

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 3 до 7 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	200	3,693	3,965	49,649	247,580	№176
	Хлеб рж/пш.с маслом	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№1
	Капуста тушеная	100	2,460	4,144	10,068	87,619	№ 132
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,726	
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№395
Итого за завтрак			14,011	37,113	87,287	617,939	
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	200	4,584	5,379	12,64	118,19	№81
	Жаркое по домашнему	180	22,15	20,89	18,36	351,65	№ 276
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№ 54
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Компот из сухофр	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
Итого за обед			34,342	34,477	104,532	865,670	
Полдник	Оладьи из творога	100	15,239	6,331	32,253	185,721	№ 239
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№ 397
	Абрикосы	60	0,540	0,060	5,400	24,600	
Итого за полдник			19,819	9,666	58,283	339,686	
Ужин	Сельдь малосоленая	70	1,929	3,900	22,638	175,406	
	Картофель отварной	150	2,900	4,197	22,930	143,160	№125
	Свекла отварная	130	1,95	0,13	11,7	54,6	№54
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Кисель густ.из яблок	150	0,266	0,221	25,275	104,445	№ 376
Итого за ужин			10,264	8,828	107,243	590,911	
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			85,556	94,883	406,884	2689,407	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	50	5,500	11,958	0,000	130,500	
	Икра кабачковая	100	1,9	8,917	8	119	
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Хлеб рж/пш.с маслом	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№1
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,726	
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№395
Итого за завтрак			20,359	54,479	35,970	595,040	
2 завтрак	Персики	60	0,54	0,06	5,7	25,8	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			2,46	18,42	43,5	231	
Обед	Суп картоф с крупой рис	200	1,744	2,266	13,6	83,18	№ 80
	Птица отварная	90	21,68	12,32	0,08	198,41	№ 300
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№ 321
	Зеленый горошек консервир	50	1,55	0,1	3,25	27,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Компот из сухофр	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	43	
Итого за обед			32,715	20,047	93,635	692,080	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
	Пудинг из твор. с яблоками	100	15,416	6,080	14,281	176,794	№ 240
Итого за полдник			16,416	6,280	34,481	268,794	
Ужин	Запеканка овощн	150	4,368	10,656	23,985	210,6	№ 45
	Котлета	90	0,000	0,000	0,000	0,000	№282
	Чай	180	0	0	24	53,88	№392
	Помидоры свежие	120	1,32	0,24	4,8	34,8	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/25	2,840	0,340	22,250	101,550	
	Персики	100	0,900	0,100	9,500	43,000	
Итого за ужин			9,428	11,336	84,535	443,830	
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			86,418	117,762	299,321	2351,344	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	6,930	5,831	28,913	188,963	№168
	Хлеб рж/пш.с маслом	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№1
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,726	
	Кофейный напиток	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№ 395
Итого за завтрак			14,789	34,835	56,483	471,703	
2 завтрак	Груши	60	0,24	0,18	6	28,2	
	Пряники	60	4,14	2,82	45	219,6	
Итого за 2 завтрак			4,38	3	51	247,8	
Обед	Борщ с картоф	200	1,666	4,214	11,84	96,6	№ 58
	Гуляш из отварного мяса	120	20,64	20,10	4,36	280,82	№ 277
	Салат из помидор и огурцов	60	0,623	5,801	2,227	65,149	№54
	Макароны отварн с масл	180	6,6024	5,3865	44,793	253,953	№ 317
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
	Компот из сухофр	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
Итого за обед			34,057	36,251	122,540	956,009	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Груши	100	0,400	0,300	10,000	47,000	
Итого за полдник			8,780	11,260	57,500	370,340	
Ужин	Рыба отварная	80	16,409	2,169	0,51	87,13	№ 242
	Икра свекольная	100	2,176	5,120	13,048	107,086	№54
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за ужин			22,805	7,869	58,458	399,516	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			90,611	98,214	353,981	2551,367	

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
	Хлеб рж/пш.с маслом	30/9	2,352	6,765	14,790	129,990	№ 1
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,726	
	Кофейный напиток с мол	180	3,420	19,620	12,780	120,024	№395
Итого за завтрак			17,269	43,849	37,139	489,632	
2 завтрак	Виноград	60	0,36	0,12	9	39	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,36	0,32	29,2	131	
Обед	Суп картофель с макарон изд	200	2,344	4,86	16,308	119,29	№ 82
	Тефтели из печ с рисом	80/80	10,93	11,61	19,45	227,88	№ 284
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№ 321
	Икра морковная	100	1,723	5,103	10,141	94,898	№ 54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за обед			22,383	27,067	110,929	781,020	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	10,979	2,887	39,525	228,537	№ 458
	Какао с молоком	180	3,406	2,741	17,738	110,291	№397
Итого за полдник			14,385	5,628	57,263	338,828	
Ужин	Мясо туш с овощ в соусе	130	36,92	11,688	0,520	139,313	№ 274
	Огурцы свежие	120	1,818	9,413	11,160	137,880	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Чай с лимоном	200	0,05832	0,00648	18,1944	73,9584	№ 393
	Виноград	100	0,600	0,200	15,000	65,000	
Итого за ужин			42,616	21,687	69,574	529,451	
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			103,233	103,050	324,445	2412,131	

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	250	7,610	7,066	64,458	355,125	№176
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Сыр	10	2,319	2,910	0,000	36,363	
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	8	119	
	Хлеб рж/пш.с маслом	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№ 1
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№395
Итого за завтрак			22,701	49,861	100,428	823,302	
2 завтрак	Сливы	60	0,48	0	5,76	25,8	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			2,88	8,94	51,96	286,2	
Обед	Суп- лапша домашняя	200	2,035	4,437	11	92,08	№ 86
	Пюре картофельное	180	3,71	5,82	24,40	167,10	№ 321
	Мясо отварн.измельчен	90	24,644	21,131	0,518	290,348	№ 282
	Помидоры свежие	120	1,32	0,24	4,8	34,8	
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,33	0,0375	27,99	110,58	№ 376
	Сливы	100	0,8	0	9,6	43	
Итого за обед			36,152	32,074	105,557	860,861	
Полдник	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Сырники из творога	100/15	22,048	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Сливы	100	0,800	0,000	9,600	43,000	
Итого за полдник			28,068	11,489	42,334	401,185	
Ужин	Рагу из овощей	190	2,8785	14,9036	17,67	218,31	№ 137
	Котлета	90	2,565	12,015	10,800	160,650	№ 282
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/25	2,84	0,34	22,25	101,55	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за ужин			9,284	27,459	70,920	572,510	
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			104,124	137,022	378,399	3064,657	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	6,842	3,888	19,275	125,975	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Хлеб рж/пш.с маслом	30/9	2,352	6,765	14,790	129,990	№ 1
	Сыр	10	2,31875	2,91	0	36,3625	
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№395
Итого за завтрак			20,033	37,783	47,245	475,152	
2 завтрак	Абрикосы	60	0,54	0,06	5,4	24,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,54	0,26	25,6	116,6	
Обед	Щи из св капусты с картоф	200	1,465	4,158	7,02	72,02	№ 67
	Жаркое по-домашнему	170	11,45	10,90	15,76	208,21	№ 276
	Фасоль консерв	50	3,350	0,150	8,700	49,500	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
Итого за обед			21,287	15,754	89,796	583,216	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	4,574	4,869	44,595	239,095	№ 446
	Какао с молоком	180	3,406	2,741	17,738	110,291	№397
Итого за полдник			7,980	7,610	62,333	349,386	
Ужин	Рыба запеченная	80	9,54	5,79	3,78	105,16	№ 254
	Свекла отварная	100	1,500	0,120	10,800	50,400	№54
	Пюре картофельное	150	3,0945	4,84875	20,3325	139,2525	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Чай	180	0,000	0,000	15,000	59,900	№392
	Абрикосы	100	0,900	0,100	9,000	41,000	
Итого за ужин			18,255	11,239	83,613	509,013	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			74,894	77,645	316,586	2139,366	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Воскресенье							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	150	4,961	3,696	26,609	159,915	№ 168
	Хлеб рж/пш.с маслом	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№1
	Сыр	10	2,319	2,910	0,000	36,363	
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№395
Итого за завтрак			13,052	32,991	54,179	446,292	
2 завтрак	Персики	60	0,54	0,06	5,7	25,8	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			2,46	18,42	43,5	231	
Обед	Суп картофель с мясн фрик	200	4,63	6,005	1,23	32,24	№ 83
	Плов из птицы	220	43,23	27,90	38,30	582,67	№ 304
	Икра морковная	100	1,723	5,103	10,141	94,898	№ 54
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	43	
Итого за обед			54,609	39,553	108,496	965,292	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Персики	100	0,900	0,100	9,500	43,000	
Итого за полдник			24,032	11,353	38,148	355,654	
Ужин	Рыба тушеная с овощ	80	14,829	5,691	1,799	124,004	№ 247
	Картофель, запечен в сметанном соусе	150	3,809	11,681	19,160	199,910	№ 151
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	4	29	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
Итого за ужин			23,958	18,152	69,859	558,214	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			123,910	125,469	336,781	2714,451	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Макароны отварн с сыр	180	10,053	9,263	37,746	274,743	№ 206
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	100	1,900	8,900	8,000	119,000	
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№ 395
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№ 1
Итого за завтрак			22,825	49,148	73,716	706,557	
2 завтрак	Груши	60	0,240	0,180	6,000	28,200	
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
Итого за 2 завтрак			1,240	0,380	26,200	120,200	
Обед	Суп картоф с крупой пш.	200	1,954	2,397	13,41	84,08	№ 80
	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,33	139,25	№321
	Котлета	90	2,565	12,015	10,800	160,650	№ 282
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за обед			12,856	20,171	107,013	660,720	
Полдник	Булочка домашн	70	5,487	6,009	44,070	252,818	№ 469
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Груши	100	0,400	0,300	10,000	47,000	
Итого за полдник			11,107	10,809	62,710	397,018	
Ужин	Тефтели из печ с рис	80/80	10,799	14,979	17,207	248,62	№ 247
	Салат из помидор и огурцов	150	1,559	14,503	5,569	162,871	№ 151
	Хлеб ржаной/ пшеничн	20/25	2,84	0,34	22,25	101,55	
	Какао с молоком	180	3,483	2,79	22,86	130,824	№397
Итого за ужин			18,681	32,612	67,886	643,865	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			72,308	121,120	345,524	2662,360	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Котлеты капустные	155	5,501	10,664	25,245	218,723	№ 143
	Колбаса вареная	40	4,68	9,12	0,08	100,8	
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	30/9	2,352	6,765	14,790	129,990	№ 1
	Сыр	9	2,086875	2,619	0	32,72625	
	Какао с молоком	180	3,406	2,741	17,738	110,291	№397
Итого за завтрак			18,026	31,909	57,853	592,530	
2 завтрак	Виноград	60	0,36	0,12	9	39	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,36	0,32	29,2	131	
Обед	Суп картофель с макарон изд	200	2,344	4,86	16,308	119,29	№ 82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	19,88	19,31	14,07	310,32	№ 274
	Зеленый горошек	40	1,440	0,040	3,920	22,000	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за обед			28,007	24,817	96,163	717,346	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Виноград	100	0,600	0,200	15,000	65,000	
Итого за полдник			8,980	11,160	62,500	388,340	
Ужин	Сельдь малосоленая	70	12,39	13,65	0	173,6	№ 45
	Картофель отварной	150	2,900	4,197	22,930	143,160	№ 125
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Свекла отварная	100	1,5	0,1	9	42	№54
	Чай с лимоном	180	0,058	0,006	18,194	73,958	№ 393
Итого за ужин			20,068	18,333	74,824	546,018	
2 Ужин	Кефир	180	0,05832	5	8	106	
Итого за 2 ужин			0,05832	5	8	106	
Итого за день			76,499	91,539	328,541	2481,235	

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	4,739	4,311	15,620	120,880	№94
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№1
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,726	
	Омлет натуральный	80	8,5	13,207	1,73	156,7	№215
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№ 395
Итого за завтрак			21,098	46,522	44,920	560,320	
2 завтрак	Сливы	60	0,48	0	5,76	25,8	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,48	0,2	25,96	117,8	
Обед	Борщ с картоф	200	1,666	4,214	11,84	96,6	№57
	Птица отварная	90	21,68	12,32	0,08	198,41	№ 300
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№321
	Соус молочный	40	26,596	1,976	2,58	31,498	№350
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2	14,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,483	0,085	30,628	121,955	№379
Сливы	100	0,800	0,000	9,600	43,000		
Итого за обед			58,184	23,956	104,313	768,165	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
Итого за полдник			23,132	11,253	28,648	312,654	
Ужин	Рагу из овощей	180	2,7891	7,1766	18,3339	150,7464	№ 137
	Шницель рыбный натур	80	14,226	9,232	8,182	178,155	№258
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Чай	180	0	0	24	53,88	№ 392
	Сливы	100	0,8	0	9,6	43	
Итого за ужин			21,035	16,789	84,816	539,081	
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			130,148	103,220	308,997	2440,221	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша ман. с соком	200	6,409	5,014	37,450	216,150	№176
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№ 1
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,726	
	Икра кабачковая	100	1,9	8,93375	8	119	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№ 395
Итого за завтрак			21,268	47,552	73,420	680,690	
2 завтрак	Абрикосы	60	0,54	0,06	5,4	24,6	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			2,94	9	51,6	285	
Обед	Суп картофель с крупой рис	200	1,744	2,266	13,6	83,18	№ 80
	Котлета	90	2,57	12,02	10,80	160,65	№ 282
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№ 321
	Икра морковная	100	2,1762	5,1196	13,0476	107,086	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	
Итого за обед			14,222	24,759	113,650	731,906	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,413	4,434	33,819	192,005	№ 458
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Абрикосы	100	0,900	0,100	9,000	41,000	
Итого за полдник			10,533	9,034	51,459	330,205	
Ужин	Жаркое по-домашнему	180	22,151	20,893	18,360	351,646	№ 276
	Огурцы свежие	120	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/25	2,84	0,34	22,25	101,55	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	№397
Итого за ужин			25,891	21,413	58,790	535,996	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			80,454	119,758	356,919	2697,797	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5,544	4,665	23,130	151,170	№168
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,726	
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	30/9	2,352	6,765	14,790	129,990	№ 1
	Кофейный напиток с мол	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№ 395
Итого за завтрак			13,403	33,669	50,700	433,910	
2 завтрак	Персики	60	0,54	0,06	5,7	25,8	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,54	0,26	25,9	117,8	
Обед	Суп картофель с фасолью	200	1,6655	4,2755	17,661	132,665	№ 81
	Бефстроганов из отв мяса	120	18,75	19,83	2,55	263,43	№ 278
	Рагу из овощей	170	2,634	6,778	17,315	142,372	№ 137
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	43	
Итого за обед			28,076	31,437	96,346	793,954	
Полдник	Сырники из творога	100/15	22,048	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
Итого за полдник			27,268	11,489	32,734	358,185	
Ужин	Сосиска отварн.	50	5,500	11,950	0,000	88,192	
	Салат из помидор и огурцов	110	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Чай с лимоном	180	0,058	0,006	18,194	73,958	№ 393
	Персики	100	0,900	0,100	9,500	43,000	
Итого за ужин			12,773	17,285	72,727	457,703	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			88,860	99,141	286,407	2267,552	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Суббота							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	150	2,770	2,974	37,237	185,685	№176
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№ 1
	Сыр	10	2,319	2,910	0,000	36,363	
	Кофейный напиток	180	3,42	19,62	12,78	120,024	№ 395
Итого за завтрак			10,860	32,269	64,807	472,062	
2 завтрак	Груши	60	0,240	0,180	6,000	28,200	
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
Итого за 2 завтрак			1,240	0,380	26,200	120,200	
Обед	Щи из св капусты с карт	200	1,465	4,158	7,02	72,02	№ 67
	Мясо туш с овощами	170	59,14	19,90	12,33	310,84	№274
	Фасоль консерв	50	3,350	0,150	8,700	49,500	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,483	0,085	30,628	121,955	№379
	Груши	100	0,4	0,3	10	47	
Итого за обед			68,530	25,045	98,380	736,015	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	№397
Итого за полдник			23,132	11,253	28,648	312,654	
Ужин	Сосиска отварн.	50	5,500	11,950	0,000	88,192	
	Салат из помидор и огурцов	110	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Пюре картофельное	150	3,0945	4,84875	20,3325	139,2525	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Чай с лимоном	180	0,058	0,006	18,194	73,958	№ 393
	Груши	100	0,400	0,300	10,000	47,000	
Итого за ужин			12,273	17,485	73,227	461,703	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			121,835	91,432	313,862	2260,633	

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	150	4,713	4,019	13,623	78,505	№94
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	80	1,520	7,147	6,400	95,200	
	Хлеб ржан/ пшенич с мас	30/9	2,352	6,765	14,79	129,99	№ 1
	Сыр	10	2,31875	2,91	0	36,3625	
	Какао с молоком	180	3,406	2,741	17,738	110,291	№397
Итого за завтрак			19,409	28,182	52,951	513,148	
2 завтрак	Виноград	60	0,36	0,12	9	39	
	Зефир	70	0,56	0,07	55,86	228,2	
Итого за 2 завтрак			0,92	0,19	64,86	267,2	
Обед	Суп картофель с мяс фриг	200	6,284	5,358	18,164	104,673	№ 89
	Голубцы ленивые	120	11,57	9,92	17,02	116,66	№ 298
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№ 321
	Икра свекольная	80	1,741	4,096	10,438	85,669	№54
	Компот из сух фруктов	180	0,432	0,000	19,620	77,787	№ 376
	Хлеб ржаной/ пшеничн	30/30	3,69	0,45	29,7	134,7	
	Виноград	100	0,6	0,2	15	65	
Итого за обед			27,412	24,868	130,272	723,741	
Полдник	Пирожок с с повидлом	70	4,870	3,299	52,331	253,987	№ 458
	Молоко	180	2,118	0,529	21,176	100,588	
	Виноград	100	0,600	0,200	15,000	65,000	
Итого за полдник			7,587	4,029	88,508	419,575	
Ужин	Рагу из овощей	180	2,789	7,177	18,334	150,746	№ 137
	Рыба тушеная с овощ	80	22,172	8,320	2,491	182,897	№ 247
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	22	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Сок фрукт	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
Итого за ужин			30,421	16,156	68,325	560,944	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			91,350	81,424	412,915	2618,607	