8					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10					
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	19.298	14.712	13.352	263.112	274
	Картофель	20					
	Морковь	10.667					
	Лук	7.112					
	Масло сливочное	4.445					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	45.334					
	Капуста свежая	93.334					
	Сметана	4.445					
	Масло растительное	4.445					
	Томат	3.556					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1.334					
	Мука пшеничная	2.667					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.347	0.009	22.214	90.4	376
	сухофрукты	11.556					
	Сахар-песок	8.889					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	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:		560.01	30.824	18.279	105.503	472.518	
полдник:							
	варенец	150	4.35	3.75	6.15	79.5	8
	варенец	150					
	ПРЯНИКИ	15	1.77	1.41	22.5	40.59	10
	пряники	15					
Итого за полдник:		165	6.12	5.16	28.65	120.09	
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	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	Какао	1.067					
	Сахар-песок	7.112					
	Молоко свежее	88.889					
Итого за у ж и н:		310	24.611	18.796	36.107	408.312	
Итого за день:		1485.01	67.121	48.469	222.109	1289.385	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Батон нарезной	25.715					
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.089		4.267	17.423	457
	Чай	0.623					
	Сахар-песок	4.445					
Итого за завтрак:		350	5.475	6.116	38.122	229.309	
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 С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	1.89	6.84	5.385	90.06	28
	Морковь	24					
	Горошек зеленый консервированный	9.75					
	Масло растительное	0.75					
	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					
	Азу мясное	50	6.605	8.22	3.31	135.313	375
	Мясо говядины (бескостное)	31.875					
	Лук	6.25					
	Огурцы соленые	6.875					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	2.5					
	Сметана	3.75					
	Морковь	8.125					
	Соль	0.625					
	Томат	1.25					
	Мука пшеничная	2.5					
	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	0.01			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	160	0.107		34.409	138.063	395
	Повидло разное	28.445					
	Сахар-песок	3.556					
	Крахмал	6.223					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	30	6.8	1.3	39.8	40.2	
	хлеб бородинский	22					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		740.01	24.736	24.221	163.681	724.645	
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 РОССИЙСКАЯ	70	4.3	4.9	37.4	202	276
	Яйцо	3					
	Мука пшеничная	40					
	Масло сливочное	4					
	Масло растительное	2.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	20					
	Дрожжи	1.3					
	Сахар-песок	7					
Итого за полдник:		230	7.563	7.736	51.463	297.112	
у ж и н:							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.5	7.2	2.66	113	311
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1					
	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:		260	13.64	9.487	45.904	210.516	
Итого за день:		1680.01	51.914	47.66	309.27	1507.582	
Среднее значение за период:		1541.01	62.197	49.866	258.93	1381.062	