

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:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	31.6	9.2	25.3	310	279
	Творог	140					
	Молоко свежее	39					
	Сахар песок	10					
	Крупа манная	10					
	Сметана	5					
	Яйцо	4.6					
	Масло растительное	2					
	Соль	1.5					
	Ванилин	0.015					
	Кисель из повидла	55	0.055		7.59	30.25	483
	Сахар песок	2.2					
	Повидло разное	6.6					
	Лимонная Кислота	0.11					
	Крахмал	2.2					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Кофейный напиток	2.4					
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	100					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за завтрак:		435	36.735	11.94	61.25	498.75	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д:							
	СУП с макаронными изделиями и картофелем	180	1.872	1.818	11.844	71.28	130

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	36.036					
	Макаронные изделия	9					
	Морковь	7.02					
	Лук	7.254					
	Масло сливочное	1.8					
	Соль	1.08					
	Томат паста	1.8					
	А З У	100	12	11.429	2.286	160	325
	Мясо (говядина, баранина)	68.572					
	Масло сливочное	3.429					
	Томат паста	5.715					
	Лук	6.858					
	Огурцы соленые	11.429					
	Мука пшеничная	2.858					
	Чеснок	1.143					
	Соль	0.743					
	Картофельное пюре	130	2.73	5.2	7.93	88.4	377
	Картофель	113.1					
	Молоко свежее	19.5					
	Масло сливочное	5.85					
	Соль	0.52					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495
	Компот (сухофрукты)	20					
	Сахар песок	8					
	Лимонная Кислота	0.1					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		655	20.372	19.007	60.5	495.93	
полдник:							
	Кефир	190	5.51	4.75	7.6	95.95	470
	Кефир	190					
	Печенье	35	2.625	3.43	26.04	145.95	609
	Печенье	35					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		225	8.135	8.18	33.64	241.9	
у ж и н:							
	Пюре из овощей по -московски	115	2.07	5.29	9.545	94.3	384
	Морковь	84.295					
	Лук	24.15					
	Томат паста	19.55					
	Масло растительное	5.75					
	Сахар песок	1.15					
	Соль	0.288					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.3	11.5	64	460
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	50					
	Чай	0.5					
	Котлеты рыбные	80	10.667	2.134	12.8	114.134	307
	Хлеб пшеничный нарезной	14.934					
	Молоко свежее	20.267					
	Яйцо	6.4					
	Масло сливочное	3.2					
	Соль	0.8					
	Минтай	53.334					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		450	18.267	9.264	57.105	388.185	
Итого за день:		1865	83.909	48.791	222.295	1668.764	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАША РИСОВАЯ молочная жидкая	165	4.62	5.61	26.895	176.55	234
	Рис	25.08					
	Сахар песок	4.125					
	Масло сливочное	4.125					
	Молоко свежее	87.45					
	Соль	0.248					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.8	3.7	5	56	71
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Кофейный напиток	2.4					
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		400	8.22	11.81	45.495	320.55	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Бананы	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д:							
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	22	18	10	290	335
	Мясо (говядина, баранина)	114					
	Масло сливочное	4					
	Капуста свежая	107					
	Молоко свежее	30					
	Крупа манная	10					
	Яйцо	9.8					
	Масло растительное	2					
	Соль	0.8					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С крупой перловой	180	1.602	1.962	9.666	62.82	115
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3.6					
	Морковь	7.02					
	Лук	7.254					
	Масло растительное	1.8					
	Соль	1.08					
	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.63	0.27	16.47	70.2	496
	Шиповник	18					
	Сахар песок	11.7					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		605	27.402	20.692	54.476	515.27	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.235	5.698	9.783	115.025	469
	Молоко свежее	215					
	Булочка "Осенняя"	60	4.2	6.2	31.8	200	580
	Мука пшеничная	38.5					
	Сахар песок	6					
	Соль	0.4					
	Морковь	3.5					
	Масло сливочное	7					
	Яйцо	1					
	Дрожжи сырые прессованные	0.8					
Итого за полдник:		275	10.435	11.898	41.583	315.025	
у ж и н:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	Чай	0.5					
	Лимоны	7.2					
	Сахар песок	8					
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	14.4	5.6	17.6	178.4	354
	Печень говяжья	58.4					
	Масло сливочное	3.2					
	Картофель	185.36					
	Лук	14.08					
	Масло растительное	1.6					
	Яйцо	1.6					
	Соль	0.96					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		455	18.63	6.24	50.36	334.15	
Итого за день:		1835	65.087	51.04	201.714	1528.995	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.86	5.76	27.36	180.36	231
	Масло сливочное	4.5					
	Молоко свежее	90					
	Крупа кукурузная	36					
	Сахар песок	4.5					
	Соль	0.27					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	6.24	9.36	8.88	145.2	64
	Сыр	9.6					
	Масло сливочное	6					
	Хлеб пшеничный нарезной	18					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.3	11.5	64	460
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	50					
	Чай	0.5					
Итого за завтрак:		422	12.7	16.42	47.74	389.56	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Бананы	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д:							
	СУП гороховый с курицей	180	5.382	2.646	11.664	99.18	128
	Горох	25.236					
	Морковь	7.02					
	Лук	7.254					
	Масло сливочное	3.6					
	Соль	1.44					
	Птица	41.67					
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	22.667	28	18.667	417.334	376
	Филе цыпленка-бройлера	116					
	Картофель	109.334					
	Лук	16					
	Морковь	25.334					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Томат паста	5.334					
	Масло растительное	8					
	Мука пшеничная	1.334					
	Соль	1.734					
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.18	0.09	9.63	39.6	491
	Черная смородина с/м	18					
	Сахар песок	9					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.65	2.15	2.15	30	50
	Икра кабачковая	50					
Итого за о б е д:		655	32.049	33.346	60.451	678.364	
полдник:							
	Кефир	190	5.51	4.75	7.6	95.95	470
	Кефир	190					
	Булочка "Веснушка"	60	4.7	3.7	34.2	189	578
	Мука пшеничная	42					
	Мука пшеничная	0.85					
	Сахар песок	4.3					
	Соль	0.4					
	Масло сливочное	3.8					
	Яйцо	1.3					
	Изюм	2.1					
	Дрожжи сырые прессованные	0.9					
Итого за полдник:		250	10.21	8.45	41.8	284.95	
у ж и н:							
	Пюре картофельное с морковью	150	2.85	6.15	12.6	117	378
	Картофель	74.25					
	Морковь	80.7					
	Молоко свежее	12					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	0.6					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай	0.45					
	Сахар песок	7.2					
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	9.6	1.6	4.8	72	308
	Яйцо	9.6					
	Лук	6.72					
	Морковь	16.16					
	Масло растительное	1.6					
	Молоко свежее	8					
	Хлеб пшеничный нарезной	6.4					
	Соль	0.8					
	Треска	52.8					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		465	16.56	8.38	49.03	338.95	
Итого за день:		1892	71.919	66.996	208.821	1735.824	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.86	5.58	23.22	162.54	230
	Молоко свежее	90					
	Крупа пшеничная	22.5					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар песок	4.5					
	Соль	0.27					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	6.24	9.36	8.88	145.2	64
	Сыр	9.6					
	Масло сливочное	6					
	Хлеб пшеничный нарезной	18					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.8	3.7	5	56	71
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Кофейный напиток	2.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		457	14.7	21.14	50.7	451.74	
завтрак № 2:							
	Груши	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Груши	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д:							
	Суп-харчо с курицей	200	3.72	3.8	8.06	81.4	109
	Рис	11.88					
	Лук	6.04					
	Томат паста	4					
	Масло растительное	2					
	Морковь	2					
	Лавровый лист	0.012					
	Соль	1.2					
	Птица	5.18					
	Капуста, тушенная с морковью в молоке	130	2.73	3.25	7.41	68.9	381
	Капуста свежая	85.28					
	Морковь	44.59					
	Молоко свежее	26					
	Масло сливочное	3.9					
	Сахар песок	1.3					
	Мука пшеничная	2.6					
	Соль	0.26					
	Компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72	494
	Курага	20					
	Сахар песок	8					
	Лимонная Кислота	0.1					
	Котлеты из птицы припущенные	80	12.343	7.658	7.086	146.286	372
	Птица	60.572					
	Хлеб пшеничный нарезной	17.143					
	Молоко свежее	22.858					
	Масло растительное	2.286					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.343					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		655	22.263	15.178	58.396	460.836	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.235	5.698	9.783	115.025	469
	Молоко свежее	215					
	ПРЯНИКИ	35	2.065	1.645	26.25	128.1	608
	Пряники	35					
Итого за полдник:		250	8.3	7.343	36.033	243.125	
у ж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	29.6	7.8	31.9	316	286
	Творог	135					
	Сахар песок	10					
	Мука пшеничная	10					
	Яйцо	5.2					
	Масло растительное	2					
	Крупа манная	11					
	Ванилин	0.02					
	Сметана	5					
	Соль	1.5					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	Чай	0.5					
	Лимоны	7.2					
	Сахар песок	8					
	Кисель из повидла	55	0.055		7.59	30.25	483
	Сахар песок	2.2					
	Повидло разное	6.6					
	Лимонная Кислота	0.11					
	Крахмал	2.2					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		460	33.885	8.44	72.25	502	
Итого за день:		1922	79.548	52.501	227.179	1701.701	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая	180	6.48	5.94	29.52	197.46	220
	Крупа ячневая	39.6					
	Молоко свежее	88.2					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	0.45					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	6.24	9.36	8.88	145.2	64
	Сыр	9.6					
	Масло сливочное	6					
	Хлеб пшеничный нарезной	18					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	94	462
	Какао -порошок	2					
	Сахар песок	10					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		422	16.02	18.2	52.2	436.661	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д:							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	6.06	1.8	65.4	17
	Капуста квашенная	48.6					
	Лук	6					
	Масло растительное	6					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1.26	3.6	4.62	56	104
	Капуста свежая	32					
	Картофель	24					
	Морковь	7.8					
	Лук	8.06					
	Масло сливочное	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Томат паста	2					
	Соль	1.6					
	Сметана	8					
	Чеснок	0.4					
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	13.334	10.527	30.878	271.579	330
	Мясо (говядина, баранина)	61.755					
	Масло растительное	7.018					
	Рис	47.72					
	Лук	3.509					
	Морковь	15.439					
	Томат паста	4.562					
	Соль	1.404					
	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	487
	Яблоки	49.2					
	Лимоны	14.4					
	Сахар песок	20					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		705	19.024	20.847	69.838	545.229	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.235	5.698	9.783	115.025	469
	Молоко свежее	215					
	Печенье	35	2.625	3.43	26.04	145.95	609
	Печенье	35					
Итого за полдник:		250	8.86	9.128	35.823	260.975	
у ж и н:							
	Овощи в молочном соусе	150	3.3	6.225	10.2	110.25	175
	Морковь	38.025					
	Картофель	22.5					
	Капуста свежая	30					
	Зеленый горошек	15.6					
	Масло сливочное	4.2					
	Сахар песок	0.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	1.05					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (для запекания мяса, рыбы, овощей)	42					
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.6	4.8	11.2	142.4	357
	Печень говяжья	64					
	Морковь	9.36					
	Мука пшеничная	13.6					
	Яйцо	11.84					
	Соль	0.4					
	Масло сливочное	1.6					
	Масло растительное	1.6					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457
	Чай	0.45					
	Сахар песок	7.2					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		465	21.01	11.655	53.03	402.6	
Итого за день:		1942	65.314	60.23	220.691	1689.464	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	Чай	0.5					
	Лимоны	7.2					
	Сахар песок	8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.598	5.868	28.116	188.28	227
	Крупа манная	18					
	Сахар песок	4.5					
	Молоко свежее	135					
	Масло сливочное	4.5					
Итого за завтрак:		410	8.178	6.208	52.376	298.78	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
	Сок фруктовый	150					
Итого за завтрак № 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
о б е д:							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ (КВАШЕНОЙ) И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.44	3.54	5.72	60.5	95
	Свекла	32					
	Капуста квашенная	12					
	Лук	8.06					
	Морковь	9.82					
	Картофель	16.04					
	Томат паста	6					
	Масло растительное	4					
	Сметана	2.2					
	Соль	1.2					
	Лимонная Кислота	0.02					
	Сахар песок	2					
	Лавровый лист	0.002					
	Капуста отварная	150	1.715	5.286	3.572	70	155
	Капуста свежая	155.429					
	Масло сливочное	7.143					
	Соль	1.143					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495
	Компот (сухофрукты)	20					
	Сахар песок	8					
	Лимонная Кислота	0.1					
	Кнели из говядины	100	15	13	4	118	337
	Мясо (говядина, баранина)	70					
	Хлеб пшеничный нарезной	9					
	Молоко свежее	45					
	Яйцо	6.6					
	Мука пшеничная	5					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0.7					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		695	21.925	22.386	51.732	424.75	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.235	5.698	9.783	115.025	469
	Молоко свежее	215					
	Сушки	35	3.5	3.5	27.3	154	0
	Сушки	35					
Итого за полдник:		250	9.735	9.198	37.083	269.025	
у ж и н:							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	6.06	1.8	65.4	17
	Капуста квашенная	48.6					
	Лук	6					
	Масло растительное	6					
	Макаронник (макаронная запеканка)	180	9.81	6.84	48.33	294.3	262
	Макаронные изделия	54					
	Молоко свежее	72					
	Яйцо	14.4					
	Масло сливочное	3.6					
	Сахар песок	7.2					
	Соль	1.8					
	Масло растительное	2.699					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.3	11.5	64	460
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	50					
	Чай	0.5					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		495	16.3	14.74	84.89	539.45	
Итого за день:		2000	56.888	52.682	241.231	1596.506	
Неделя 2							
День 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.86	5.58	23.22	162.54	230
	Молоко свежее	90					
	Крупа пшеничная	22.5					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар песок	4.5					
	Соль	0.27					
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	6.24	9.36	8.88	145.2	64
	Сыр	9.6					
	Масло сливочное	6					
	Хлеб пшеничный нарезной	18					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	94	462
	Какао -порошок	2					
	Сахар песок	10					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		422	14.4	17.84	45.9	401.74	
завтрак № 2:							
	Груши	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Груши	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
о б е д:							
	СВЕКОЛЬНИК	200	1.64	3.8	8.58	75	98
	Картофель	34.5					
	Морковь	7.8					
	Лук	9.06					
	Масло сливочное	4					
	Свекла	51.2					
	Соль	1.6					
	Лимонная Кислота	0.06					
	Сахар песок	2					
	Томат паста	2.6					
	Сметана	4					
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	16	10.4	5.6	180	356
	Печень говяжья	93.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	4.8					
	Соль	0.8					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	32					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2.858	7.715	15.858	144.286	152
	Картофель	147.858					
	Масло растительное	7.143					
	Соль	1.429					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Кисель сухой	24					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		675	23.668	22.375	63.378	551.536	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.235	5.698	9.783	115.025	469
	Молоко свежее	215					
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	60	4.3	8	28.8	205	543
	Мука пшеничная	39					
	Мука пшеничная	1					
	Масло сливочное	10.4					
	Масло растительное	0.5					
	Сахар песок	7					
	Соль	0.4					
	Дрожжи сырые прессованные	0.9					
Итого за полдник:		275	10.535	13.698	38.583	320.025	
у ж и н:							
	Капуста, тушенная с яблоками	150	2.7	4.65	10.65	96	382
	Капуста свежая	158.4					
	Яблоки	30					
	Сахар песок	2.25					
	Масло сливочное	6.75					
	Мука пшеничная	1.5					
	Соль	0.75					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай	0.5					
	Сахар песок	8					
	Рыба, запеченная с яйцом	80	10	4	6	100	301
	Мука пшеничная	8					
	Масло растительное	2					
	Яйцо	12					
	Лук	10.5					
	Масло растительное	2					
	Соль	0.6					
	Треска	69					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		485	16.83	9.29	49.21	349.75	
Итого за день:		1957	65.833	63.603	206.871	1667.051	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1.24	2.76	8.76	64.8	69
	Картофель	10					
	Кукуруза Десертная	10					
	Морковь	10					
	Масло растительное	2.4					
	Соль	0.2					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.2	18	2.8	218	268
	Яйцо	80					
	Молоко свежее	50					
	Масло сливочное	10					
	Масло растительное	2					
	Соль	0.6					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Кофейный напиток	2.4					
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	100					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Батон нарезной	30					
Итого за завтрак:		400	17.52	23.5	39.92	441.3	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
	Сок фруктовый	150					
Итого за завтрак № 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
о б е д:							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	6.06	1.8	65.4	17
	Капуста квашенная	48.6					
	Лук	6					
	Масло растительное	6					
	Уха рыбацкая	200	5.54	1.86	9.8	78	121
	Картофель	69					
	Лук	10.08					
	Масло сливочное	2					
	Соль	1.6					
	Лавровый лист	0.012					
	Треска	24.08					
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.333	0.984	1.374	15.69	419
	Томат паста	4.5					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар песок	0.54					
	Соль	0.3					
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.605	5.72	33.67	216.58	202
	Крупа гречневая	61.88					
	Масло сливочное	5.2					
	Соль	0.65					
	отвар КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.09	0.036	8.91	36.9	497
	Клюква с/м	18					
	Сахар песок	11.7					
	Котлеты рыбные	70	9.334	1.867	11.2	99.867	307
	Хлеб пшеничный нарезной	13.067					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	17.734					
	Яйцо	5.6					
	Масло сливочное	2.8					
	Соль	0.7					
	Минтай	46.667					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		715	27.032	16.987	85.094	604.687	
полдник:							
	Варенец	200	5.8	5	8	101	470
	Варенец	200					
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем и луком	70	3.734	3.15	20.884	127.167	532
	Мука пшеничная	32.084					
	Сахар песок	2.334					
	Масло сливочное	5.834					
	Яйцо	3.5					
	Соль	0.7					
	Мука пшеничная	0.584					
	Масло растительное	0.584					
	Яйцо	0.584					
	Дрожжи сырые прессованные	1.05					
	Фарш картофельный с луком	29.167					
Итого за полдник:		270	9.534	8.15	28.884	228.167	
у ж и н:							
	Салат картофельный	50	0.9	3.2	5.05	52.5	38
	Картофель	40.5					
	Лук	8.4					
	Масло растительное	3					
	Соль	0.125					
	Запеканка капустная	200	9.2	6.7	22.6	187	193
	Капуста свежая	208					
	Масло сливочное	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	13.3					
	Крупа манная	27					
	Сметана	7					
	Соль	0.5					
	Масло растительное	2					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	457
	Чай	0.5					
	Сахар песок	8					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		505	14.23	10.54	60.21	393.25	
Итого за день:		2040	69.066	59.327	229.258	1731.904	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	5.76	7.38	23.04	181.62	232
	Молоко свежее	95.4					
	Геркулес	27.72					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар песок	4.5					
	Соль	0.27					
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	0.8	3.7	5	56	71
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	94	462
	Какао -порошок	2					
	Сахар песок	10					
	Молоко свежее	100					
Итого за завтрак:		415	9.86	13.98	41.84	331.62	
завтрак № 2:							
	БАНАНЫ	150	0.6	0.6	14.7	66	82
	Бананы	150					
Итого за завтрак № 2:		150	0.6	0.6	14.7	66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	Щи из свежей капусты с мясом	180	1.242	3.204	3.24	46.8	103
	Капуста свежая	50.4					
	Мука пшеничная	1.8					
	Лук	7.254					
	Томат паста	1.08					
	Морковь	7.02					
	Масло растительное	3.6					
	Соль	1.44					
	Сметана	7.2					
	Лавровый лист	0.011					
	Мясо (говядина, баранина)	18					
	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	200	17.392	13.914	20.87	278.261	328
	Мясо (говядина, баранина)	84.348					
	Картофель	170.435					
	Лук	17.392					
	Масло сливочное	5.218					
	Соль	1.305					
	Лавровый лист	0.053					
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.18	0.09	9.63	39.6	491
	Черная смородина с/м	18					
	Сахар песок	9					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за о б е д:		605	21.984	17.668	52.08	456.911	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6.235	5.698	9.783	115.025	469
	Молоко свежее	215					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5.3	4.7	28.8	179	541
	Мука пшеничная	44.8					
	Мука пшеничная	0.5					
	Сахар песок	3					
	Масло сливочное	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	4.2					
	Яйцо	0.5					
	Соль	0.6					
	Масло растительное	0.5					
	Ванилин	0.03					
	Дрожжи сырые прессованные	0.8					
Итого за полдник:		275	11.535	10.398	38.583	294.025	
у ж и н:							
	Рагу из овощей с соусом молочным	200	4.6	9.9	20	190	176
	Картофель	74					
	Морковь	31					
	Капуста свежая	92.8					
	Лук	16					
	Масло растительное	8					
	Соль	1					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.3	11.5	64	460
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	50					
	Чай	0.5					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		455	10.13	11.74	54.76	369.75	
Итого за день:		1900	54.109	54.386	201.963	1518.306	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА"	180	4.68	5.94	24.84	171.54	226
	Молоко свежее	91.8					
	Рис	13.32					
	Крупа пшено	9.72					
	Масло сливочное	4.5					
	Сахар песок	4.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.27					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Кофейный напиток	2.4					
	Сахар песок	5					
	Молоко свежее	100					
	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Батон нарезной	30					
Итого за завтрак:		410	9.76	8.68	53.2	330.04	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
	Сок фруктовый	150					
Итого за завтрак № 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
о б е д:							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.35	3.672	9.522	76.5	100
	Крупа перловая	3.564					
	Морковь	7.02					
	Картофель	54					
	Огурцы соленые	10.8					
	Лук	3.618					
	Масло растительное	3.6					
	Сметана	7.2					
	Соль	0.36					
	Лавровый лист	0.011					
	Мясо (говядина, баранина)	18					
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0.999	1.857	1.911	28.35	403
	Молоко свежее	30					
	Мука пшеничная	1.5					
	Масло сливочное	1.5					
	Сахар песок	0.3					
	Соль	0.24					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.81	0.39	25.623	164.97	256
	Макаронные изделия	44.2					
	Масло сливочное	5.85					
	Соль	1.95					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КОМПОТ С ВИШНЯМИ	200	0.2	0.1	10.7	44	491
	Вишня без косточек	20					
	Сахар песок	15					
	Тефтели из говядины с рисом -"ежики"	85	8.5	8.5	8.5	144.5	350
	Мясо (говядина, баранина)	43.35					
	Рис	5.015					
	Лук	8.5					
	Мука пшеничная	4.25					
	Масло растительное	3.4					
	Соль	1.02					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (для запекания мяса, рыбы, овощей)	25.5					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб"Новоукраинский"нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб пшеничный нарезной	20					
Итого за обед:		670	19.029	14.979	74.596	550.571	
полдник:							
	Кефир	215	6.235	5.375	8.6	108.575	470
	Кефир	215					
	Сушки	35	3.5	3.5	27.3	154	0
	Сушки	35					
Итого за полдник:		250	9.735	8.875	35.9	262.575	
ужин:							
	Рыба припущенная в молоке	90	12.42	1.8	2.7	76.5	297
	Лук	17.37					
	Молоко свежее	28.8					
	Масло растительное	1.8					
	Соль	0.45					
	Филе минтая	81					
	Картофель отварной в молоке	105	3.1	4.8	14.2	113	154
	Картофель	89.2					
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	5					
	Мука пшеничная	5					
	Соль	0.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	38	457
	Чай	0.5					
	Сахар песок	8					
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	116
	Хлеб "Новоукраинский" нарезной	25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный нарезной	30					
Итого за у ж и н:		450	19.65	7.24	49.46	343.25	
Итого за день:		1930	58.924	39.924	228.306	1550.935	
Среднее значение за период:		1928.3	67.06	54.948	218.833	1638.945	