

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03 16/4	
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115 6/13	
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46 16/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,88	363,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66 3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	0,83	3,40	5,26	54,98 4/11/2011	
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	180	5,20	3,90	20,95	178,2 17/2	
	Тефтели мясные с соусом сметанным	80	7,98	18,88	23,81	182,58 20/8	
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66 43/3	
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76 6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8 1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	19,26	29,83	114,02	737,78	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом ДС	50	2,89	1,10	18,14	139,99 17-2/12	
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93 10/10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,93	1,1	28,12	185,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	38,02	42,05	213,23 *	1405,85	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03 15/4	
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18 7/13	
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52 17/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,64	8,61	46,59	346,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47 3/38	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	59,57 10/1	
	Борщ со сметаной	180	1,35	4,19	8,82	130,42 2/2	
	Биточки (котлеты,шницели) рыбные	70	9,33	4,07	33,66	135,91 9/7	
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94 3/3	
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9 19/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8 1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,29	15,4	97,33	586,34	
Полдник	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,36	9,62	16,31	154,44 19/3/2011	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,88 11/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8 1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	4,76	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	31,09	34,21	187,77	1214,29	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	13,19	13,89	36,45	185,4	37/2	
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							340,38	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							118,66	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком, репчатым	50	0,46	3,03	1,52	35,3	24/20/16	
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,51	2,84	6,50	120,37	6/2	
	Плов из мяса кур	200	14,06	10,83	57,55	296,44	4/9	
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД							629,41	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	6,18	3,87	29,68	230,94	42/9-1	
	Кисломолочные продукты (витаминызированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							356,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1445,39	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша ячневая, молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							404,55
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,90	47	33/8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1	
	Суп-пюре из разных овощей с гречками	180	3,59	3,12	19,84	116,53	34/2	
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	6,35	164,35	41/8	
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4	
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,88	71,76	6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД							633,8	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и стущ.молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5	
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							322,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1408,33	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	160	3,98	4,24	23,09	182,15	17/4
	Бульбод с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	6,7	8,93	40,99	344,85	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	4,23	0	15,21	118,66		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,40	3,02	9,43	125,99	9/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	13,24	7,58	11,29	137,99	5/9
	Овощное рагу припущенное	130	2,24	6,91	9,89	188,11	139
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,6	17,93	54,83	562,67		
ПОЛДНИК	Манник	50	5,11	4,96	45,20	138,76	421-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,91	9,96	54,8	249,94		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	41,44	36,82	165,83	1276,12		

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бульбод с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10,38	14,69	57,57	383,22		
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	4,23	0	15,21	118,66		
ОБЕД	Салат из Белокачанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,45	3/12011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	1,28	17,12	141,39	18/2
	Печень по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	30/4
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	19,22	18,5	100,48	659,45		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	203,46	424-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,93	5,12	22,82	249,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	37,76	38,31	196,08	1410,72		

Неделя 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,43	7,06	48,75	143,74	43-2/3
	Бульерод с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай черныи с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,67	10,51	64,23	286,85	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,51	2,84	6,50	120,37	6/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	100	9,11	14,82	6,88	160,12	23/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	16,63	22,32	76,08	606,73	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками со стущ.молоком	150	5,57	8,53	21,66	234,14	21/5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,97	8,71	39,4	309,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	34,67	41,94	189,51	1250,5	

Неделя 2 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,84	5,30	13,20	179,97	5/4
	Бульерод с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,03	10,36	31,02	360,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,20	3,90	20,95	178,2	17/2
	Колбаски Витаминные из куры	70	8,65	18,65	50,48	131,88	10/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,80	4,96	35,10	150,06	44/3
	Чай черныи с сахаром	200	0,04	0,00	9,88	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,04	30,98	135	647,8	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	5,59	5,73	31,98	137,92	6/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	11,39	10,73	39,99	263,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	50,69	52,07	221,22	1390,87	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/с	160	5,39	6,58	22,24	162,7	8/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,86	107,76	18/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9,49	15,14	60,49	395,95	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Борщ со сметаной	180	1,35	4,19	8,82	130,42	2/2
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	6,35	164,35	42/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Напиток из шиповника	180	0,10	0,10	26,40	102,7	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		600	15,17	22,34	86,71	647,73
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с овощами	150	7,32	10,15	38,19	169,58	16/120/16
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,68	10,33	55,77	255,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	48,09	55,57	226,06	1605,08	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	12,43	9,3	47,69	373,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,40	3,02	9,43	125,99	9/2
	Суфле из рыбы	70	12,09	3,28	2,77	192,83	14/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	19,44	10,86	58,48	588,29	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	28,17	160,28	425-1
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,53	10,11	37,77	271,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	45,63	30,27	159,15	1351,9	

Неделя 3 День 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	200	14,46	9,63	46,33	178,79	38/2		
	Бульброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13		
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	18,36	17,89	74,32	369,8			
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0,00	15,21	118,66			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	0,83	3,40	5,26	54,98	41/20/11		
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,20	3,90	20,95	178,2	17/2		
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	26,35	189,35	43/8		
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4		
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		650	21,33	25,75	97,76	672,54		
	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	2,96	1,17	24,80	135,25	26/12	
		Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3	1,17	34,78	181,18			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	46,92	44,81	222,07	1342,18			
Неделя 3 День 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4		
	Бульброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13		
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,7	9,56	42,28	327,31			
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47			
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	180	1,75	3,96	10,93	147,13	10/2		
	Тефтели рыбные в соусе	100	9,64	11,44	20,43	199,5	17/7		
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3		
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	17,36	19,96	86,52	642,83			
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и стущ.молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5		
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,96	15,27	42,26	317,63			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	37,42	45,19	180,86	1334,77			

Неделя 3 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	8,84	8,91	56,85	388,97	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	1,28	17,12	141,39	18/2
	Биточки из мяса кур	70	11,95	12,85	11,29	137,99	5/9
	Рис отварной с овощами	130	3,91	6,00	37,38	169,33	47/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	21,03	20,65	106,47	626,01	
ПОЛДНИК	Котлеты капустно-морковные с соусом молочным	150	5,11	10,54	28,34	191,14	25/3/20/11
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	6,47	10,72	45,92	269,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	40,57	40,28	224,45	1402,86	

Неделя 3 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9,26	13,88	42,37	379,92	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	3/38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатый	50	0,46	3,03	1,52	35,3	24/20/16
	Борщ со сметаной	180	1,35	4,19	8,82	130,42	2/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	80	9,11	14,82	26,88	160,12	23/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	16,19	25,69	92,5	612,08		
ПОЛДНИК	Манник	50	5,11	4,96	45,20	138,76	421-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,91	9,96	54,8	249,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	36,76	49,93	199,47	1288,94	

Неделя 3 День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4		
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13		
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,84	9,76	45,18	334			
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66			
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,51	2,84	6,50	120,37	6/2		
	Котлета из мяса кур	70	11,95	2,78	23,05	175,56	5/9		
	Овощное рагу припущенное	130	2,24	6,91	19,69	188,11	13/9		
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	18,34	12,95	73,5	596,54			
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	9,99	206,03	8/12		
	Кисломололочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,16	7,88	17,99	332,03			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	40,57	30,59	151,88	1381,23			
Неделя 4 День 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4		
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,23	10,66	41,28	402,73			
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66			
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,45	31/20/11		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	1,28	17,12	141,39	18/2		
	Тефтели мясные с соусом сметанным	80	7,98	18,88	23,81	182,58	20/8		
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	30/4		
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17,73	26,57	110,69	653,71			
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	22,84	203,46	42/4-1		
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,69	10,12	32,44	314,64			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	42,88	47,35	199,62	1489,74			

Неделя 4 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	6,06	6,11	28,40	183,27 11/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49 8/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	66,52 17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,96	14,37	56,39	374,28
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47 338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,40	3,02	9,43	125,99 9/2
	Котлета Детская	70	11,54	21,96	26,68	168,76 46/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94 3/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7 20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8 1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	18,95	29,64	96,81	620,99
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом дс	50	2,89	1,10	18,14	139,99 17-2/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126 4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,69	6,1	26,14	265,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	38	50,51	191,14	1308,26

Неделя 4 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03 15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115 6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98 11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,57	7,74	44,25	335,01
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	170	2,40	2,99	12,12	127,91 39/2
	Гренки (сухарики)	10	1,19	0,13	7,72	36,9 34/2
	Биточки из мяса кур	70	11,95	2,78	11,29	137,99 5/9
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	5,54	5,22	14,61	212,97 46/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76 6/10
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8 1	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	23,78	11,54	78,88	662,13
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с соусом молочным	150	6,66	9,62	22,06	154,44 1932011
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	36,28 10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8 1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,02	9,8	39,64	232,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	55,29	33,88	208,96	1368,54

Неделя 4 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2	
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	77/3	
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	14,36	14,73	55,53	357,04		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,58	3,04	5,10	58,57	10/1	
	Борщ со сметаной	180	1,35	4,19	8,82	130,42	2/2	
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	6,35	189,35	43/6	
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4	
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	17,19	25,68	65,31	630,65		
	ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками со сгущ.молоком	150	5,57	8,53	41,66	234,14	21/5
		Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,18	7,60	39,81		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	6,97	8,71	59,4	309,92			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	38,92	49,52	190,04	1344,61		

Неделя 4 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м.с	160	3,98	4,24	35,68	139,93	17/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	7,88	12,5	63,55	330,94	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,51	2,84	6,50	120,37	6/2
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	70	9,33	4,07	33,86	135,91	9/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток из шиповника	180	0,10	0,10	26,40	102,7	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД	600	16,85	11,57	103,06	582,52		
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	7,09	10,27	28,17	188,65	425-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	7,13	10,27	38,15	226,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	36,09	34,34	219,97	1259,05	