

Перспективное меню ГКУСО РО Шахтинского центра помощи детям № 3

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

Осенне-зимний период
Возрастная группа от 18 мес. до 3 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	150	4,478	4,510	41,444	217,185	№176
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,04	14,78	123,38	№1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Капуста тушеная	100	2,460	4,144	10,068	87,619	№ 132
	Молоко	200	5,8	5	10	50	
Итого за завтрак			17,402	22,644	76,291	514,584	
2 завтрак	Яблоки	250	1	1	25	117,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			1,75	1,15	40,15	186,5	
Обед	Суп картофель с бобов	200	4,855	4,4495	15,205	121,35	№ 81
	Жаркое по домашнему	170	20,92	19,73	17,34	332,11	№ 276
	Компот из сухофр	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Икра морковная	100	1,908	5,109	20,71	186,05	№54
Итого за обед			31,268	29,589	108,493	870,160	
Полдник	Оладьи из творога	100	15,239	6,331	32,253	185,721	№ 239
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			21,039	11,331	42,253	235,721	
Ужин	Сельдь малосоленая	30	0,827	1,672	9,702	75,174	№ 254
	Пюре картофельн.	100	2,155	5,255	14,290	102,790	№ 321
	Свекла отварная	80	1,2	0,08	7,2	33,6	№54
	Кисель густой из яблок	150	0,264	0,216	31,68	129,9	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
Итого за ужин			6,906	7,523	82,672	431,264	
2 Ужин	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	20,34	142,2	
Итого за 2 ужин			5,22	4,5	20,34	142,2	
Итого за день			83,584	76,736	370,199	2380,429	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Каша манная с соком	150	4,808	3,761	28,086	162,110	№175
	Чай	180	0	0	24	53,88	№ 392
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№1
	Сыр	9	2,087	2,619	0	32,73	
Итого за завтрак			14,339	17,020	67,266	434,900	
2 завтрак	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230,4	
Итого за 2 завтрак			3,6	1,2	50,4	230,4	
Обед	Суп картофель с рис круп	200	2,424	2,35	19,76	111,9	№ 80
	Пюре картофельное	150	3,23	7,88	21,44	154,19	№ 321
	Птица отварная	60	14,429	8,200	0,049	132,006	№300
	Хлеб ржаной/пшен	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Салат из свеклы отварной	100	1,32	5,083	7,92	81,91	№ 33
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			24,610	23,775	101,952	698,901	
Полдник	Пудинг из tvor. с яблоками	120	18,500	7,296	17,138	212,153	№ 240
	Молоко	190	5,510	4,750	9,500	47,500	
Итого за полдник			24,010	12,046	26,638	259,653	
Ужин	Детский сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	
	Запеканка овощн	150	4,368	10,656	23,985	210,600	№ 45
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Котлета	90	14,479	20,239	14,085	296,505	№ 282
Итого за ужин			21,677	31,305	70,570	654,155	
2 Ужин	Ряженка	180	5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за 2 ужин			5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за день			93,275	92,545	324,025	2398,608	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша вязкая греч.	200	5,971	6,014	55,259	289,580	№168
	Молоко	190	5,51	4,75	9,5	47,5	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,730	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
Итого за завтрак			21,012	24,023	79,939	555,990	
2 завтрак	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	
Итого за 2 завтрак			2,25	0,5	20	107,5	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,666	4,214	11,84	96,6	№ 57
	Гуляш из отварного мяса	120	20,72	20,10	4,14	280,32	№ 278
	Макароны отварн с масл	120	0,357	0,454	2,814	16,758	№ 317
	Икра свекольная	100	1,85	7,53	20,39	159,0833	№ 54
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			28,176	32,597	94,422	783,411	
Полдник	Пряники	60	7,288	5,303	30,828	199,123	№ 240
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			13,088	10,303	40,828	249,123	
Ужин	Рыба отварная	60	12,307	1,627	0,383	65,347	№ 242
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,950	172,350	№ 137
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Детский сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за ужин			17,790	13,843	49,283	396,497	
2 Ужин	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Итого за 2 ужин			5,22	4,5	7,2	95,4	
Итого за день			87,536	85,765	291,671	2187,921	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Омлет натуральный	70	7,442	11,529	1,515	136,796	№ 215
	Капуста тушеная	80	1,968	3,315	8,054	70,095	№ 132
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,730	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Молоко	180	5,22	4,5	9	45	
Итого за завтрак			19,061	28,004	33,349	408,001	
2 завтрак	Яблоко	250	1	1	25	117,5	
Итого за 2 завтрак			1	1	25	117,5	
Обед	Суп картофель с мак изд	200	2,4	4,8715	16,24	119,455	№ 82
	Тефтели из печ с рисом	80	10,93	11,61	19,45	227,88	№ 284
	Икра морковная	100	1,908	5,109	20,710	186,050	№54
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			18,824	21,886	111,635	764,034	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	10,172	4,554	34,512	220,464	№ 240
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			15,972	9,554	44,512	270,464	
Ужин	Мясо туш с овощ в соусе	80	7,808	7,442	5,567	120,735	№ 274
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,95	172,35	№ 137
	Чай с лимоном	180	0,052488	0,005832	16,37496	66,56256	№ 393
Итого за ужин			12,593	19,514	55,692	449,447	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			73,250	84,957	292,788	2167,447	

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	200	5,970	6,013	55,258	289,581	№176
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	45	
Итого за завтрак			20,954	24,103	79,438	557,161	
2 завтрак	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
Итого за 2 завтрак			3,75	1,25	52,5	240	
Обед	Суп- лапша домашняя	200	2,288	4,667	11,02	95,22	№ 86
	Птица отварная	70	16,87	9,58	0,06	154,32	№ 300
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,33	0,0375	27,99	110,58	№ 376
Итого за обед			24,796	22,431	77,859	592,354	
Полдник	Сырники из творога	130	31,946	9,733	16,429	288,028	№ 231
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	
Итого за полдник			32,696	9,883	31,579	357,028	
Ужин	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
	Котлета	100	16,088	22,488	15,650	329,450	№ 282
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,95	172,35	№ 137
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
Итого за ужин			26,241	39,514	56,950	629,850	
2 Ужин	Ряженка	180	5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за 2 ужин			5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за день			113,477	104,380	305,526	2496,993	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Суббота							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Каша вязкая пшеничная	150	7,157	5,315	38,227	229,953	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Молоко	200	5,8	5	10	50	
Итого за завтрак			22,721	23,905	63,407	502,533	
2 завтрак	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			3	0,65	35,15	176,5	
Обед	Щи из св капусты с карт	200	1,581	4,158	7,4	74,06	№ 67
	Икра морковная	100	1,72	5,10	10,14	94,90	№ 54
	Жаркое по домашнему	170	20,921	19,732	17,340	332,110	№ 276
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			27,810	29,293	90,119	731,718	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,920	4,173	38,224	204,939	№ 446
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			9,720	9,173	48,224	254,939	
Ужин	Рыба запеченная	100	12,700	10,125	7,100	170,625	№254
	Свекла отварная	100	1,500	0,120	10,800	50,400	№54
	Пюре картофельное	180	3,7134	5,8185	24,399	167,103	№321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/17	2,232	0,276	18,33	82,75	
	Чай	150	0,000	0,000	20,000	44,900	
Итого за ужин			20,145	16,340	80,629	515,778	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			89,197	84,361	325,529	2287,467	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Воскресенье							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	200	6,615	4,928	35,478	213,220	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
	Сыр	10	2,319	2,910	0,000	36,367	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,04	14,78	123,38	№ 1
Итого за завтрак			22,178	23,478	60,658	485,767	
2 завтрак	Яблоки	250	1	1	25	117,5	
Итого за 2 завтрак			1	1	25	117,5	
Обед	Икра морковная	100	17,26	16,74	3,45	233,6	№54
	Суп картоф. с мяс. фрик	200	6,45	6,18	14,36	140,27	№ 83
	Плов из птицы	150	29,478	19,019	26,117	397,273	№ 304
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			56,769	42,238	99,166	1001,795	
Полдник	Вареники ленивые	150	26,867	10,130	30,012	323,181	№ 230
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			32,667	15,130	40,012	373,181	
Ужин	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	№254
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	№54
	Картоф, запеч в сметан соус	180	4,5708	14,0172	22,992	239,892	№321
	Рыба тушеная с овощ	60	11,1214	4,2682	1,3492	93,00266667	
Итого за ужин			18,902	18,735	59,291	491,695	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 ужин			7,72	23,36	60,4	363,2	
Итого за день			139,236	123,941	344,528	2833,137	

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	11,170	10,292	41,940	305,270	№ 206
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за завтрак			24,414	25,932	67,120	541,450	
2 завтрак	Яблоки	250	1	1	25	117,5	
Итого за 2 завтрак			1	1	25	117,5	
Обед	Суп картоф с крупой пш.	200	1,954	2,397	13,41	84,08	№ 80
	Котлета	100	16,09	22,49	15,65	329,45	№ 282
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			24,479	33,027	103,283	786,615	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,791	4,888	37,714	214,435	№ 458
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			10,591	9,888	47,714	264,435	
Ужин	Икра свекольная	120	2,611	6,144	15,657	128,503	№54
	Тефтели из печ с рисом	80	10,930	11,605	19,447	227,879	№ 284
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
Итого за ужин			16,371	18,159	67,604	503,432	
2 Ужин	Ряженка	180	5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за 2 ужин			5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за день			81,895	95,205	317,921	2334,033	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Котлеты капустные	105	3,726	7,224	17,101	148,167	№ 206
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 213
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	№ 1
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за завтрак			14,190	21,214	41,881	357,947	
2 завтрак	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
Итого за 2 завтрак			3,75	1,25	52,5	240	
Обед	Суп картофель с маком изд	200	2,344	4,86	16,308	119,29	№ 82
	Мясо туш с овощ в соусе	110	10,74	10,23	7,66	166,01	№ 274
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/17	2,232	0,276	18,330	82,750	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			16,437	15,369	77,731	508,900	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	
Итого за полдник			3,910	6,610	54,010	295,140	
Ужин	Картофель отварной	100	1,933	2,798	15,287	95,440	№ 125
	Свекла отварная	100	1,500	0,100	9,000	42,000	№54
	Сельдь малосоленая	30	5,31	5,85	0	74,4	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Чай с лимоном	150	0,049	0,005	15,162	61,632	№ 393
Итого за ужин			11,252	9,053	59,249	363,272	
2 Ужин	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
	Печенье	50	2	7,45	38,5	217	
Итого за 2 ужин			7,22	11,95	45,7	312,4	
Итого за день			56,759	65,446	331,071	2077,659	

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.	200	2,648	10,797	22,635	161,745	№94
	Омлет натуральный	65	6,911	10,706	1,407	127,025	№215
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Молоко	200	5,8	5	10	50	
Итого за завтрак			20,022	35,493	48,822	498,550	
2 завтрак	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			3	0,65	35,15	176,5	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,666	4,214	11,840	96,600	№ 57
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Соус молочный	40	26,596	1,976	2,580	31,498	№350
	Мясо отварное измельч	100	20,714	17,818	0,000	242,773	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Кисель из ябл.сушенн.	150	0,403	0,071	25,524	101,629	№379
Итого за обед			55,071	32,262	81,179	716,485	
Полдник	Сырники из tvor со смет	100/15	24,574	7,487	12,638	221,560	№ 231
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			30,374	12,487	22,638	271,560	
Ужин	Шницель рыбный натур	80	14,226	9,232	8,182	178,155	№258
	Рагу из овощей	100	1,515	7,844	9,300	114,900	№ 137
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Чай	150	0	0	20	44,9	№ 392
Итого за ужин			18,201	17,376	57,282	427,755	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			132,468	103,268	267,671	2248,850	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша манная с соком	200	6,413	5,013	37,453	216,147	№175
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,04	14,78	123,38	№ 1
	Молоко	200	5,8	5	10	50	
Итого за завтрак			21,957	23,603	62,633	488,727	
2 завтрак	Яблоки	250	1	1	25	117,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			1,75	1,15	40,15	186,5	
Обед	Суп картофель с крупой рис	200	1,744	2,266	13,600	83,180	№ 80
	Котлета	100	16,088	22,488	15,650	329,450	№ 282
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/16	2,156	0,268	17,840	80,400	
	Икра морковная	60	1,306	3,072	7,829	64,252	№54
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
Итого за обед			25,651	35,976	111,791	852,317	
Полдник	Молоко	190	5,510	4,750	9,500	47,500	
	Ватрушка с повидлом	60	4,174	2,828	44,856	217,703	№ 457
Итого за полдник			9,684	7,578	54,356	265,203	
Ужин	Жаркое по-домашнему	120	14,767	13,927	12,240	234,431	№ 276
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/17	2,232	0,276	18,330	82,750	
	Икра кабачковая	100	1,9	8,917	8	119	
	Чай с лимоном	150	0,0486	0,0054	15,162	61,632	№ 393
Итого за ужин			18,948	23,125	53,732	497,813	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			83,590	99,433	330,662	2424,559	

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	200	5,964	6,018	55,255	289,582	№176
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	
	Молоко	200	5,8	5	10	50	
Итого за завтрак			21,508	24,608	80,435	562,162	
2 завтрак	Банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
Итого за 2 завтрак			3,75	1,25	52,5	240	
Обед	Суп картофель с крупой	200	1,954	2,397	13,410	84,080	№ 80
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,950	172,350	№ 137
	Бефстроганов из отв мяса	120	19,140	23,734	3,030	112,840	№ 278
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Компот из сушен. фруктов	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
Итого за обед			26,952	38,197	85,628	599,920	
Полдник	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
	Печенье	60	0,039	0,013	0,540	2,469	№ 457
Итого за полдник			5,839	5,013	10,540	52,469	
Ужин	Мясо отварное измель	100	20,714	17,818	0,000	242,773	№ 273
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за ужин			27,156	26,151	56,385	555,758	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			91,004	100,219	293,487	2116,308	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая греч.	200	10,503	5,183	25,700	167,967	№168
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,319	2,91	0	36,367	
	Чай	150	0	0	20	44,9	
Итого за завтрак			20,246	18,733	60,880	435,414	
2 завтрак	Апельсин	250	2,25	0,5	20	107,5	
Итого за 2 завтрак			2,25	0,5	20	107,5	
Обед	Щи из св. капусты с карт	200	1,465	4,158	7,020	72,020	№ 67
	Мясо туш с овощ в соусе	150	14,640	13,953	10,439	226,377	№ 274
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/18	2,073	0,249	16,320	74,400	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,483	0,085	30,628	121,955	№379
Итого за обед			18,661	18,446	64,407	494,752	
Полдник	Вареники ленивые	130	23,285	8,779	26,010	280,090	№ 230
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	50,000	
Итого за полдник			29,085	13,779	36,010	330,090	
Ужин	Рыба запеченная	80	9,560	5,800	3,787	105,333	№ 254
	Пюре картофельное	100	2,155	5,255	14,290	102,790	№ 321
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Икра свекольная	150	2,775	11,295	30,585	238,625	№ 54
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/18	2,073	0,249	16,320	74,400	
Итого за ужин			17,313	22,749	80,132	590,148	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			93,355	79,207	284,029	2115,904	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Воскресенье							
Завтрак	Суп мол.с крупой гр.	200	4,939	4,311	15,807	93,810	№94
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,319	2,910	0,000	36,367	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	45	
Итого за завтрак			14,822	17,761	39,587	298,557	
2 завтрак	Яблоки	250	1	1	25	117,5	
Итого за 2 завтрак			1	1	25	117,5	
Обед	Суп картоф. с мяс. фрик	200	6,446	6,178	14,362	140,272	№ 83
	Голубцы ленивые	120	9,643	8,263	14,181	97,216	№ 298
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Компот из сухофр	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
Итого за обед			22,768	19,589	104,113	607,391	
Полдник	Пирожок с с повидлом	60	4,174	2,828	44,856	217,703	№ 458
	Молоко	190	5,510	4,750	9,500	47,500	
Итого за полдник			9,684	7,578	54,356	265,203	
Ужин	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,950	172,350	№ 137
	Рыба тушеная с овощ	80	22,172	8,320	2,491	182,897	№ 247
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,35	4,8	71,4	
	Чай	150	0,000	0,000	20,000	44,900	№ 292
Итого за ужин			28,044	25,736	61,041	561,347	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			81,918	79,664	292,097	1983,998	