

Согласовано
мед.сестра Ковалева Л.В

Утверждаю
Врио директора ГКУСО РО Шахтинского центра
помощи детям № 3

Элибекова Р.Х.

Перспективное меню ГКУСО РО Шахтинского центра помощи детям № 3

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

Весенний 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	
	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
Итого за 2 завтрак			1,24	0,44	26,2	120,2	
Обед	Суп картофель 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	
Итого за обед			33,842	34,777	105,532	871,670	
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
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			19,679	10,006	62,883	362,086	
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			84,256	95,663	409,484	2705,007	

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	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			2,5	0,7	41,2	188	
Обед	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	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	
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	
	Компот из сухофр	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
Итого за обед			34,065	20,697	115,635	793,080	
Полдник	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Пудинг из твор. с яблоками	120	18,500	7,296	17,138	212,153	№ 240
Итого за полдник			23,720	11,796	25,778	309,353	
Ужин	Запеканка овощн	150	4,368	10,656	23,985	210,600	№ 45
	Котлета	90	2,565	12,015	10,800	160,650	№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	
Итого за ужин			11,093	23,251	85,835	561,480	
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			96,776	118,123	311,617	2567,552	

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	Апельсин	60	0,54	0,12	4,8	25,8	
	Пряники шоколадные	60	4,14	2,82	45	219,6	
Итого за 2 завтрак			4,68	2,94	49,8	245,4	
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
	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
Итого за обед			35,210	35,269	123,361	950,946	
Полдник	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	
Итого за полдник			9,280	11,160	55,500	366,340	
Ужин	Рыба отварная	80	16,409	2,169	0,51	87,13	№ 242
	Салат из помидор и огурцов	120	1,247	11,602	4,455	130,297	
	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	
Итого за ужин			22,776	14,551	57,865	465,727	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			92,534	103,756	351,008	2606,116	

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	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,24	0,44	26,2	120,2	
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	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	№ 376
Итого за обед			22,183	27,267	105,929	763,020	
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
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за ужин			42,416	21,887	64,574	511,451	
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			102,713	103,570	311,445	2365,331	

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	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			3,9	9,44	67,2	356,4	
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
Итого за обед			35,352	32,074	95,957	817,861	
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
	Банан	60	0,900	0,300	12,600	57,600	
Итого за полдник			28,168	11,789	45,334	415,785	
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	
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за ужин			10,784	27,959	91,920	668,510	
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			105,944	138,322	408,039	3202,457	

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	Апельсин	60	0,540	0,120	4,800	25,800	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,540	0,320	25,000	117,800	
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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за обед			21,287	15,854	88,796	585,216	
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
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за ужин			18,255	11,339	82,613	511,013	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			74,894	77,905	313,986	2144,566	

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	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
Итого за 2 завтрак			2,16	18,6	43,8	233,4	
Обед	Суп картоф 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
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			54,109	39,853	108,996	969,292	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			23,132	11,253	28,648	312,654	
Ужин	Рыба тушеная с овощ	80	14,82853	5,6909333	1,7989333	124,0035556	№ 247
	Картоф, запеч в сметан соус	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			122,210	125,849	328,081	2677,851	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Макароны отварн с сыр	150	8,378	7,719	31,455	228,953	№ 206
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	80	1,520	7,120	6,400	95,200	
	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			20,770	45,824	65,825	636,967	
2 завтрак	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,24	0,44	26,2	120,2	
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
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			12,856	20,271	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	
Итого за полдник			10,707	10,509	52,710	350,018	
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
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за ужин			19,081	33,012	77,886	690,865	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			70,252	118,056	337,633	2592,770	

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	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,5	32,8	149,6	
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
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за обед			28,907	25,117	102,163	748,346	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за полдник			8,380	10,960	47,500	323,340	
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			77,339	91,819	323,141	2465,835	

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	Апельсин	60	0,54	0,12	4,8	25,8	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,54	0,32	25	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	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,483	0,085	30,628	121,955	№379
Итого за обед			58,284	24,156	102,713	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
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за ужин			21,135	16,989	83,216	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			130,408	103,740	304,837	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	80	1,52	7,12	6,4	95,2	
	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			20,888	45,738	71,820	656,890	
2 завтрак	Яблоко	60	0,24	0,24	6	28,2	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			2,64	9,18	52,2	288,6	
Обед	Суп картоф 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	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
	Компот из сухофруктов	180	0,432	0	19,62	77,787	№ 376
Итого за обед			13,722	25,059	114,650	737,906	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,413	4,434	33,819	192,005	№ 458
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
Итого за полдник			10,033	9,334	52,459	336,205	
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			78,774	118,725	357,919	2689,597	

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	2,086875	2,619	0	32,72625	
	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
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за завтрак			14,903	34,169	71,700	529,910	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			2,5	0,7	41,2	188	
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
Итого за обед			27,176	31,337	86,846	750,954	
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	3,0945	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
	Банан	60	0,900	0,300	12,600	57,600	
Итого за ужин			12,773	17,485	75,827	472,303	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			90,420	100,181	316,307	2405,352	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Суббота							
Завтрак	Каша вяз. с изюмом 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
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,8	25,8	
Итого за завтрак			11,400	32,389	69,607	497,862	
2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,4	28,2	135	
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	
Итого за обед			69,030	24,945	96,380	732,015	
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	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
Итого за ужин			18,744	12,111	77,183	490,057	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			130,006	86,098	322,618	2325,587	

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	Яблоко	260	1,04	1,04	26	122,2	
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,6	
Итого за 2 завтрак			1,52	1,1	73,88	317,8	
Обед	Суп картоф 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	
Итого за обед			26,812	24,668	115,272	658,741	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	4,870	3,299	52,331	253,987	№ 458
	Молоко	180	2,118	0,529	21,176	100,588	
Итого за полдник			6,987	3,829	73,508	354,575	
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	
	Зефир	70	0,56	0,07	55,86	228,2	
Итого за 2 ужин			6,16	8,07	63,86	362,2	
Итого за день			91,310	82,004	447,795	2767,407	