

Заведующий

Утверждаю

Шелковникова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 2-3 и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		2-3лет	3-7лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1		2-3лет	3-7лет					
Завтрак	Каша манная на молоке	150	200	5,26	3,44	25,92	155,54	168.6
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	25	35	3,28	5,02	18,3	129,4	3[2]
	Какао с молоком	150	200	7,0	4,7	19,5	154	397
	Итого завтрак	325	435	15,54	13,16	63,72	438,94	
Завтрак 2	Банан	100	100	1,5	0,5	21	96	ТК
	Итого завтрак 2	100	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	200	14,18	16,92	14,88	270	67
	Сосиска отварная	50	70	7,3	14	0,6	157,5	
	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом сл.	80	100	3,1	0,4	23	106	
	Свежие овощи (огурец)	30	50	0,4	0,1	1,0	5,5	16
	Компот из кураги и изюма	150	200	0,9	0,1	32,82	130,38	376
	Хлеб ржаной	25	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	25	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
	Итого обед	540	680	30,14	32,12	98,73	799,28	
Полдник	Йогурт питьевой	100	110	5,5	3,5	9,35	95,7	401,4
	Пряник	20	40	1,92	1,12	31,08	134,32	702,2
	Итого полдник	120	150	7,42	4,64	40,43	230,02	
Ужин	Макаронные отварные с сыром	80	120	8,65	5,98	38,39	246,8	206
	Чай с сахаром	150	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	230	320	9,05	5,98	43,47	269,58	
Итого за день	1315	1685	63,65	56,4	267,35	1833,82		
День 2		2-3лет	3-7лет					
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	150	200	4,92	3,57	26,67	158,26	168.3
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (батон)	30	46	4,9	7,73	16,02	151,7	
	Чай с сахаром	150	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого завтрак	330	445	9,8	11,3	47,77	332,72	
Завтрак 2	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Итого завтрак 2	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп Крестьянский (пшено)	180	200	2,44	3,36	16,66	105,42	80.1
	Рыба под маринадом	50	70	13,7	8,0	6,6	150,8	
	Картофельное пюре	100	150	2,8	6,3	23	169,5	321
	Напиток лимонный	150	200	0,36	0,04	26,16	108,36	372.2
	Хлеб ржаной	25	30	1,98	0,36	11,88	59,4	700
	Хлеб пшеничный	25	30	2,28	0,24	14,55	70,5	701
		Итого обед	530	680	23,56	18,3	98,85	663,98
Полдник	Снежок	100	110	2,97	2,75	11,88	86,9	401.5
	Печенье сахарное	20	30	2,25	2,94	22,32	125,1	702.4
	Итого полдник	120	140	5,22	5,69	34,2	212	
Ужин	Ватрушка с творогом	80	100	10,7	5,1	32,2	215,9	458.1
	Яйцо вареное	50	50	6,3	5,3	0,6	77,5	
	Чай с молоком	150	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Конфета шоколадная	15	15	0,6	5,9	8,1	85,4	
	Итого ужин	295	365	21	19,5	45,68	442,62	
Итого за день	1375	1730	59,98	55,19	236,3	1698,32		

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
	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	430	6,25	4,67	35,1	209,36	
Итого за день		1790	63,71	58,2	222,48	1679,09	
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	5,72	4,62	23,9	159,9	168.1
	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	13,48	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	401.5
	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	
	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	430	14,18	15,14	42,63	374,86	
Итого за день		1766	62,12	64,51	211,8	1690,19	

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 молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Зефир	40	0,3	0	31,9	130,4	
	Итого завтрак	475	12,52	12,18	79,96	481,24	
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
	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	26,76	20,58	88,35	644,16	
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	Каша гречневая рассыпчатая с говядиной тушеной	130	10,4	10,2	21,3	210,5	313.2
	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	360	13,08	10,44	40,93	303,76	
Итого за день		1725	59,66	50,7	240,69	1658,86	
II неделя							
День 6							
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	5,2	3,5	24,74	150,94	168.3
	Бутерброд с мясом 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	Суп молочный с вермишелью	200	6,0	3,8	24,2	156	
	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	430	8,65	4,67	44,7	257,36	
Итого за день		1786	65,24	50,91	260,88	1776,76	

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 маслом сливочным (батон)	35	3,28	5,02	18,3	129,4	
	Чай с молоком	200	3,4	3,2	4,78	63,82	394
	Шоколад	15	1,5	5,2	7,6	83,1	
	Итого завтрак	450	13,98	16,88	56,44	429,28	
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	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		1710	58,39	56,09	213,04	1591,62	
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 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	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	Каша пшеничная на молоке	200	5,54	3,96	24,98	157,62	168.1
	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	430	8,19	4,83	45,48	258,98	
Итого за день		1715	63,24	50,68	220,42	1590,64	

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	
	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	465	6,56	9,14	48,13	303,56	
Итого за день		1871	53,25	52,27	256,8	1699,86	
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	
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,6	77,5	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	350	13,53	15,2	35,18	330,26	
Итого за день		1740	57,93	55,41	217,5	1609,02	

III неделя

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	Фруктовый плов	125	3,1	2,5	41,4	199,7	
	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	355	5,75	3,37	61,9	301,06	
Итого за день		1755	59,63	50,54	269,46	1770,41	
День 12							
Завтрак	Каша кукурузная 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	
	Какао с молоком	200	7,0	4,7	19,5	154	397
	Итого завтрак	435	14,8	13,16	64,52	438,94	
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	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		1661	50,65	46,33	224,85	1533,7	

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 крупой (рис)	200	3,6	3,8	14,6	108	94
	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Конфета шоколадная	15	0,6	5,9	8,1	85,4	
	Итого ужин	445	6,85	10,57	38,2	275,82	
Итого за день		1790	61,43	69,06	217,9	1747,62	
День 14							
Завтрак	Каша пшеничная 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	
	Цикорий с молоком	200	2,86	3,13	13,48	92,57	397.1
	Итого завтрак	446	13,3	14,82	54,48	401,89	
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	Каша гречневая рассыпчатая с говядиной тушеной	130	10,4	10,2	21,3	210,5	313.2
	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	360	13,08	10,44	40,93	303,76	
Итого за день		1696	56,57	46,05	219,9	1513,81	

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 с фасолью	200	9,18	8,14	8,82	146,56	93
	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	30,0	20,13	94,61	682,16	
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
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,6	77,5	
	Чай	200	0,4	0,0	0,08	3,82	391
	Итого ужин	370	14,34	9,4	57,68	365,32	
Итого за день		1760	63,01	44,82	243,76	1632,8	
IV неделя							
День 16							
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	5,2	3,5	24,74	150,94	168.3
	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	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	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	Ватрушка с повидлом	100	5,5	8,1	62,2	320	
	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	350	15,2	16,6	67,58	461,32	
Итого за день		1746	65,51	59,77	259,34	1830,76	

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 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	17,7	16,39	58,34	455,48	
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	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
	Мармелад	15	0	0	12,7	51,4	
	Итого ужин	335	20,4	16,56	43,05	402,92	
Итого за день		1691	76,68	71,61	239,29	1916,1	
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	Суп молочный «Кулеш» (пшено)	200	4,4	3,8	15,8	116	
	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	1
	Чай с сахаром	200	0,4	0,00	5,08	22,76	392
	Итого ужин	430	7,05	4,67	36,3	217,36	
Итого за день		1750	53,66	42,76	217,52	1470,42	

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 манный	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	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	
	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	465	6,56	9,14	48,13	303,56	
Итого за день		1760	49,5	41,16	231,01	1490,2	