

Заведующий МОУ Детский сад № 292

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами)

Директор ООО "Славия" Озорова Ю.С.

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 24-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
Итого за завтрак		400	9,4	14,2	44,2	351,4		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,9	305	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		670	21,2	20,4	89,7	634,8		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
Итого за полдник		230	4,1	3,9	54,6	269,3		
Ужин	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	180	21,4	20,0	18,7	345,1	276	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за ужин		410	24,6	20,2	48,6	479,2		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			65,2	63,3	261,8	1902,3		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,9	2,9	249,1	215	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак	Итого за прием пищи:	350	21,7	23,9	21,5	395,8		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	ГОЛУБЦЫ, ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,6	298	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		650	20,0	17,6	84,9	586,8		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		220	2,4	2,9	32,1	164,5		
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,9	21,0	323,3	240	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за ужин		380	25,6	19,8	48,3	489,1		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			75,3	69,2	208,1	1797,1		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	150	6,0	3,4	26,1	159,5	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		395	16,6	11,9	51,6	381,9		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	57	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
Итого за обед		677	23,7	21,9	81,2	630,5		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за полдник		210	5,0	5,2	36,3	212,7		
Ужин	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за ужин		390	22,2	31,7	53,7	594,2		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			73,4	75,3	247,5	1986,9		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		420	14,4	15,2	48,6	395,2		
2 Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		625	33,4	35,0	64,2	710,2		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,7	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
Итого за полдник		230	4,1	3,0	55,3	263,3		
Ужин								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211	150	10,8	9,9	32,9	269,8	211	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
Итого за ужин		407	12,1	12,2	49,6	363,8		
Ужин 2								
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			69,6	70,4	239,0	1893,4		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
Итого за завтрак		400	15,2	17,4	52,5	437,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	180	2,3	2,1	13,9	85,2	77	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		600	23,8	21,5	77,9	606,0		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,5	2,9	14,9	100,8	397	2011
Итого за полдник		210	5,8	5,8	37,2	225,9		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	6,9	6,8	135,8	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за ужин		455	15,9	15,2	73,2	516,8		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			66,6	64,5	265,5	1954,0		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
Итого за завтрак		400	16,9	12,5	55,1	400,6		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ №85	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	85	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/50	13,2	13,1	13,4	234,6	298	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за обед		770	22,7	18,5	87,4	622,5		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	Итого за полдник		265	5,1	2,8	62,5	295,8	
Ужин	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,4	2,1	97,5	249	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9		
Итого за ужин		437	17,2	8,5	50,1	355,5		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			67,6	47,2	294,0	1903,9		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	18,6	24,2	32,0	425,8		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	83	2011
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	14,8	7,6	31,5	272,6	292	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		655	25,1	15,8	85,2	604,5		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за полдник		200	2,1	2,3	33,0	171,7		
Ужин								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18,2	15,4	35,8	358,2	238	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
Итого за ужин		380	22,0	20,1	54,8	495,5		
Ужин 2								
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			73,7	67,0	229,7	1865,1		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
Итого за завтрак		430	18,4	14,1	54,6	420,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	67	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80,4		
Итого за обед		727	20,0	23,6	80,4	631,6		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		250	3,6	5,3	36,6	208,3		
Ужин	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за ужин		360	19,5	25,0	54,6	535,2		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			67,1	73,0	247,5	1956,5		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
	Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	150/5	19,6	11,4	16,9	276,9	294	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за обед		635	26,6	18,4	86,7	648,8		
Полдник								
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		240	4,1	3,9	38,7	206,1		
Ужин								
Ужин	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,5	7,9	31,7	254,3	212	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за ужин		400	16,5	10,1	65,4	433,7		
Ужин 2								
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			71,0	49,5	274,9	1878,9		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры*	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 10								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
Итого за завтрак		430	21,5	26,7	37,8	483,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	180	2,7	2,0	15,2	90,0	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,1	60,3	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за обед		670	23,8	16,4	87,2	594,7		
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
Итого за полдник		230	5,4	5,3	39,4	228,2		
Ужин	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	2	36,8	198,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за ужин		445	21,3	17,3	67,6	519,4		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			77,9	70,3	256,7	1993,6		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	368,6		
2 Завтрак								
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед								
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	180	1,8	2,0	13,9	81,5	77	2011
	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	15,1	7,9	31,5	276,3	292	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за обед		670	23,6	12,0	105,8	648,1		
Полдник								
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
Итого за полдник		230	4,1	3,9	54,6	269,3		
Ужин								
Ужин	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	59,9	54	2011
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
Итого за ужин		417	14,1	20,7	49,0	448,5		
Ужин 2								
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			57,3	55,7	278,8	1895,4		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	7,3	4,2	30,9	189,4	185	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		430	19,3	14,2	49,8	404,7		
2 Завтрак								
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
Итого за 2 завтрак		110	0,7	0,5	31,9	137,0		
Обед								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
Итого за обед		660	24,0	23,3	100,3	715,9		
Полдник								
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		220	1,6	2	24,7	122,8		
Ужин								
Ужин	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	150	5,7	4,5	42,3	235,4	188	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за ужин		427	9,0	6,5	72,5	389,7		
Ужин 2								
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			59,6	50,9	286,2	1862,6		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
Итого за обед		720	21,2	20,0	88,7	630,4		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за полдник		230	4,1	5,6	44,9	257,2		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,9	268	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за ужин		450	17,4	11,5	46,3	367,5		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			61,9	51,9	281,7	1880,4		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 14								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №208	150	7,3	9,3	29,3	235,6	208	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	13,7	17,7	60,2	460,7		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	6,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	180	2,0	3,7	8,8	78,5	57	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		600	23,3	20,8	64,7	545,4		
Полдник								
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		250	4,1	3,9	38,7	206,1		
Ужин								
	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за ужин		400	23,4	31,3	56,4	618,1		
Ужин 2								
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			70,4	78,3	244,7	1997,9		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
День 15								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
Итого за завтрак		410	13,3	11,1	51,1	358,3		
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388	2011
Итого за 2 завтрак		130	0,8	0,6	37,8	161,9		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	180	2,2	1,9	12,9	78,0	80	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
Итого за обед		630	22,5	20,5	88,1	629,6		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
Итого за полдник		230	6,2	7,6	40,8	256,5		
Ужин	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,6	298	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за ужин		397	15,3	12,5	37,1	330,3		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			63,1	56,7	261,9	1829,1		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 16								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		455	12,2	11,5	69,9	437,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
	Итого за 2 завтрак	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	180	2,0	3,6	7,2	70,2	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		600	33,9	35,3	63,9	713,2		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
Итого за полдник		230	4,1	3,9	54,6	269,3		
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,9	268	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за ужин		440	16,2	12,6	37,8	344,3		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			72,0	68,3	247,5	1925,2		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 17								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
Итого за завтрак		405	11,4	13,4	43,6	347,2		
2 Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	56	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	288	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	695,4		
Полдник								
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за полдник		230	2,4	2,9	32,1	164,5		
Ужин								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,9	18,2	25,8	387,0	237	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,3	350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
Итого за ужин		397	28,1	20,7	39,3	472,0		
Ужин 2								
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			69,0	66,2	233,4	1846,7		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 18								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
Итого за завтрак		400	15,6	12,2	56,4	399,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак		150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	6,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		
Итого за обед		670	24,1	21,3	91,3	668,4		
Полдник	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	Итого за полдник		247	3,7	5,3	36,8	210,6	
Ужин	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
Итого за ужин		400	13,4	20,1	55,3	471,8		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			62,4	63,9	261,1	1911,2		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5,2	4,3	17,5	131,1	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
Итого за завтрак		437	11,8	12,4	47,0	355,1		
2 Завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0,2	17,7	75,1		
Обед								
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед		650	18,6	19,2	68,0	531,9		
Полдник								
Полдник	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	5,6	27,3	180,2	470	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
Итого за полдник		230	3,5	5,6	53,0	282,8		
Ужин								
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,4	16,1	34,7	386,7	235	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Итого за ужин		400	24,5	18,6	48,1	470,5		
Ужин 2								
Ужин 2	КЕФИР. АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			64,3	60,4	240,8	1807,9		



Неделя 4 День 20	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	150	7,0	3,5	29,3	176,4	185	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за завтрак	Итого за прием пищи:	400	13,9	7,4	72,1	410,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
Итого за 2 завтрак	Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	150	10,0	6,8	25,3	215,8	291	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за обед	Итого за прием пищи:	650	16,1	18,0	84,6	581,0		
Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	210	5,0	5,2	36,3	212,7		
Ужин	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0	1,2	6,8		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
Итого за ужин		450	20,0	25,4	48,8	509,2		
Ужин 2	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
Итого за 2 ужин		180	5	4,4	7	92,5		
Всего за день:			60,6	61,0	263,1	1874,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 348,0	1 263,0	5 123,9	37 962,4
Среднее значение за период	67,4	63,2	256,2	1898,1