

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	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	20.389	6.543	47.355	274.515	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	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					
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	19.826	15.956	5.092	243	277
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	65.572					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Морковь	19.286					
	Лук	15.429					
	Томат	3.858					
	Масло сливочное	2.572					
	Мука пшеничная	3.858					
	Сметана	6.429					
	Соль	1.286					
	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	180	0.43		12.887	28.841	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за о б е д:		597	43.332	25.396	149.814	610.746	
полдник:							
	варенец	180	5.22	4.5	7.38	95.4	8
	варенец	180					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	2.5	2.15	3.25	173	10
	Печенье	25					
Итого за полдник:		205	7.72	6.65	10.63	268.4	
у ж и н:							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	3.8	4.9	21.2	144.6	54-2г-2020
	Макаронные изделия	40					
	кукуруза консервированная	6.6					
	Томат	4					
	Морковь	30					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		365	12.466	7.539	73.95	258.222	
Итого за день:		1747	84.807	46.308	299.929	1494.683	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	180	20.49	13.56	14.88	271.995	79
	Творог	148.05					
	Яйцо	7.95					
	Молоко свежее	22.5					
	Крупа манная	15					
	Сахар-песок	9					
	Масло сливочное	1.5					
	джем	15					
	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	22.891	15.555	37.945	392.165	
завтрак № 2:							
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	180	1.285	3.682	4.721	98.591	104
	Капуста свежая	32.728					
	Картофель	32.728					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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					
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ МИНТАЙ	90	6.268	3.15	1.8	60.546	267
	Морковь	26.182					
	Лук	10.31					
	Масло растительное	3.273					
	минтай	58.91					
	Соль	0.819					
	Сметана	4.091					
	Мука пшеничная	2.455					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	2.774	5.014	22.827	141.867	206
	Картофель	140.8					
	Масло сливочное	4.267					
	Молоко свежее	32					
	Соль	1.067					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		682	23.597	13.616	135.224	456.04	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вафли	20	5.5	23	64	119.2	350
	Вафли	20					
Итого за полдник:		200	9.17	26.19	79.82	226.2	
у ж и н:							
	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	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	Масло сливочное	4.286					
	Хлеб пшеничный	25.715					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за у ж и н:		390	6.152	6.878	41.826	253.686	
Итого за день:		1872	62.61	63.039	314.415	1422.091	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.46	8.12	25.64	201.6	94
	Крупа ячневая	20					
	Молоко свежее	120					
	Масло сливочное	3					
	Сахар-песок	2					
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	СВЕКОЛЬНИК	180	7.667	9.254	54.442	399.273	83
	Картофель	35.182					
	Морковь	9.819					
	Лук	9.819					
	Масло растительное	3.273					
	Свекла	50.728					
	Сметана	4.091					
	Соль	0.819					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.228					
	Томат	3.273					
	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	110	0.88	3.036	3.256	173.8	352
	Макаронные изделия	44					
	Масло сливочное	5.5					
	Соль	1.65					
	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	2			0.006		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.52		13.48	53.72	122
	Сахар-песок	10					
	Курага	12					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за о б е д:		657	39.043	25.959	182.109	941.692	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	7.164	12.308	53.084	352	275
	Мука пшеничная	55.385					
	Сахар-песок	6.154					
	Масло сливочное	4.924					
	Дрожжи	1.354					
	Молоко свежее	24.616					
	Масло растительное	4.924					
	Яйцо	3.693					
Итого за полдник:		440	11.734	15.678	87.084	541.8	
у ж и н:							
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	5.564	8.51	21.11	104.728	200
	Картофель	42.546					
	Капуста свежая	42.955					
	Морковь	53.182					
	Масло растительное	3.273					
	Масло сливочное	3.273					
	Сметана	4.091					
	Мука пшеничная	3.273					
	Лук	10.637					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1.637					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		385	11.998	9.177	66.91	163.495	
Итого за день:		2062	72.536	61.109	402.988	2051.557	
Неделя 1 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					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	6.629	8.143	41.755	266.915	
завтрак № 2:							
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1.71	2.75	9.925	71.387	85
	Масло растительное	3.273					
	Картофель	49.091					
	Лук	9					
	Морковь	9.819					
	Яйцо	4.091					
	Масло сливочное	1.228					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	8.182					
	Мука пшеничная	4.091					
	Соль	0.819					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	10.228					
	Сметана	2.455					
	Капуста тушеная с курицей	180	2.1	3.8	8.5	382	336
	Капуста свежая	155					
	Масло растительное	4					
	Морковь	18					
	Лук	15					
	Томат	2					
	Масло сливочное	3					
	Птица	100					
	Соль	2					
	Сметана	6					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	сухофрукты	13					
	Сахар-песок	10					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		612	17.08	8.32	124.301	608.423	
полдник:							
	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					
	Пряник	20	1.48	1.88	14.62	90.2	10
	Печенье, пряники	20					
Итого за полдник:		200	3.812	3.852	26.37	164.655	
у ж и н:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ	150	40.5	27	24.15	510	286
	Творог	180					
	Сахар-песок	9					
	Мука пшеничная	30					
	Яйцо	9					
	Масло сливочное	3					
	джем	45					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за у ж и н:		330	44.17	30.19	39.97	617	
Итого за день:		1742	72.491	51.305	251.996	1750.993	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.72	5.06	18.84	143.8	140
	Молоко свежее	110					
	Макаронные изделия	15					
	Масло сливочное	4					
	Сахар-песок	4					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	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	8.121	7.055	41.905	263.97	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ М/Б	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					
	Соль	0.948					
	мясо свинина	8.053					
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СВИНИНЫ	180	20.8	5.3	18.5	205	276
	Картофель	130					
	Лук	12					
	Масло сливочное	4					
	Томат	2					
	Морковь	12					
	Соль	1					
	мясо свинина	7.5					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	2			0.006		
	аскорбиновая кислота	0.1					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	7.934	1.517	46.434	46.9	
	хлеб бородинский	25.667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7.6	0.8	49.2	47	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.03	14.9	62	482
	Курага	10					
	Сахар-песок	8					
	Крахмал	5					
Итого за о б е д:		607	38.549	12.29	141.11	458.006	
полдник:							
	СНЕЖОК	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.608	12.8	54.592	552	274

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	64					
	Сахар-песок	4.8					
	Масло растительное	6.4					
	Яйцо	4.8					
	Дрожжи	1.6					
	Масло сливочное	3.2					
	Молоко свежее	32					
Итого за полдник:		260	10.826	14.343	60.661	610.629	
у ж и н:							
	Омлет натуральный	80	6.5	8.6	2.66	113	311
	Масло сливочное	2					
	Яйцо	41					
	Молоко свежее	50					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	6.334	0.667	41	39.167	1
	Хлеб пшеничный	16.667					
Итого за у ж и н:		285	12.934	9.267	48.46	171.767	
Итого за день:		1732	71.33	43.135	310.316	1587.172	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	6.46	8.12	25.64	201.6	232
	Молоко свежее	100					
	Геркулес	20					
	Масло сливочное	4					
	Сахар-песок	3					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	6.629	8.143	41.755	266.915	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	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					
	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 СВЕКЛЫ	150	2.813	6.313	16.388	133.75	31
	Свекла	145					
	Масло сливочное	2.5					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ	50	0.35	0.99	1.4	16.02	355
	Сметана	5					
	Мука пшеничная	2					
	Томат	2					
	Масло сливочное	1					
	Масло растительное	2					
	Лук	8.4					
	Морковь	8					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖ МОРОЖ ВИШНИ	180	2.1	3.1	4.2	53.6	378
	Сахар-песок	15					
	Крахмал	5					
	Вишня (замороженная)	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		700.02	29.897	26.291	133.406	555.254	
полдник:							
	СНЕЖОК	180	4.218	1.543	6.069	58.629	
	снежок	180					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	2.5	2.15	3.25	173	10
	Печенье	25					
Итого за полдник:		205	6.718	3.693	9.319	231.629	
у ж и н:							
	Картофель, запеченный в сметане	180	2.622	3.578	9.574	118.114	51
	Картофель	180					
	Сметана	11.25					
	Масло сливочное	4.5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.332	1.972	11.75	74.455	395
	Кофейный напиток	0.9					
	Сахар-песок	4.091					
	Молоко свежее	40.91					
Итого за у ж и н:		360	4.954	5.55	21.324	192.569	
Итого за день:		1845.02	49.098	43.857	223.984	1329.167	
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	180	46.395	34.335	54	465	223
	Творог	148.05					
	Крупа манная	15					
	Сахар-песок	9					
	Яйцо	7.95					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	1.5					
	Молоко свежее	22.5					
	Молоко сгущеное	15					
	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	48.796	36.33	77.065	585.17	
завтрак № 2:							
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	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	110	16.962	13.651	4.356	207.9	315
	Рис	44					
	Масло сливочное	3.3					
	Соль	1.1					
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.28	0.99	1.17	14.82	372

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	3					
	Масло сливочное	2					
	Сметана	5					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Компот из плодов шиповника	180	0.43		12.887	26.387	735
	Шиповник	8.182					
	Сахар-песок	9.819					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за обед:		650.02	47.808	28.258	95.886	526.679	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	ВАФЛИ	25	6.25	26.137	72.728	135.228	350
	Вафли	25					
Итого за полдник:		205	9.92	29.327	88.548	242.228	
ужин:							
	Каша кукурузная молочная	180	1.904	3.533	16.034	189.9	231
	Молоко свежее	135					
	Сахар-песок	3.375					
	Крупа кукурузная	22.5					
	Масло сливочное	4.5					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.06	0.02	9.9	40	107
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.099	0.017	8.346	33.546	412
	Чай	0.491					
	Лимоны	4.091					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	9.819					
Итого за у ж и н:		395	2.063	3.57	34.28	263.446	
Итого за день:		1850.02	109.387	98.285	315.379	1711.523	
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	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	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:		320	10.647	10.768	31.553	277.604	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1.481	4.01	10.424	83.864	57
	Свекла	32.728					
	Капуста свежая	16.364					
	Картофель	16.364					
	Морковь	9.819					
	Лук	8.182					
	Сметана	4.091					
	Томат	2.455					
	Масло растительное	3.273					
	Соль	0.819					
	Птица	16.364					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	11.94	8.64	20.88	209	302
	Птица	105					
	Картофель	120					
	Морковь	40					
	Лук	23					
	Горошек зеленый консервированный	6					
	Сметана	9					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	180	0.3		26	100	242
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	6					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		600.02	27.855	14.918	143.172	477.798	
полдник:							
	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					
	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	9.122	13.651	62.069	408.122	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.06	0.02	9.9	40	107

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	5					
	Хлеб пшеничный	30					
	Каша молочная жидкая гречневая	180	11.4	8.1	51.5	325	1
	Молоко свежее	120					
	Крупа гречневая	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за у ж и н:		395	11.56	8.12	66.2	384.6	
Итого за день:		1745.02	60.084	47.637	321.174	1630.924	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	5.54	6.88	32.62	214.6	234
	Рис	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло сливочное	3					
	Молоко свежее	110					
	Соль	1					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ БАТОН	40	0.069	0.023	11.315	45.715	107
	Масло сливочное	5.715					
	Батон нарезной	34.286					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	5.709	6.903	48.735	279.915	
завтрак № 2:							
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	2
	Яблоки	200					
Итого за завтрак № 2:		200	0.8	0.8	19.6	94	
о б е д:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.421	2.592	15.048	93.285	173

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	40.5					
	Макаронные изделия	9					
	Морковь	10.8					
	Лук	8.1					
	Масло растительное	2.7					
	Соль	0.9					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	11.25					
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	21.71	16.55	15.02	296	274
	Картофель	22.5					
	Морковь	12					
	Лук	8					
	Масло сливочное	5					
	Мясо говядины (бескостное).Гуляш говяжий	51					
	Капуста свежая	105					
	Сметана	5					
	Масло растительное	5					
	Томат	4					
	Соль	1.5					
	Мука пшеничная	3					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	изюм	13					
	Сахар-песок	8					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	40	5.28	0.96	31.68	6.336	2
	Хлеб Украинский	40					
Итого за о б е д:		600.02	34.868	20.646	119.539	528.655	
полдник:							
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
	ПРЯНИКИ	25	2.95	2.35	37.5	67.65	10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	пряники	25					
Итого за полдник:		205	6.62	5.54	53.32	174.65	
у ж и н:							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	160	22.772	17.024	23.514	334.08	116
	Творог	89.6					
	Мука пшеничная	25.6					
	Яйцо	6.4					
	Сахар-песок	6.4					
	Масло сливочное	5.12					
	Соль	1.28					
	КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Какао	1.2					
	Сахар-песок	8					
	Молоко свежее	100					
Итого за у ж и н:		340	26.442	20.214	39.334	441.08	
Итого за день:		1745.02	74.439	54.103	280.528	1518.3	
Неделя 2 День 5							
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					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		4.8	19.6	457
	Чай	0.7					
	Сахар-песок	5					
Итого за завтрак:		400	6.169	6.883	44.655	265.115	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	
о б е д:							
	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 ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.64	9.731	3.935	145.877	408
	Мука пшеничная	1.455					
	Масло сливочное	1.455					
	Сметана	3.637					
	печень говяжья	43.637					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.6	4.7	21.4	133	206
	Картофель	132					
	Масло сливочное	4					
	Молоко свежее	30					
	Соль	1					
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.02			0.001		
	аскорбиновая кислота	0.001					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.12		38.71	155.32	395
	Повидло разное	32					
	Сахар-песок	4					
	Крахмал	7					
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	9.067	1.734	53.067	53.6	
	хлеб бородинский	29.334					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.067	0.534	32.8	31.334	1
	Хлеб пшеничный	13.334					
Итого за о б е д:		650.02	29.784	21.159	159.833	634.641	
полдник:							
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	501
	Сок фруктовый	180					
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5.734	6.534	49.867	269.334	276

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	4					
	Мука пшеничная	53.334					
	Масло сливочное	5.334					
	Масло растительное	2.934					
	Молоко свежее	26.667					
	Дрожжи	1.734					
	Сахар-песок	9.334					
Итого за полдник:		260	6.634	6.714	68.047	352.134	
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	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:		260	8.832	9.172	14.41	187.455	
Итого за день:		1750.02	52.319	44.108	305.125	1522.145	
Среднее значение за период:		1809.01	70.911	55.289	302.584	1601.856	