

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:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Каша "Дружба" на сух.молоке	150	3.945	8.745	18.795	169.65	266
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	150	1.65	1.65	16.8	88.5	511
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		328	7.485	13.595	48.469	346.09	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.75	0.15	15.15	69	537
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
обед:							
	Огурец солёный порционно	30	0.24	0.03	0.51	3.9	113
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.314	3.6	7.668	68.4	133
	Шницель из говядины	60	10.68	10.5	8.58	171.6	386
	Соус томатный	10	0.108	0.373	0.694	6.56	462
	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297
	Кисель из клюквы с/м	150	0.075		17.25	72	515
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		584.8	194.384	15.723	74.777	524.226	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375		20.25	82.5	527
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	609
Итого за полдник:		290	2.035	1.42	47.01	212.1	
ужин:							
	Суфле из отварной говядины паровое	60	13.2	11.4	1.14	160.2	392
	Овощи отварные с маслом раст.	100	0.467	1.267	1.234	18.334	427
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		330	85.002	12.867	21.884	264.434	
Итого за день:		1682.8	289.656	43.755	207.29	1415.85	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	8	2.048	2.088		27.44	106
	Омлет натуральный	100	8.616	13.385	2.308	163.077	307
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.4	2.025	11.925	59.25	513
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		283	14.939	18.223	27.083	315.267	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
Итого за завтрак 2:		150	7.5	4.8	12.75	130.5	
обед:							
	Кукуруза десертная порционно	10	0.13	0.01	0.17	12	Табл.
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Суп из овощей с фасолью	180	2.646	3.168	10.998	83.16	148
	Котлета рыбная (минтай) любительская	60	7.32	2.16	3.72	63.6	352

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус сметанный	10	0.154	1.063	0.338	11.53	451
	Картофель отварной	110	2.09	4.51	13.97	104.5	179
	Компот из изюма	150	0.225		15.075	60.75	531
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		574.8	190.762	11.681	64.986	440.706	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
	Пряники	28	1.652	1.316	21	102.48	608
Итого за полдник:		298	7.802	5.666	53.4	297.18	
ужин:							
	Мясо отварное	30	8.16	5.82		84.9	363
	Рагу из овощей	150	3	8.025	12.75	135	201
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		350	82.495	14.045	32.41	306.55	
Итого за день:		1655.8	303.498	54.415	190.629	1490.203	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Джем (порционно)	10					111
	Запеканка из творога	100	16	16.8	15.934	283.334	319
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		285	17.95	17.525	40.184	394.584	
завтрак 2:							
	Снежок	150	4.35	3.75	6	75	535
Итого за завтрак 2:		150	4.35	3.75	6	75	
обед:							
	Салат из свеклы отварной	30	0.45	1.65	2.52	26.7	51

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рассольник ленинградский	180	1.476	3.78	11.7	87.3	139
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Фрикадельки из курицы припущенные	60	8.56	7.44	4.56	119.2	415
	Соус томатный	10	0.108	0.373	0.694	6.56	462
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5.13	4.707	22.248	151.83	243
	Кисель из кураги	150	0.6	0.09	24.6	100.5	521
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		574.8	194.521	18.81	87.037	597.256	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Пирожок печеный с картофелем	60	3.5	3.7	21	131	561
Итого за полдник:		330	8.33	7.93	39.96	266.9	
ужин:							
	Жаркое домашнему	170	20.091	17.928	12.828	292.864	374
	Чай с молоком	150	1.125	0.975	13.05	65.25	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	92.476	19.103	34.138	399.014	
Итого за день:		1679.8	317.627	67.118	207.319	1732.754	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	8	2.048	2.088		27.44	106
	Каша ячневая вязкая	150	4.8	8.55	26.82	203.4	261
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	508
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		333	11.423	13.838	58.42	404.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак 2:							
	Яблоко	80	0.32	0.32	7.84	37.6	118
Итого за завтрак 2:		80	0.32	0.32	7.84	37.6	
обед:							
	Горошек зелёный порционнно	10	0.13	0.01	0.17	12	Табл.
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.582	5.598	59.76	147
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Биточки рыбные (минтай)	60	8.34	1.26	5.76	67.8	351
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	10	0.265	0.369	0.779	9.92	446
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	11.99	101.2	434
	Компот из вишни с/м	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		574.8	190.877	10.981	62.337	427.846	
полдник:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.75	0.15	15.15	69	537
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	609
Итого за полдник:		290	3.73	1.69	55.35	257.4	
ужин:							
	Молоко сгущенное (порционнно)	10	0.72	0.85	5.55	32.8	490
	Сырники из творога запечёные	130	20.454	18.894	26.087	356.2	327
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		300	91.849	19.824	47.807	457.5	
Итого за день:		1577.8	298.199	46.653	231.754	1584.686	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5.37	7.05	21.6	171.3	272
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		328	7.335	10.25	45.874	304.99	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
Итого за завтрак 2:		150	7.5	4.8	12.75	130.5	
обед:							
	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.84	2.13	2.73	33.3	72
	Свекольник	180	1.566	3.204	8.658	69.84	136
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.38	7.02	7.08	133.2	404
	Соус сметанный	10	0.154	1.063	0.338	11.53	451
	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297
	Кисель из черной смородины с/м	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		583	195.01	14.442	74.941	511.97	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	40.9	194	559
Итого за полдник:		330	8.53	5.93	59.86	329.9	
ужин:							
	Голубцы ленивые	170	14.45	14.11	6.8	212.5	377
	Чай с молоком	150	1.125	0.975	13.05	65.25	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за ужин:		340	86.835	15.285	28.11	318.65	
Итого за день:		1731	305.21	50.707	221.535	1596.01	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.6	63	306
	Джем (порционно)	10					111
	Каша пшенная молочная жидкая на сух.молоке	110	4.29	5.203	19.69	155.98	273
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	150	1.65	1.65	16.8	88.5	511
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		296	12.915	12.178	49.94	372.98	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.75	0.15	15.15	69	537
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
обед:							
	Огурец солёный порционно	30	0.24	0.03	0.51	3.9	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.582	5.598	59.76	147
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Плов из отварной говядины	170	12.852	12.648	33.456	299.2	375
	Компот из кураги	150	0.225		15.075	60.75	531
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		584.8	192.774	17.03	75.354	528.776	
полдник:							
	Напиток из шиповника	150	0.525	0.225	17.1	72.75	538
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Коржик молочный	50	3.417	6.084	32.75	199.167	598

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		320	4.422	6.789	61.61	328.317	
ужин:							
	Сыр (порционно)	10	2.56	2.61		34.3	106
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	160	5.728	7.52	23.04	182.72	272
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	79.623	10.33	42.7	303.67	
Итого за день:		1690.8	290.484	46.477	244.754	1602.743	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Омлет с сыром	100	13.572	20.429	2.143	247.143	315
	Чай с молоком	150	1.125	0.975	13.05	65.25	505
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		278	16.587	24.604	28.067	400.333	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
Итого за завтрак 2:		150	7.5	4.8	12.75	130.5	
обед:							
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	30	0.84	2.13	2.97	34.5	70
	Суп с рыбными консервами	180	6.642	5.202	11.556	119.7	159
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.38	7.02	7.08	133.2	404
	Соус сметанный	10	0.154	1.063	0.338	11.53	451
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5.13	4.707	22.248	151.83	243
	Кисель из черной смородины с/м	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		573	201.446	20.697	80.967	618.26	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
	Булочка домашняя	50	3.75	6.5	2.667	194.167	583
Итого за полдник:		320	9.9	10.85	35.067	388.867	
ужин:							
	Мясо духовое	170	15.745	16.059	12.397	256.831	366
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	87.08	16.259	31.907	342.731	
Итого за день:		1661	322.513	77.21	188.758	1880.691	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Сыр (порционнo)	8	2.048	2.088		27.44	106
	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.595	23.145	161.55	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.4	2.025	11.925	59.25	513
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		333	10.973	10.433	47.92	313.74	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.75	0.15	15.15	69	537
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
обед:							
	Кукуруза десертная порционнo	10	0.13	0.01	0.17	12	Табл.
	Суп картофельный с горохом	180	1.656	3.06	10.89	77.76	149

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суфле из курицы с рисом	60	8.343	8.172	3.029	116	414
	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297
	Компот из свежих яблок	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		553	192.424	12.342	71.424	476.61	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	609
Итого за полдник:		290	6.01	5.17	33.96	209.1	
ужин:							
	Молоко сгущенное (порционно)	10	0.72	0.85	5.55	32.8	490
	Сырники из творога запечёные	130	20.454	18.894	26.087	356.2	327
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		300	91.849	19.824	47.807	457.5	
Итого за день:		1626	302.006	47.919	216.261	1525.95	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Джем (порционно)	10					111
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.155	6.465	24.3	172.05	274
	Чай с молоком	150	1.125	0.975	13.05	65.25	505
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		335	7.155	8.165	50.2	302.8	
завтрак 2:							
	Яблоко	80	0.32	0.32	7.84	37.6	118
Итого за завтрак 2:		80	0.32	0.32	7.84	37.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед:							
	Горошек зелёный порционно	10	0.13	0.01	0.17	12	Табл.
	Суп картофельный с фасолью	180	3.528	3.852	14.508	106.74	150
	Гуляш из говядины	60	10.3	11	2.1	148.5	373
	Каша перловая рассыпчатая	90	2.754	4.041	18.882	125.55	248
	Напиток клюквенный	150	0.075		15.525	62.25	539
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		543	194.937	19.403	71.835	557.29	
полдник:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	607
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
Итого за полдник:		290	9.86	6.06	53.41	315.7	
ужин:							
	Котлета из говядины	60	10.68	10.5	8.58	171.6	386
	Капуста тушеная	50	1.85	1.8	1.95	31.5	428
	Картофельное пюре	50	1.05	2.2	5.45	46	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		330	84.915	14.7	35.64	335.75	
Итого за день:		1578	297.187	48.648	218.925	1549.14	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Каша гречневая молочная	150	5.2	7.8	18.7	167	64

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.4	2.025	11.925	59.25	513
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		328	9.49	13.025	43.499	314.19	
завтрак 2:							
	Снежок	150	4.35	3.75	6	75	535
Итого за завтрак 2:		150	4.35	3.75	6	75	
обед:							
	Икра морковная	30	0.72	2.13	3.12	34.5	124
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	12.5	2.515	1.799	0.107	26.675	175
	Суп картофельный	170	0.816	1.768	5.967	43.01	154
	Суфле рыбное (горбуша)	60	9.6	2.88	1.56	70.8	341
	Рис припущенный с томатом	90	2.313	3.636	20.16	122.58	421
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375		20.25	82.5	527
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		565.5	194.489	12.713	71.814	482.315	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Пряники	28	1.652	1.316	21	102.48	608
Итого за полдник:		298	6.482	5.546	39.96	238.38	
ужин:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Джем (порционно)	10					111
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	18.98	146	171
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		383	77.05	7.935	38.514	254.34	
Итого за день:		1724.5	291.861	42.969	199.787	1364.225	
Неделя 3 День 1							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Джем (порционно)	10					111
	Каша молочная кукурузная жидкая на сух.молоке	150	3.945	8.745	18.795	169.65	271
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		338	5.91	11.945	43.069	303.34	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.75	0.15	15.15	69	537
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
обед:							
	Огурец солёный порционно	30	0.24	0.03	0.51	3.9	113
	Суп картофельный с горохом	180	1.656	3.06	10.89	77.76	149
	Гуляш из говядины	60	10.3	11	2.1	148.5	373
	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297
	Компот из смородины черной с/м	150	0.225	0.075	12.9	53.25	530
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		573	194.341	15.115	66.41	482.26	
полдник:							
	Напиток из шиповника	150	0.525	0.225	17.1	72.75	538

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Пряники	28	1.652	1.316	21	102.48	608
Итого за полдник:		298	2.657	2.021	49.86	231.63	
ужин:							
	Говядина, тушенная с капустой	170	16.49	39.724	9.86	462.967	371
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	87.825	39.924	29.37	548.867	
Итого за день:		1699	291.483	69.155	203.859	1635.097	
Неделя 3 День 2							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Сыр (порционно)	8	2.048	2.088		27.44	106
	Омлет натуральный	100	8.616	13.385	2.308	163.077	307
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.4	2.025	11.925	59.25	513
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		286	14.954	20.698	27.107	337.707	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
Итого за завтрак 2:		150	7.5	4.8	12.75	130.5	
обед:							
	Горошек зелёный порционно	10	0.13	0.01	0.17	12	Табл.
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.314	3.6	7.668	68.4	133
	Запеканка из печени с рисом	60	6.42	2.612	7.066	77.429	311
	Соус сметанный	10	0.154	1.063	0.338	11.53	451
	Картофель отварной	110	2.09	4.51	13.97	104.5	179
	Компот из изюма	150	0.225		15.075	60.75	531

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		574.8	188.53	12.565	65.002	439.775	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	607
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
Итого за полдник:		290	6.71	5.01	47.86	264.7	
ужин:							
	Суфле рыбное (минтай)	60	9.6	2.88	1.56	70.8	341
	Рис отварной	100	2.46	4.05	22.54	136.4	419
	Чай с молоком сгущенным	150			6.375	33.75	503
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		330	83.32	7.13	38.735	281.85	
Итого за день:		1630.8	301.014	50.203	191.454	1454.532	
Неделя 3 День 3							
завтрак:							
	Молоко сгущенное (порционно)	10	0.72	0.85	5.55	32.8	490
	Пудинг из творога паровой	100	13.934	10.867	22	241.334	323
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		285	16.604	12.442	51.65	384.634	
завтрак 2:							
	Бананы	80	1.2	0.4	16.8	76.8	118
Итого за завтрак 2:		80	1.2	0.4	16.8	76.8	
обед:							
	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.84	2.13	2.73	33.3	72

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рассольник ленинградский	180	1.476	3.78	11.7	87.3	139
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Биточки из кур припущенные	60	9	6.429	5.572	113.143	417
	Соус томатный	10	0.108	0.373	0.694	6.56	462
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5.13	4.707	22.248	151.83	243
	Кисель из клюквы с/м	150	0.075		17.25	72	515
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		574.8	194.826	18.189	80.909	569.299	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Булочка дорожная	50	3.5	6.917	27.917	188.334	584
Итого за полдник:		320	8.33	11.147	46.877	324.234	
ужин:							
	Макаронные изделия с тертым сыром	170	10.767	11.334	38.76	283.334	76
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	82.102	11.534	58.42	369.984	
Итого за день:		1599.8	303.062	53.712	254.656	1724.951	
Неделя 3 День 4							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Каша ячневая вязкая	150	4.8	8.55	26.82	203.4	261
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	508
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		328	9.39	14.225	58.444	399.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак 2:							
	Яблоко	80	0.32	0.32	7.84	37.6	118
Итого за завтрак 2:		80	0.32	0.32	7.84	37.6	
обед:							
	Огурец солёный порционно	30	0.24	0.03	0.51	3.9	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.582	5.598	59.76	147
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Рыбные хлебцы / минтай (паровые)	60	8.46	2.58	3.54	71.4	354
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	10	0.265	0.369	0.779	9.92	446
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	11.99	101.2	434
	Компот из вишни с/м	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		594.8	191.107	12.321	60.457	423.346	
полдник:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	609
Итого за полдник:		290	10.48	6.34	52.95	318.9	
ужин:							
	Сырники из творога запечёные	130	20.454	18.894	26.087	356.2	327
	Соус клюквенный	20	0.01	0.004	2.74	11.04	476
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		310	91.139	18.978	44.997	435.74	
Итого за день:		1602.8	302.436	52.184	224.688	1614.926	
Неделя 3 День 5							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5.37	7.05	21.6	171.3	272
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.4	2.025	11.925	59.25	513
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		328	9.66	12.275	46.399	318.49	
завтрак 2:							
	Напиток из шиповника	150	0.525	0.225	17.1	72.75	538
Итого за завтрак 2:		150	0.525	0.225	17.1	72.75	
обед:							
	Кукуруза десертная порционно	10	0.13	0.01	0.17	12	Табл.
	Свекольник	180	1.566	3.204	8.658	69.84	136
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.38	7.02	7.08	133.2	404
	Соус сметанный	10	0.154	1.063	0.338	11.53	451
	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375		20.25	82.5	527
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		563	194.525	12.247	76.506	507.92	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Булочка ванильная	50	3.917	4	28.25	165	582
Итого за полдник:		320	8.747	8.23	47.21	300.9	
ужин:							
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	8.143	13.115	9.772	189.429	395

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рагу из овощей	120	2.4	6.42	10.2	108	201
	Чай с молоком	150	1.125	0.975	13.05	65.25	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		350	82.928	20.71	41.282	403.579	
Итого за день:		1711	296.385	53.687	228.497	1603.639	
Неделя 4 День 1							
завтрак:							
	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.6	63	306
	Джем (порционно)	10					111
	Каша пшеничная молочная жидкая на сух.молоке	110	4.29	5.203	19.69	155.98	273
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	150	1.65	1.65	16.8	88.5	511
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		296	12.915	12.178	49.94	372.98	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.75	0.15	15.15	69	537
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
обед:							
	Огурец солёный порционно	30	0.24	0.03	0.51	3.9	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.582	5.598	59.76	147
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Жаркое домашнему	170	20.091	17.928	12.828	292.864	374
	Компот из чернослива	150	0.225		15.075	60.75	531
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		584.8	200.013	22.31	54.726	522.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Кисель из клюквы с/м	150	0.075		17.25	72	515
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Пирожок печеный с капустой	60	3.5	3.7	21	131	561
Итого за полдник:		330	4.055	4.18	50.01	259.4	
ужин:							
	Биточки рыбные (минтай)	60	8.34	1.26	5.76	67.8	351
	Рис припущенный с томатом	110	2.827	4.444	24.64	149.82	421
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	82.502	5.904	49.91	303.52	
Итого за день:		1700.8	300.235	44.722	219.736	1527.34	
Неделя 4 День 2							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	8	2.048	2.088		27.44	106
	Омлет натуральный	100	8.616	13.385	2.308	163.077	307
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		283	12.614	16.198	26.408	301.017	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
Итого за завтрак 2:		150	7.5	4.8	12.75	130.5	
обед:							
	Салат овощной с зелёным горошком	30	0.84	2.13	2.73	33.3	72
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.944	2.052	13.554	80.1	152
	Запеканка из печени с рисом	60	6.42	2.612	7.066	77.429	311
	Соус сметанный	10	0.154	1.063	0.338	11.53	451

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша перловая рассыпчатая	90	2.754	4.041	18.882	125.55	248
	Компот из вишни с/м	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		573	190.637	12.548	80.545	502.159	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	609
Итого за полдник:		290	7.33	5.29	47.4	267.9	
ужин:							
	Молоко сгущенное (порционно)	10	0.72	0.85	5.55	32.8	490
	Сырники из творога запечёные	130	20.454	18.894	26.087	356.2	327
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		300	91.849	19.824	47.807	457.5	
Итого за день:		1596	309.93	58.66	214.91	1659.076	
Неделя 4 День 3							
завтрак:							
	Сыр (порционно)	8	2.048	2.088		27.44	106
	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.595	23.145	161.55	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.175	1.5	15.675	84.75	512
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		333	10.748	9.908	51.67	339.24	
завтрак 2:							
	Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538
Итого за завтрак 2:		180	0.63	0.27	20.52	87.3	
обед:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кукуруза десертная порционно	10	0.13	0.01	0.17	12	Табл.
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	1.53	3.672	10.476	81	160
	Сметана в суп	1.8	0.047	0.27	0.065	2.916	488
	Гуляш из говядины	60	10.3	11	2.1	148.5	373
	Картофель отварной	100	1.9	4.1	12.7	95	179
	Компот из свежих яблок	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		554.8	192.432	19.702	63.486	513.666	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Коржик молочный	50	3.417	6.084	32.75	199.167	598
Итого за полдник:		320	8.247	10.314	51.71	335.067	
ужин:							
	Суфле из курицы с рисом	60	8.343	8.172	3.029	116	414
	Макаронные изделия отварные	110	4.147	0.495	21.296	106.26	297
	Чай с молоком	150	1.125	0.975	13.05	65.25	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	84.875	9.842	45.635	328.41	
Итого за день:		1727.8	296.932	50.036	233.021	1603.683	
Неделя 4 День 4							
завтрак:							
	Джем (порционно)	10					111
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.155	6.465	24.3	172.05	274
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	508
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		335	8.73	9.665	55.9	345.55	
завтрак 2:							
	Йогурт питьевой	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
Итого за завтрак 2:		150	7.5	4.8	12.75	130.5	
обед:							
	Салат из свеклы с сыром	30	0.84	3.63	2.13	44.4	56
	Суп картофельный с клецками	180	0.786	1.702	5.744	41.4	151
	Кнели из кур с рисом	60	10.372	10.543	4.458	153.429	416
	Соус сметанный с томатом	10	0.344	2.125	0.633	23.03	453
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5.13	4.707	22.248	151.83	243
	Кисель из черной смородины с/м	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		573	195.772	23.282	71.988	581.589	
полдник:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0.75	0.15	15.15	69	537
	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	607
	Бананы	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
Итого за полдник:		290	3.11	1.41	55.81	254.2	
ужин:							
	Мясо отварное	30	8.16	5.82		84.9	363
	Капуста тушеная	70	2.59	2.52	2.73	44.1	428
	Картофельное пюре	70	1.47	3.08	7.63	64.4	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0.075		11.4	45.75	505
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	83.555	11.62	30.02	280.05	
Итого за день:		1688	298.667	50.777	226.468	1591.889	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 5							
завтрак:							
	Масло сливочное (порционно)	3	0.015	2.475	0.024	22.44	111
	Каша гречневая молочная	150	5.2	7.8	18.7	167	64
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.4	2.025	11.925	59.25	513
	Батон нарезной	25	1.875	0.725	12.85	65.5	117
Итого за завтрак:		328	9.49	13.025	43.499	314.19	
завтрак 2:							
	Снежок	150	4.35	3.75	6	75	535
Итого за завтрак 2:		150	4.35	3.75	6	75	
обед:							
	Икра морковная	30	0.72	2.13	3.12	34.5	124
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	12.5	2.515	1.799	0.107	26.675	175
	Суп картофельный	180	0.864	1.872	6.318	45.54	154
	Котлета рыбная (минтай) любительская	60	7.32	2.16	3.72	63.6	352
	Соус сметанный	10	0.154	1.063	0.338	11.53	451
	Рис припущенный с томатом	90	2.313	3.636	20.16	122.58	421
	Напиток клюквенный	150	0.075		15.525	62.25	539
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
	Соль	3					
	Хлеб 1с пшеничный	25	176.5	0.2	12.3	58.75	114
Итого за обед:		585.5	192.111	13.16	69.938	468.925	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Пряники	28	1.652	1.316	21	102.48	608
Итого за полдник:		298	6.482	5.546	39.96	238.38	
ужин:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр (порционно)	10	2.56	2.61		34.3	106
	Каша пшенная молочная жидкая	160	6.24	7.568	28.64	226.88	273
	Чай с сахаром	150	0.075		11.25	45	503
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	115
	Хлеб 1с пшеничный	10	70.6	0.08	4.92	23.5	114
Итого за ужин:		340	80.135	10.378	48.15	347.08	
Итого за день:		1701.5	292.568	45.859	207.547	1443.575	
Среднее значение за период:		1663.25	300.548	52.744	216.593	1580.048	