

### 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 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,011</b>	<b>37,113</b>	<b>87,287</b>	<b>617,939</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,24</b>	<b>0,44</b>	<b>26,2</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	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
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
<b>Итого за обед</b>			<b>33,842</b>	<b>34,777</b>	<b>105,532</b>	<b>871,670</b>	
<b>Полдник</b>	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
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
<b>Итого за полдник</b>			<b>19,679</b>	<b>10,006</b>	<b>62,883</b>	<b>362,086</b>	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за ужин</b>			<b>10,264</b>	<b>8,828</b>	<b>107,243</b>	<b>590,911</b>	
<b>2 Ужин</b>	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	20,34	142,2	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>20,34</b>	<b>142,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>84,256</b>	<b>95,663</b>	<b>409,484</b>	<b>2705,007</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиска отварная	50	5,500	11,958	0,000	130,500	
	Икра кабачковая	100	1,900	8,917	8,000	119,000	
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,359</b>	<b>54,479</b>	<b>35,970</b>	<b>595,040</b>	
<b>2 завтрак</b>	Банан	60	1,35	0,45	18,9	86,4	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>2,35</b>	<b>0,65</b>	<b>39,1</b>	<b>178,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофель 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	180	3,713	5,819	24,399	167,103	№ 321
	Капуста квашенная	100	1,8	0,1	3	23	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Компот из сухофр	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
<b>Итого за обед</b>			<b>34,183</b>	<b>21,417</b>	<b>108,951</b>	<b>768,430</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Пудинг из tvor. с яблоками	100	15,416	6,080	14,281	176,794	№ 240
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
<b>Итого за полдник</b>			<b>20,636</b>	<b>10,580</b>	<b>22,921</b>	<b>273,994</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	200	2,610	12,338	13,720	178,280	№ 45
	Котлета	90	2,565	12,015	10,800	160,650	№282
	Чай	180	0,000	0,000	24,000	53,880	№392
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/25	2,840	0,340	22,250	101,550	
<b>Итого за ужин</b>			<b>8,015</b>	<b>24,693</b>	<b>70,770</b>	<b>494,360</b>	
<b>2 Ужин</b>	Ряженка	180	5,04	7,2	7,2	120,6	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,04</b>	<b>7,2</b>	<b>7,2</b>	<b>120,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>90,584</b>	<b>119,019</b>	<b>284,912</b>	<b>2430,824</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,789</b>	<b>34,835</b>	<b>56,483</b>	<b>471,703</b>	
<b>2 завтрак</b>	Апельсин	60	0,54	0,12	4,8	25,8	
	Пряники	50	3,45	2,35	37,5	183	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>3,99</b>	<b>2,47</b>	<b>42,3</b>	<b>208,8</b>	
<b>Обед</b>	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
	Икра свекольная	100	2,176	5,120	13,048	107,086	№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	
	Компот из сухофр	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
<b>Итого за обед</b>			<b>35,210</b>	<b>35,269</b>	<b>123,361</b>	<b>950,946</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,280</b>	<b>11,160</b>	<b>55,500</b>	<b>366,340</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба отварная	80	16,409	2,169	0,51	87,13	№ 242
	Рагу из овощей	200	3,030	15,688	18,600	229,800	№ 137
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>24,559</b>	<b>18,637</b>	<b>72,010</b>	<b>565,230</b>	
<b>2 Ужин</b>	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>93,047</b>	<b>106,871</b>	<b>356,853</b>	<b>2658,419</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,269</b>	<b>43,849</b>	<b>37,139</b>	<b>489,632</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,24</b>	<b>0,44</b>	<b>26,2</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофель с макарон изд	200	2,344	4,86	16,308	119,29	№ 82
	Тефтели из печ с рисом	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	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	№ 376
<b>Итого за обед</b>			<b>22,183</b>	<b>27,267</b>	<b>105,929</b>	<b>763,020</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	70	4,574	4,869	44,595	239,095	№ 458
	Какао с молоком	180	3,406	2,741	17,738	110,291	№397
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,980</b>	<b>7,610</b>	<b>62,333</b>	<b>349,386</b>	
<b>Ужин</b>	Мясо туш с овощ в соусе	180	15,2256	14,512	10,856	235,432	№ 274
	Морская капуста	100	0,367	0,078	0,260	3,154	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	18,19	73,96	№ 393
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>19,271</b>	<b>15,376</b>	<b>64,011</b>	<b>472,844</b>	
<b>2 Ужин</b>	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	20,34	142,2	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>20,34</b>	<b>142,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73,163</b>	<b>99,041</b>	<b>315,952</b>	<b>2337,282</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,701</b>	<b>49,861</b>	<b>100,428</b>	<b>823,302</b>	
<b>2 завтрак</b>	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57,6	
	Печенье в шоколаде	50	2	7,45	38,5	217	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>2,9</b>	<b>7,75</b>	<b>51,1</b>	<b>274,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп- лапша домашняя	200	2,035	4,437	11	92,08	№ 86
	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,33	139,25	№ 321
	Мясо отварн.измельчен	90	0,000	0,000	0,000	0,000	№ 282
	Зеленый горошек консервир	40	1,24	0,08	2,6	22	
	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
<b>Итого за обед</b>			<b>10,010</b>	<b>9,813</b>	<b>89,173</b>	<b>486,863</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Сырники из творога	100/15	22,048	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
<b>Итого за полдник</b>			<b>28,768</b>	<b>11,989</b>	<b>53,734</b>	<b>454,185</b>	
<b>Ужин</b>	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	
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>10,784</b>	<b>27,959</b>	<b>91,920</b>	<b>668,510</b>	
<b>2 Ужин</b>	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>80,382</b>	<b>111,872</b>	<b>393,555</b>	<b>2802,859</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>Суббота</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,033</b>	<b>37,783</b>	<b>47,245</b>	<b>475,152</b>	
<b>2 завтрак</b>	Апельсин	60	0,54	0,12	4,8	25,8	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,54</b>	<b>0,32</b>	<b>25</b>	<b>117,8</b>	
<b>Обед</b>	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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,287</b>	<b>15,854</b>	<b>88,796</b>	<b>585,216</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,980</b>	<b>7,610</b>	<b>62,333</b>	<b>349,386</b>	
<b>Ужин</b>	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	180	3,7134	5,8185	24,399	167,103	№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
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>18,873</b>	<b>12,309</b>	<b>86,679</b>	<b>538,863</b>	
<b>2 Ужин</b>	Кефир	200	5,8	5	8	106	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75,513</b>	<b>78,874</b>	<b>318,053</b>	<b>2172,417</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,052</b>	<b>32,991</b>	<b>54,179</b>	<b>446,292</b>	
2 завтрак	Вафли	50	1,6	15,3	31,5	171	
	Мандарины	60	0,48	0,12	4,8	22,8	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>2,08</b>	<b>15,42</b>	<b>36,3</b>	<b>193,8</b>	
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
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
<b>Итого за обед</b>			<b>54,509</b>	<b>39,653</b>	<b>106,996</b>	<b>960,292</b>	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Мандарины	100	0,800	0,200	8,000	38,000	
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,932</b>	<b>11,453</b>	<b>36,648</b>	<b>350,654</b>	
Ужин	Рыба тушеная с овощ	80	14,829	5,691	1,799	124,004	№ 247
	Картоф, запеч в сметан соус	150	3,809	11,681	19,160	199,910	№ 151
	Морская капуста	100	0,900	0,200	0,000	5,000	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,220	0,380	24,700	113,300	
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>23,758</b>	<b>18,152</b>	<b>65,859</b>	<b>534,214</b>	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>22,6</b>	<b>158</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>123,130</b>	<b>122,669</b>	<b>322,581</b>	<b>2643,251</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,825</b>	<b>49,148</b>	<b>73,716</b>	<b>706,557</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
	Пряники	40	2,76	1,88	30	146,4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>3</b>	<b>2,12</b>	<b>36</b>	<b>174,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп картоф с крупой пш.	200	1,954	2,397	13,41	84,08	№ 80
	Пюре картофельное	180	3,71	5,82	24,40	167,10	№321
	Котлета	90	2,565	12,015	10,800	160,650	№ 282
	Капуста квашенная	130	2,34	0,13	3,9	29,9	
	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
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
<b>Итого за обед</b>			<b>14,714</b>	<b>21,171</b>	<b>109,379</b>	<b>689,470</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашн	70	5,487	6,009	44,070	252,818	№ 469
	Какао с молоком	180	3,483	2,790	22,860	130,824	№397
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,970</b>	<b>8,799</b>	<b>66,930</b>	<b>383,642</b>	
<b>Ужин</b>	Тефтели из печ с рис	80/80	10,799	14,979	17,207	248,62	№ 247
	Икра свекольная	120	2,611	6,144	15,657	128,503	№ 151
	Хлеб ржаной/ пшеничн	20/25	2,84	0,34	22,25	101,55	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	№397
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>17,650</b>	<b>22,063</b>	<b>85,314</b>	<b>617,673</b>	
<b>2 Ужин</b>	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>134</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>72,759</b>	<b>111,300</b>	<b>379,339</b>	<b>2705,943</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	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	2,087	2,619	0	32,72625	
	Какао с молоком	180	3,406	2,741	17,738	110,291	№397
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,026</b>	<b>31,909</b>	<b>57,853</b>	<b>592,530</b>	
<b>2 завтрак</b>	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>32,8</b>	<b>149,6</b>	
<b>Обед</b>	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
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,907</b>	<b>25,117</b>	<b>102,163</b>	<b>748,346</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,380</b>	<b>10,960</b>	<b>47,500</b>	<b>323,340</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь малосоленая	70	12,39	13,65	0	173,6	
	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
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>21,568</b>	<b>18,833</b>	<b>95,824</b>	<b>642,018</b>	
<b>2 Ужин</b>	Кефир	180	0,058	5	8	106	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>0,05832</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,839</b>	<b>92,319</b>	<b>344,141</b>	<b>2561,835</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,098</b>	<b>46,522</b>	<b>44,920</b>	<b>560,320</b>	
<b>2 завтрак</b>	Апельсин	60	0,54	0,12	4,8	25,8	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,54</b>	<b>0,32</b>	<b>25</b>	<b>117,8</b>	
<b>Обед</b>	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	180	3,713	5,819	24,399	167,103	№321
	Соус молочный	40	26,596	1,976	2,58	31,498	№350
	Кукуруза консервиров	40	0,88	0,16	4,48	23,2	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,483	0,085	30,628	121,955	№379
<b>Итого за обед</b>			<b>59,233</b>	<b>25,186</b>	<b>109,259</b>	<b>804,716</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 231
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,132</b>	<b>11,253</b>	<b>28,648</b>	<b>312,654</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	200	2,61	12,338	13,72	178,28	№ 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	13,5	53,91	№ 392
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>20,956</b>	<b>22,150</b>	<b>68,102</b>	<b>566,645</b>	
<b>2 Ужин</b>	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	20,34	142,2	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>20,34</b>	<b>142,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>131,178</b>	<b>109,931</b>	<b>296,269</b>	<b>2504,335</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	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	8,934	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,268</b>	<b>47,552</b>	<b>73,420</b>	<b>680,690</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
	Печенье в шоколаде	50	2	7,45	38,5	217	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>2,24</b>	<b>7,69</b>	<b>44,5</b>	<b>245,2</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	1,7695	4,2435	13,235	99,845	№ 76
	Котлета	90	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 282
	Пюре картофельное	180	3,713	5,819	24,399	167,103	№ 321
	Икра морковная	100	0	0	0	0	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/25	3,31	0,41	27,25	122,95	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
<b>Итого за обед</b>			<b>9,625</b>	<b>10,872</b>	<b>94,504</b>	<b>514,685</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	70	4,870	3,299	52,331	253,987	№ 458
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
	Какао с молоком	180	3,406	2,741	17,738	110,291	№397
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,676</b>	<b>6,440</b>	<b>80,069</b>	<b>411,278</b>	
<b>Ужин</b>	Жаркое по-домашнему	180	22,151	20,893	18,360	351,646	№ 276
	Морская капуста	120	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/25	2,84	0,34	22,25	101,55	
	Сок	180	0,900	0,180	18,180	82,800	
<b>Итого за ужин</b>			<b>25,891</b>	<b>21,413</b>	<b>58,790</b>	<b>535,996</b>	
<b>2 Ужин</b>	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>134</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73,300</b>	<b>101,967</b>	<b>359,283</b>	<b>2521,849</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,403</b>	<b>33,669</b>	<b>50,700</b>	<b>433,910</b>	
2 завтрак	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57,6	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>32,8</b>	<b>149,6</b>	
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
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,676</b>	<b>31,837</b>	<b>107,846</b>	<b>846,954</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>			<b>27,268</b>	<b>11,489</b>	<b>32,734</b>	<b>358,185</b>	
Ужин	Сосиска отварн.	50	5,500	11,950	0,000	88,192	
	Икра кабачков	100	1,900	8,917	8,000	119,000	
	Пюре картофельное	180	3,7134	5,8185	24,399	167,103	№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
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>15,892</b>	<b>27,572</b>	<b>96,293</b>	<b>657,554</b>	
2 Ужин	Кефир	180	0,058	5	8	106	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>0,05832</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>87,197</b>	<b>110,068</b>	<b>328,374</b>	<b>2552,202</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,860</b>	<b>32,269</b>	<b>64,807</b>	<b>472,062</b>	
2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>28,2</b>	<b>135</b>	
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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
<b>Итого за обед</b>			<b>69,030</b>	<b>24,945</b>	<b>96,380</b>	<b>732,015</b>	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	№397
	Апельсин	60	0,540	0,120	4,800	25,800	
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,672</b>	<b>11,373</b>	<b>33,448</b>	<b>338,454</b>	
Ужин	Рыба запеченная	80	9,544	5,792	3,784	105,344	
	Свекла отварная	100	2,267	0,120	10,800	50,400	
	Пюре картофельное	180	3,7134	5,8185	24,399	167,103	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	20/30	3,22	0,38	24,7	113,3	
	Чай	180	0,000	0,000	13,500	53,910	№ 393
<b>Итого за ужин</b>			<b>18,744</b>	<b>12,111</b>	<b>77,183</b>	<b>490,057</b>	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>22,6</b>	<b>158</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>130,006</b>	<b>86,098</b>	<b>322,618</b>	<b>2325,587</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>Воскресенье</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,409</b>	<b>28,182</b>	<b>52,951</b>	<b>513,148</b>	
<b>2 завтрак</b>	Мандарины	60	0,48	0,12	4,8	22,8	
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,88</b>	<b>0,17</b>	<b>44,7</b>	<b>185,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофель с мяс фрик	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	
<b>Итого за обед</b>			<b>26,812</b>	<b>24,668</b>	<b>115,272</b>	<b>658,741</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	70	4,870	3,299	52,331	253,987	№ 458
	Молоко	180	2,118	0,529	21,176	100,588	
	Мандарины	100	0,800	0,200	8,000	38,000	
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,787</b>	<b>4,029</b>	<b>81,508</b>	<b>392,575</b>	
<b>Ужин</b>	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	
	Мандарины	100	0,800	0,200	8,000	38,000	
<b>Итого за ужин</b>			<b>31,221</b>	<b>16,356</b>	<b>76,325</b>	<b>598,944</b>	
<b>2 Ужин</b>	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
<b>Итого за 2 ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>134</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>91,710</b>	<b>81,404</b>	<b>378,755</b>	<b>2483,207</b>	