

Заведующий

Утверждаю

Шелковникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,26	3,44	25,92	155,54	168.6
	Бутерброд с мослом сливочным (батон)	35	3,28	5,02	18,3	129,4	3[2]
	Какао с молоком	200	7,0	4,7	19,5	154	397
	Итого завтрак	435	15,54	13,16	63,72	438,94	
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	ТК
	Итого завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	14,18	16,92	14,88	270	67
	Сосиска отварная	70	7,3	14	0,6	157,5	
	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом сл.	100	3,1	0,4	23	106	
	Свежие овощи (огурец)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	16
	Компот из кураги и изюма	200	0,9	0,1	32,82	130,38	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	680	30,14	32,12	98,73	799,28	
Полдник	Йогурт питьевой	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401,4
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	702,2
	Итого полдник	150	7,42	4,64	40,43	230,02	
Ужин	Макароны отварные с сыром	120	8,65	5,98	38,39	246,8	206
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	320	9,05	5,98	43,47	269,58	
Итого за день		1685	63,65	56,4	267,35	1833,82	
День 2							
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	200	4,92	3,57	26,67	158,26	168.3
	Бутерброд с мослом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	445	9,8	11,3	47,77	332,72	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп Крестьянский (пшено)	200	2,44	3,36	16,66	105,42	80.1
	Рыба под маринадом	70	13,7	8,0	6,6	150,8	
	Картофельное пюре	150	2,8	6,3	23	169,5	321
	Напиток лимонный	200	0,36	0,04	26,16	108,36	372.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	680	23,56	18,3	98,85	663,98	
Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	702.4
	Итого полдник	140	5,22	5,69	34,2	212	
Ужин	Ватрушка с творогом	100	10,7	5,1	32,2	215,9	458.1
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Конфета шоколадная	15	0,6	5,9	8,1	85,4	
	Итого ужин	315	14,7	14,2	45,08	365,12	
Итого за день		1680	53,68	49,89	235,7	1620,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,7	9,2	2,7	128	215
	Зелёный горошек (консерв.)	50	2,2	0,4	3,2	34,0	
	Бутерброд с джемом (батон)	50	2,35	0,87	29,74	133,8	
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Итого завтрак	400	13,65	10,47	35,72	299,62	
Завтрак 2	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	
	Итого завтрак 2	100	0,9	0,1	9,4	47	
Обед	Свекольник со сметаной	200	14,84	20,5	38,66	396,6	299
	Котлета мясная	70	10,5	10,49	5,7	159,01	281,1
	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	
	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом сл.	100	3,6	2,2	17,1	98,7	
	Свежие овощи (помидор)	50	0,3	0,00	1,9	7,0	
	Кисель	200	0,0	0,0	14,1	52,6	380
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	34,01	35,14	106,23	867,81	
Полдник	Йогурт питьевой	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401,4
	Сухари	40	3,4	4,32	26,68	159,6	702,5
	Итого полдник	150	8,9	7,82	36,03	255,3	
Ужин	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,6	3,8	14,6	108	94
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	400	4,0	3,8	19,68	130,76	
Итого за день		1760	61,46	57,33	207,06	1600,49	
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	5,72	4,62	23,9	159,9	168.1
	Бутерброд с мослом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Цикорий с молоком	200	2,86	3,13	13,48	92,57	397.1
	Итого завтрак	446	13,48	15,48	53,4	404,17	
Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп с фасолью	200	9,18	8,14	8,82	146,56	93
	Гуляш из отварного мяса	100	12,77	13,9	2,4	185,4	
	Макароны с маслом слив.	100	3,4	5,0	19,1	135,1	205
	Напиток из ягод (брусника)	200	0,28	0,2	23,24	94,2	372.5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	660	29,89	27,84	79,99	691,16	
	Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9
Вафли		20	1,2	3,0	13,6	86,1	
Итого полдник		130	4,17	5,75	25,48	173	
Ужин	Картофельное пюре	150	2,8	6,3	23	169,5	321
	Сельдь с/с	50	8,7	8,6	0,0	112,1	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	400	11,9	14,9	28,08	304,36	
Итого за день		1736	59,84	64,27	197,25	1619,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	5,54	3,96	24,98	157,62	168.1
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	35	3,28	5,02	18,3	129,4	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	435	9,22	8,98	48,36	309,78	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	Итого завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	9,82	8,9	25,1	219,72	85
	Котлета мясная	70	10,5	10,49	5,7	159,01	281,1
	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	
	Рис отварной с маслом	100	2,3	2,4	24,2	128,4	315
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0,04	26,08	99,44	376.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	660	27,43	23,78	109,85	760,47	
Полдник	Йогурт питьевой	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Печенье овсяное	20	1,3	3,9	12,0	88,0	
	Итого полдник	130	6,8	7,4	21,35	183,7	
Ужин	Булочка «Дорожная»	100	7,9	9,4	55,5	339	ТК 9
	Молоко кипяченое	150	4,5	5,0	7,4	90,8	
	Итого ужин	250	12,4	14,4	62,9	429,8	
Итого за день		1575	56,35	54,66	252,56	1729,75	
День 6							
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	5,2	3,5	24,74	150,94	168.3
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Какао с молоком	200	7,0	4,7	19,5	154	397
	Итого завтрак	446	17,1	15,93	60,26	456,64	
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	9,12	8,34	25,0	212,88	82
	Ленивые голубцы	120	12,1	11,2	9,1	180,3	298
	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	
	Зелёный горошек	50	2,2	0,4	3,2	34,0	
	Компот из кураги и изюма	200	0,9	0,1	32,82	130,38	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	660	29,09	21,99	98,89	711,46	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Сухари	40	3,4	4,32	26,68	159,6	702.5
	Итого полдник	150	8,9	7,82	36,03	255,3	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с говядиной тушеной	130	10,4	10,2	21,3	210,5	313.2
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	330	10,8	10,2	26,38	233,26	
Итого за день		1686	67,39	56,44	242,56	1752,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	5,8	3,46	25,76	152,96	168.7
	Бутерброд с мослом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	446	11,1	11,19	46,86	327,42	
Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп рассольник со сметаной	200	2,3	3,42	17,7	111,56	73
	Жаркое по-домашнему	200	12,28	12,40	23,9	256,86	276
	Свежие овощи (огурец)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	16
	Напиток из ягод (клюква)	200	0,2	0,08	21,44	87	372.3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	19,44	16,6	90,47	590,82	
Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Вафли	20	1,2	3,0	13,6	86,1	702.6
	Итого полдник	130	4,17	5,75	25,48	173	
Ужин	Ватрушка с повидлом	100	5,8	4,9	44,1	267,1	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Итого ужин	300	9,2	8,1	48,88	330,92	
Итого за день		1686	44,31	41,94	221,99	1469,16	
День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,7	9,2	2,7	128	215
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29	4
	Бутерброд с мослом сливочным (батон)	35	3,28	5,02	18,3	129,4	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	385	13,48	14,42	31,68	309,16	
Завтрак 2	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	
	Итого завтрак 2	100	0,9	0,1	9,4	47	
Обед	Суп овощной с зел.горошком	200	12,1	16,3	21,2	266	
	Рыбное суфле	70	13,6	5,2	3	114,8	
	Соус томатный	30	0,3	0,35	1,2	7,24	348
	Рис отварной с маслом	100	2,3	2,4	24,2	128,4	315
	Напиток лимонный	200	0,36	0,04	26,16	108,36	372.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	660	32,92	24,89	102,19	754,7	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	702.4
	Итого полдник	140	7,75	6,44	31,67	220,8	
Ужин	Запеканка творожная	100	18,56	14,86	19,17	282,2	237
	Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,5	12
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Итого ужин	320	20,4	16,56	30,35	351,52	
Итого за день		1605	75,45	62,41	205,29	1683,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,8	3,96	22,82	149,78	168.9
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Цикорий с молоком	200	2,86	3,13	13,48	92,57	397.1
	Итого завтрак	446	13,56	14,82	52,32	394,05	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ с мясом, со сметаной	200	9,34	12,16	19,28	225,44	62
	Котлета мясная	70	10,5	10,49	5,7	159,01	281,1
	Соус томатный	30	0,3	0,35	1,2	7,24	348
	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом сл.	100	3,1	0,4	23	106	
	Свежие овощи (помидор)	50	0,3	0,00	1,9	7,0	
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0,04	26,08	99,44	376.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	27,84	24,04	103,59	734,03	
Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	702,2
	Итого полдник	150	4,89	3,87	42,96	221,22	
Ужин	Картофель отварной со сливочным маслом	185	3,48	8,8	27,6	203,8	318
	Соленый огурец	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	435	4,28	8,9	33,58	233,06	
Итого за день		1841	50,97	52,03	242,25	1629,36	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	4,52	3,44	26,72	155,54	168.2
	Бутерброд с джемом (батон)	50	2,35	0,87	29,74	133,8	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Итого завтрак	450	10,27	7,51	61,24	353,16	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	Итого завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп гороховый	200	5,0	1,0	14,0	86	81
	Гуляш из отварного мяса	100	12,77	13,9	2,4	185,4	
	Макароны с маслом слив.	100	3,4	5,0	19,1	135,1	205
	Икра кабачковая (консервы)	50	1	4,5	3,9	59,5	11
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	26,83	25,2	89,63	695,9	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Печенье овсяное	20	1,3	3,9	12,0	88,0	
	Итого полдник	130	6,8	7,4	21,35	183,7	
Ужин	Пирожки печеные с капустой	100	6,83	9,9	29,5	230	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	300	7,23	9,9	34,58	252,76	
Итого за день		1690	51,63	50,11	216,9	1531,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,26	3,44	25,92	155,54	168.6
	Бутерброд с джемом (батон)	50	2,35	0,87	29,74	133,8	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Итого завтрак	450	11,01	7,51	60,44	353,16	
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	368
	Итого завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Щи из свежей капусты	200	14,18	16,92	14,88	270	67
	Котлета мясная	70	10,5	10,49	5,7	159,01	281,1
	Соус томатный	30	0,3	0,35	1,2	7,24	348
	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом сл.	100	3,6	2,2	17,1	98,7	
	Свежие овощи (помидор)	50	0,3	0,00	1,9	7,0	16
	Напиток из ягод (облепиха)	200	0,48	2,16	27,24	127,54	372,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	33,62	32,72	94,45	799,39	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	702.4
	Итого полдник	140	7,75	6,44	31,67	220,8	
Ужин	Макароны с маслом слив.	100	3,4	5,0	19,1	135,1	205
	Сыр (порциями)	11	2,55	3,24	0,0	40,1	7
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	311	6,35	8,24	24,18	197,96	
Итого за день		1711	60,23	55,41	231,74	1667,31	
День 12							
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	200	4,52	3,44	26,72	155,54	168.2
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Какао с молоком	200	7,0	4,7	19,5	154	397
	Итого завтрак	446	16,42	15,87	62,24	461,24	
Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,28	4,08	16,06	130,32	87
	Бефстроганов из отварной говядины	75	9,69	7,8	2,06	116,7	278
	Картофельное пюре	150	2,8	6,3	23	169,5	321
	Компот из кураги и изюма	200	0,9	0,1	32,82	130,38	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	685	24,93	18,88	100,37	676,8	
Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Вафли	20	1,2	3,0	13,6	86,1	702.6
	Итого полдник	130	4,17	5,75	25,48	173	
Ужин	Творожники песочные	100	9,6	7,9	35,8	244,1	ТК 3
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Итого ужин	300	10,0	7,9	36,6	247,92	
Итого за день		1661	55,92	48,7	234,99	1605,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,7	9,2	2,7	128	215
	Зелёный горошек (консерв.)	50	2,2	0,4	3,2	34,0	
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	35	3,28	5,02	18,3	129,4	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	385	14,58	14,62	29,28	314,16	
Завтрак 2	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	
	Итого завтрак 2	100	0,9	0,1	9,4	47	
Обед	Свекольник со сметаной	200	14,84	20,5	38,66	396,6	299
	Сосиска отварная	70	7,3	14	0,6	157,5	
	Соус томатный	30	0,3	0,35	1,2	7,24	348
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,1	0,4	23	106	
	Свежие овощи (огурец)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	16
	Кисель	200	0,0	0,0	14,1	52,6	380
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	30,2	35,95	104,99	855,34	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Сухари	40	3,4	4,32	26,68	159,6	702.5
	Итого полдник	150	8,9	7,82	36,03	255,3	
Ужин	Суп молочный с вермишелью	200	6,0	3,8	24,2	156	
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Итого ужин	400	6,4	3,8	24,28	159,8	
Итого за день		1745	60,98	62,29	203,98	1631,6	
День 14							
Завтрак	Каша пшенная на молоке	200	5,54	3,96	24,98	157,62	168.1
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	446	10,84	11,69	46,08	332,08	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	9,82	8,9	25,1	219,72	85
	Овощное рагу с мясом	200	11,4	4,2	13,2	137,2	342
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0,04	26,08	99,44	376.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	660	25,52	13,74	90,81	586,26	
Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Печенье овсяное	20	1,3	3,9	12,0	88,0	
	Итого полдник	130	4,27	6,65	23,88	174,9	
Ужин	Кекс мраморный	85	6,0	13,6	49,3	340	
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,6	77,5	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Итого ужин	335	15,7	22,1	54,68	481,32	
Итого за день		1671	56,73	54,58	225,25	1621,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 15							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	5,72	4,62	23,9	159,9	168.1
	Бутерброд с джемом (батон)	50	2,35	0,87	29,74	133,8	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Итого завтрак	450	11,47	8,69	58,42	357,52	
Завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	399
	Итого завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп картофельный с мясом	200	1,88	2,26	13,3	81	77
	Котлета рыбная	70	12,6	4,1	3,9	102,2	
	Соус томатный	30	0,3	0,35	1,2	7,24	348
	Рис отварной с маслом	100	2,3	2,4	24,2	128,4	315
	Икра кабачковая (консервы)	50	1	4,5	3,9	59,5	11
	Напиток лимонный	200	0,36	0,04	26,16	108,36	372.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	22,7	14,25	99,09	616,6	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Вафли	20	1,2	3,0	13,6	86,1	702.6
	Итого полдник	130	6,7	6,5	22,95	181,8	
Ужин	Манник	100	6,2	2,4	45,9	218,4	454.4
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	12
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Итого ужин	320	8,04	4,1	57,08	287,82	
Итого за день		1710	49,41	33,64	247,64	1489,74	
День 16							
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	5,2	3,5	24,74	150,94	168.3
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Какао с молоком	200	7,0	4,7	19,5	154	397
	Итого завтрак	446	17,1	15,93	60,26	456,64	
Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп гороховый	200	5,0	1,0	14,0	86	81
	Плов с мясом	200	15,4	18,8	34,0	371	1
	Свежие овощи (огурец)	50	0,4	0,1	1,0	5,5	16
	Кисель	200	0,0	0,0	14,1	52,6	380
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	710	25,06	20,5	89,53	645	
	Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125,1	702.4
Итого полдник		140	7,75	6,44	31,67	220,8	
Ужин	Расстегаи с рыбой	100	12,3	4,7	32,1	211,7	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	300	12,7	4,7	37,18	234,46	
Итого за день		1696	63,01	47,87	228,94	1603,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,8	3,96	22,82	149,78	168.9
	Бутерброд с мослом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	446	11,1	11,69	43,92	324,24	
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	368
	Итого завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Щи из свежей капусты	200	14,18	16,92	14,88	270	67
	Ёжики (паровые)	70	10,49	9,69	5,87	152,5	287
	Макароны с маслом слив.	100	3,4	5,0	19,1	135,1	205
	Свежие овощи (помидор)	50	0,3	0,00	1,9	7,0	16
	Напиток из ягод (брусника)	200	0,28	0,2	23,24	94,2	372.5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	680	32,91	32,41	91,42	788,7	
Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Вафли	20	1,2	3,0	13,6	86,1	702.6
	Итого полдник	130	4,17	5,75	25,48	173	
Ужин	Булочка «Школьная»	100	7,9	9,4	55,5	339	TK 10
	Молоко кипяченое	150	4,5	5,0	7,4	90,8	
	Итого ужин	350	12,4	14,4	62,9	429,8	
Итого за день		1706	62,08	64,75	244,72	1811,74	
День 18							
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,7	9,2	2,7	128	215
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29	4
	Бутерброд с джемом (батон)	50	2,35	0,87	29,74	133,8	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Итого завтрак	400	15,55	13,47	42,82	354,62	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Итого завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,3	3,42	17,7	111,56	73
	Суфле из печени	80	13,6	6,4	7,3	126,4	
	Картофельное пюре	150	2,8	6,3	23	169,5	321
	Компот из кураги и изюма	200	0,9	0,1	32,82	130,38	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	690	23,86	16,82	107,25	667,74	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Печенье овсяное	20	1,3	3,9	12,0	88,0	
	Итого полдник	130	6,8	7,4	21,35	183,7	
Ужин	Запеканка творожная	100	18,56	14,86	19,17	282,2	237
	Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,5	12
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Итого ужин	320	20,4	16,56	30,35	351,52	
Итого за день		1640	67,01	54,65	211,57	1604,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 19							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	5,8	3,46	25,76	152,96	168.7
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (батон)	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Цикорий с молоком	200	2,86	3,13	13,48	92,57	397.1
	Итого завтрак	446	13,56	14,32	55,26	397,23	
Завтрак 2	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	
	Итого завтрак 2	100	0,9	0,1	9,4	47	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	9,12	8,34	25,0	212,88	82
	Капуста тушеная с мясом	200	12,64	11,04	10,74	195,1	132.1
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0,04	26,08	99,44	376.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	660	26,06	20,02	88,25	637,32	
Полдник	Снежок	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Сухари	40	3,4	4,32	26,68	159,6	702.5
	Итого полдник	150	6,37	7,07	38,56	246,5	
Ужин	Тефтели рыбные (паровые)	80	10,54	0,98	7,83	82,1	260
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	310	13,22	1,22	27,46	175,36	
Итого за день		1666	60,11	42,73	218,93	1503,41	
День 20							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	4,52	3,44	26,72	155,54	168.2
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	35	3,28	5,02	18,3	129,4	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	435	8,2	8,46	50,1	307,7	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	Итого завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп маннй	200	2,26	3,34	16,72	106,32	80.3
	Позы	150	20,3	14,9	28,5	323,3	293.1
	Компот из яблок	200	0	0	10,6	43,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	610	26,82	18,84	82,25	602,92	
Полдник	Йогурт	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401.4
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	702,2
	Итого полдник	150	7,42	4,62	40,43	230,02	
Ужин	Коржик молочный	75	4,9	9,1	47,1	282	496
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,6	77,5	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Итого ужин	325	14,6	17,6	52,48	423,32	
Итого за день		1620	57,54	49,62	235,36	1609,96	