

Перспективное меню ГКУСО РО Шахтинского центра помощи детям № 3

(По Сборнику технологических рецептов блюд и кулинарных изделий для детей под редакцией В.А.Тутельян)

Летний период
Возрастная группа от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	300	9,132	8,479	77,35	426,15	№176
	Капуста тушеная	150	3,6897	6,2161	15,1016	131,428	№ 132
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,782	3,491	0,000	43,636	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			23,684	29,981	166,802	1033,864	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,3	29,2	133	
Обед	Суп картоф с бобов	400	9,71	8,899	30,41	242,7	№81
	Жаркое по домашнему	250	16,84	16,02	23,17	306,19	№ 276
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№ 54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сухофр	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
Итого за обед			40,6425	33,8865	178,6925	1179,967	
Полдник	Оладьи из творога	120	16,797	6,858	23,817	227,327	№ 239
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
	Абрикосы	100	0,900	0,100	9,000	41,000	
Итого за полдник			21,738	10,233	53,447	397,692	
Ужин	Сельдь малосоленая	150	4,1325	8,3575	48,51	375,87	
	Картофель отварной	250	4,797	7,691	37,871	243,315	№ 125
	Свекла отварная	150	2,25	0,15	13,5	63	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Кисель густ. из яблок	200	0,354	0,294	33,700	139,260	
Итого за ужин			19,493	17,412	192,781	1095,045	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			113,257	96,813	643,522	3997,568	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	130	14,3	31,091667	0	339,3	
	Икра кабачковая	150	2,85	13,375	12	178,5	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,782	3,491	0,000	43,636	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			33,112	64,353	86,750	1056,886	
2 завтрак	Персики	100	0,9	0,1	9,5	43	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			2,82	18,46	47,3	248,2	
Обед	Суп картоф с крупой рис	400	4,848	4,7	39,52	223,8	№ 80
	Птица отварная	145	34,6958	19,7154	0,1394	317,497	№300
	Пюре картофельное	250	5,1575	8,08125	33,8875	232,0875	№ 321
	Зеленый горошек	75	2,700	0,075	7,350	41,250	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сухофр	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Персики	75	0,675	0,075	7,125	32,25	
Итого за обед			58,686	33,857	188,922	1294,615	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Пудинг из твор. с яблоками	130	20,041	7,904	18,566	229,832	№ 240
	Персики	100	0,900	0,100	9,500	43,000	
Итого за полдник			21,941	8,204	48,266	364,832	
Ужин	Запеканка овощная	180	5,242	12,787	28,782	252,72	№ 155
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№282
	Чай	200	0	0	15	59,9	№392
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	6	43,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/50	5,68	0,68	44,5	203,1	
Итого за ужин			31,442	39,057	108,532	919,340	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			1422,756	89,118	353,720	4017,873	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	300	13,864	12,026	58,03	396,8	№ 168
	Морковь туш с яблок	150	1,741	4,591	15,53	112,07	
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0,089	0,512	20,334	97,096	№ 395
Итого за завтрак			26,558	32,464	153,244	1022,396	
2 завтрак	Груши	100	0,40	0,30	10,00	47,00	
	Пряники шоколадные	60	4,14	2,82	45	219,6	
Итого за 2 завтрак			4,54	3,12	55	266,6	
Обед	Борщ с картоф	400	4,532	8,468	28,712	211,056	№ 57
	Гуляш из отварн мяса	130	22,193	21,378	4,07	297,41	№ 278
	Икра свекольная	150	3,264	7,679	19,571	160,629	№54
	Макароны отварн с масл	230	8,48	6,128	57,58	319,24	№ 317
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			49,079	44,863	210,833	1436,065	
Полдник	Запеканка из творога	130	4,113	8,403	50,512	293,976	№ 237
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	№ 240
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за полдник			9,733	13,203	69,152	438,176	
Ужин	Рыба отварная	200	42,203	11,291	0,720	290,900	№ 242
	Рагу из овощей	250	3,967	10,18	23,58	204,35	№ 137
	Салат из помидор и огурцов	120	1,247	11,602	4,455	130,297	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за ужин			56,777	34,493	118,155	1038,147	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			152,487	133,144	614,383	4307,384	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Капуста тушеная	100	2,460	4,144	10,068	87,619	№ 132
	Омлет натуральный	85	9,037	14	1,84	166,11	№ 215
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	133,36	№ 395
Итого за завтрак			26,161	55,279	85,458	803,519	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за 2 завтрак			1,6	0,4	35,2	157	
Обед	Суп картофель с макарон изд	400	4,8	9,743	32,48	238,91	№ 82
	Тефтели из печ с рисом	120	16,397	17,408	29,171	341,819	№ 284
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№ 54
	Пюре картофельное	250	5,158	8,081	33,888	232,088	№ 321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сушен. фруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			39,549	44,09675	211,65	1402,8935	
Полдник	Ватрушка с творогом	130	17,841	4,691	64,228	371,373	№ 458
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
	Виноград	100	0,600	0,200	15,000	65,000	
Итого за полдник			22,481	8,166	99,858	565,738	
Ужин	Мясо туш с овощ в соусе	250	24,357	23,249	17,789	378,773	№ 274
	Огурцы свежие	150	0,208	0,016	1,12	5,6	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Чай с лимоном	200	0,065	0,007	20,216	82,176	№ 393
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за ужин			33,190	24,392	113,325	805,149	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			128,781	137,334	568,091	3892,299	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	300	9,132	8,479	77,35	426,15	№176
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	120	2,28	10,7	9,6	142,8	
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	133,36	№ 395
Итого за завтрак			31,176	60,914	160,900	1181,540	
2 завтрак	Сливы	100	0,8	0	9,6	43	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			3,2	8,94	55,8	303,4	
Обед	Суп- лапша домашняя	400	4,576	9,334	22,04	190,44	№ 86
	Пюре картофельное	180	3,7134	5,8185	24,399	167,103	№ 321
	Птица отварная	180	43,368	24,644	0,164	396,82	№ 300
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	6	43,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,44	0,05	37,32	147,44	№ 376
Итого за обед			63,8774	41,3565	169,023	1306,603	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	10	108	
	Сырники из творога	130/16	31,529	9,086	31,322	339,28	№ 231
	Сливы	100	0,8	0	9,6	43	
Итого за полдник			38,129	14,086	50,922	490,280	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,099	7,974	20,371	167,496	№ 137
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№ 282
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/50	5,68	0,68	44,5	203,1	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Сливы	70	0,56	0	6,72	30,1	
Итого за ужин			29,209	34,144	106,041	852,816	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			171,191	167,441	550,686	4268,639	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	300	13,684	7,775	38,55	251,95	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	133,36	№395
Итого за завтрак			33,448	49,510	112,500	864,540	
2 завтрак	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	41,00	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,3	29,2	133	
Обед	Щи из св капусты с картоф	400	3,162	8,316	14,8	148,12	№ 67
	Жаркое по домашнему	250	30,766	29,018	25,500	488,398	№ 276
	Фасоль консерв	80	5,36	0,24	13,92	79,20	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
Итого за обед			50,798	38,884	164,120	1204,448	
Полдник	Пирожок с повидлом	130	8,494	9,042	82,819	444,033	№ 446
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за полдник			12,534	12,317	103,449	573,398	
Ужин	Рыба запеченная	200	36,198	13,518	9,539	304,450	№ 254
	Свекла отварная	150	2,25	0,15	13,5	63	№54
	Пюре картофельное	250	5,158	8,081	33,888	232,088	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Чай	200	0	0	15	59,9	№392
Итого за ужин			51,566	22,669	131,127	933,038	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
Итого за 2 ужин			6,7	5,1	17	147	
Итого за день			156,946	128,780	557,395	3855,424	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Воскресенье							
Завтрак	Каша вяз ячн с мол	300	9,926	7,755	55,722	153,11	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	43	
Итого за завтрак			26,788	27,790	139,972	735,240	
2 завтрак	Персики	100	0,90	0,10	9,50	43,00	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			2,82	18,46	47,3	248,2	
Обед	Суп картоф с мясн фрик	400	12,892	12,3564	28,724	280,544	№ 83
	Плов из птицы	250	36,884	37,861	36,690	532,640	№ 304
	Икра морковная	150	2,58	7,65	15,21	142,35	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			62,971	59,082	181,526	1403,261	
Полдник	Вареники ленивые	130	24,295	7,885	25,527	275,288	№ 446
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	108,000	№397
	Персики	100	0,900	0,100	9,500	43,000	
Итого за полдник			30,995	12,985	45,027	426,288	
Ужин	Рыба тушеная с овощ	200	37,071	14,227	4,497	310,009	№ 247
	Картоф, запеч в сметан соус	250	3,799	9,401	19,874	181,16	№ 151
	Помидоры свежие	150	1,650	0,300	6,000	43,500	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за ужин			51,480	25,048	109,771	900,269	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			180,854	148,365	546,196	3871,258	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Макароны отварн с сыр	200	11,17	10,292	41,94	305,27	№ 206
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Кофейный напиток	200	2,699	2,762	24,654	145,696	№ 395
	Икра кабачковая	150	2,850	13,375	12,000	178,500	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
Итого за завтрак			29,899	42,824	138,344	1065,016	
2 завтрак	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
	Пряники	60	4,14	2,82	45	219,6	
Итого за 2 завтрак			4,54	3,12	55	266,6	
Обед	Суп картофель с крупой пш.	400	3,908	4,794	26,82	168,16	№ 80
	Пюре картофельное	230	4,745	7,435	31,177	213,521	№ 321
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№ 282
	Кукуруза консервированная	90	1,98	0,36	10,08	52,2	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/60	7,85	0,97	64,4	290,8	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за обед			38,233	39,149	178,527	1218,231	
Полдник	Булочка домашняя	120	9,405	10,301	75,55	433,403	№ 469
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за полдник			13,446	13,576	96,180	562,768	
Ужин	Тефтели из печ с рисом	130	17,763	18,859	31,602	370,304	№ 284
	Салат из помидор и огурцов	200	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за ужин			27,123	20,279	121,002	782,904	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			118,841	126,948	597,052	4029,518	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Котлеты капустные	200	7,4115	13,3235	26,687	255,78	№ 175
	Колбаса вареная	100	11,7	22,8	0,2	252	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№ 397
Итого за завтрак			34,014	54,734	106,867	1053,575	
2 завтрак	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,6	0,4	35,2	157	
Обед	Суп картофель с макарон изд	400	4,688	9,727	32,64	238,75	№ 82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	22,128	23,139	20,535	380,222	№ 274
	Зеленый горошек	75	2,700	0,075	7,350	41,250	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за обед			40,726	34,351	176,425	1172,952	
Полдник	Запеканка из творога	130	4,113	8,403	50,512	293,976	№ 237
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за полдник			9,913	13,403	60,112	401,976	
Ужин	Сельдь малосоленая	160	28,32	31,2	0	396,8	
	Картофель отварной	230	4,541	7,101	35,863	228,770	№125
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Свекла отварная	150	2,250	0,150	13,500	63,000	№54
	Чай с лимоном	200	0,065	0,007	20,216	82,176	№ 393
	Виноград	100	0,600	0,200	15,000	65,000	
Итого за ужин			43,136	39,378	128,779	1044,346	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			135,188	147,266	515,383	3935,848	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Суп мол.с крупой гр.	300	7,108	6,467	23,43	181,32	№94
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Омлет натуральный	85	9,031	14,032	1,838	166,494	№215
	Кофейный напиток	200	2,699	2,762	24,654	145,696	№ 395
Итого за завтрак			29,701	38,597	109,272	909,940	
2 завтрак	Сливы	300	2,40	0,00	28,80	129,00	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			3,4	0,2	49	221	
Обед	Борщ с картоф	400	4,532	8,468	28,712	211,056	№ 57
	Птица отварная	140	33,514	19,043	0,139	306,697	№300
	Пюре картофельное	230	4,74	7,43	31,18	213,52	№321
	Соус томатный	75	2,52	3,34	15,53	103,96	№348
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	6	43,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,537	0,095	34,032	135,505	№379
Итого за обед			57,632	39,888	194,685	1375,534	
Полдник	Вареники ленивые	120	21,496	8,104	24,010	258,543	№ 230
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Сливы	100	0,8	0	9,6	43	
Итого за полдник			28,096	13,104	43,210	409,543	
Ужин	Рагу из овощей	250	3,874	9,968	25,464	209,370	№ 137
	Шницель рыбный натур	200	38,58	21,23	16,51	426,53	№258
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Чай	200	0,00	0,00	15,00	59,90	№392
	Сливы	100	0,800	0,000	9,600	43,000	
Итого за ужин			51,218	32,122	125,772	1012,400	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			175,847	128,910	544,539	4086,417	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша ман. с соком	300	9,614	7,521	56,175	324,225	№176
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Икра кабачковая	150	2,85	13,375	12	178,5	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Кофейный напиток	200	2,699	2,762	24,654	145,696	№ 395
Итого за завтрак			31,125	43,593	152,579	1127,651	
2 завтрак	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			3,3	9,04	55,2	301,4	
Обед	Суп картофель с крупой рис	400	4,848	4,7	39,52	223,8	№ 80
	Котлета	120	18,867	25,2915	14,25	360,12	№ 282
	Пюре картофельное	230	4,7449	7,43475	31,1765	213,5205	№ 321
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№ 54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/60	7,85	0,97	64,4	290,8	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Абрикосы	100	0,900	0,100	9,000	41,000	
Итого за обед			40,274	46,151	195,358	1358,018	
Полдник	Ватрушка с повидлом	130	8,195	8,235	62,807	356,58	№ 458
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за полдник			12,236	11,510	83,437	485,945	
Ужин	Жаркое по-домашнему	250	28,075	26,167	23,433	443,056	№ 276
	Огурцы свежие	150	1,2	0,15	3,75	21	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Абрикосы	100	0,900	0,100	9,000	41,000	
Итого за ужин			39,135	27,537	115,583	870,656	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			131,670	145,831	610,157	4277,669	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	300	9,358	8,645	82,086	447,310	№176
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Кофейный напиток	200	2,699	2,762	24,654	145,696	№ 395
Итого за завтрак			28,019	31,342	166,490	1072,236	
2 завтрак	Персики	100	0,9	0,1	9,5	43	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,3	29,7	135	
Обед	Суп картоф с фасолью	400	3,331	8,551	35,322	265,33	№ 81
	Бефстроганов из отв мяса	120	18,754	19,834	2,55	263,43	№ 278
	Рагу из овощей	240	3,7188	9,5688	24,4452	200,9952	№ 137
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Персики	75	0,675	0,075	7,125	32,25	
Итого за обед			37,089	39,239	170,342	1209,735	
Полдник	Сырники из творога	100/15	24,253	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Персики	100	0,900	0,100	9,500	43,000	
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	№397
Итого за полдник			30,953	12,089	43,194	411,985	
Ужин	Сосиска отварн.	130	14,3	31,07	0	229,3	
	Салат из помидор и огурцов	200	2,078	19,337	7,425	217,162	
	Пюре картофельное	250	5,158	8,081	33,888	232,088	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Чай с лимоном	200	0,065	0,007	20,216	82,176	№ 393
Итого за ужин			29,560	59,416	120,728	1034,325	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			133,322	147,386	538,454	3969,281	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	300	13,864	12,026	58,03	396,8	№94
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№ 213
	Морковь туш с яблок	150	1,741	4,591	15,53	112,07	
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	№1
	Кофейный напиток б/м	200	0	0	15	59,9	
Итого за завтрак			26,467	31,952	147,910	985,200	
2 завтрак	Груши	100	0,40	0,30	10,00	47,00	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,4	0,5	30,2	139	
Обед	Щи из св капусты с карт	400	2,93	8,316	14,04	144,04	№ 67
	Мясо туш с овощами	240	21,242	22,214	19,714	365,013	№274
	Фасоль конс.	80	5,36	0,24	13,92	79,2	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,537	0,095	34,032	135,505	№379
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за обед			40,599	32,374	170,805	1132,058	
Полдник	Вареники ленивые	120	21,496	8,104	24,010	258,543	№ 230
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за полдник			27,296	13,104	33,610	366,543	
Ужин	Рыба запеченная	200	36,198	13,518	9,539	304,45	№ 254
	Свекла отварная	150	2,250	0,150	13,500	63,000	№54
	Пюре картофельное	230	4,745	7,435	31,177	213,521	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Чай	200	0	0	15	59,9	
Итого за ужин			51,153	22,023	128,416	914,471	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	0,08
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			152,715	104,953	533,541	3695,272	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Воскресенье							
Завтрак	Суп молоч с гр крупой	220	6,912	5,894	19,98	115,14	№94
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	150	2,85	13,375	12	178,5	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	40/80/15	8,08	11,795	59,35	372,75	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№ 397
Итого за завтрак			29,765	42,479	112,360	902,235	
2 завтрак	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
	Зефир	70	0,56	0,07	55,86	228,2	
Итого за 2 завтрак			1,16	0,27	70,86	293,2	
Обед	Суп картофель с мяс фрик	400	12,892	12,356	28,724	280,544	№ 89
	Компот из сух фруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Икра свекольная	150	3,264	7,679	19,571	160,629	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничн	70/90	10,13	1,21	79,1	361,3	
	Голубцы ленивые	160	15,428	13,22	22,69	155,546	№ 298
	Пюре картофельное	230	4,7449	7,43475	31,1765	213,5205	№ 321
Итого за обед			46,939	41,901	203,062	1257,970	
Полдник	Ватрушка с творогом	130	14,993	5,486	64,992	371,373	№458
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за полдник			21,393	10,686	89,592	544,373	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,099	7,974	20,371	167,496	
	Рыба тушен. с овощами	200	37,071	14,227	4,497	310,009	
	Зеленый горошек консерв	75	2,70	0,08	7,35	41,25	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/80	7,96	0,92	59,2	273,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за ужин			52,430	23,596	126,618	949,355	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			157,287	126,932	610,492	4081,132	