

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 7 до 11 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	5,539	5,947	74,473	371,371	№176
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Капуста тушеная	150	3,690	6,216	15,102	131,428	№ 132
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток б/м	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			18,863	27,348	154,025	934,229	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за 2 завтрак			1,4	0,6	30,2	139	
Обед	Суп картофель с бобов	400	9,71	8,899	30,41	242,7	№81
	Жаркое по домашнему	200	24,61	23,21	20,40	390,72	№ 276
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№ 54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофр	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			44,227	40,928	147,222	1135,795	
Полдник	Оладьи из творога	100	15,239	6,331	32,253	185,721	№ 239
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№ 397
Итого за полдник			19,679	10,006	62,883	362,086	
Ужин	Сельдь малосоленая	110	3,031	6,129	35,574	272,8	
	Картофель отварной	200	3,837	6,153	30,297	194,652	№125
	Свекла отварная	100	1,5	0,1	9	42	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Кисель густ.из яблок	200	0,354	0,294	33,700	139,260	№ 376
Итого за ужин			15,452	13,446	157,871	877,412	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			105,421	97,328	574,800	3606,522	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	130	14,300	31,092	0,000	339,300	
	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 маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			31,884	64,252	76,850	1012,030	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			3,42	18,86	58,8	301,2	
Обед	Суп картофель с крупой рис	400	4,848	4,7	39,52	223,8	№ 80
	Птица отварная	115	27,655	15,716	0,094	253,012	№300
	Пюре картофельное	230	4,745	7,435	31,177	213,521	№ 321
	Зеленый горошек консерв	60	1,86	0,12	3,90	33,00	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Банан	75	1,125	0,375	15,75	72	
	Компот из сухофр	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			47,1531	29,10565	161,6408	1108,362	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
	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	
Итого за полдник			16,416	6,280	34,481	268,794	
Ужин	Запеканка овощная	180	5,242	12,787	28,782	252,72	№ 155
	Котлета	120	18,870	25,290	14,250	360,120	№282
	Чай	200	0	0	15	59,9	
	Помидоры свежие	120	1,32	0,24	4,8	34,8	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/50	5,210	0,610	39,500	181,700	
Итого за ужин			30,642	38,927	102,332	889,240	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			103,231	101,173	380,254	3713,626	

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
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Морковь туш с яблок	150	1,741	4,591	15,53	112,07	
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			25,239	31,802	138,010	940,300	№ 395
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	Пряники шоколадные	60	4,14	2,82	45	219,6	
Итого за 2 завтрак			5,04	3,02	53	262,6	
Обед	Борщ с картоф	400	4,532	8,468	28,712	211,056	№ 57
	Гуляш из отварного мяса	150	25,804	25,124	5,450	351,025	№ 278
	Икра свекольная	150	3,264	7,679	19,571	160,629	№54
	Макароны отварн с масл	200	7,336	5,985	49,77	282,17	№ 317
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			47,856	48,016	174,703	1317,910	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,1635	6,464	38,855	226,135	№ 237
	Молоко	200	5,8	5	10	108	№ 240
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за полдник			9,864	11,664	56,855	377,135	
Ужин	Рыба отварная	130	36,920	11,688	0,520	139,313	№ 242
	Рагу из овощей	200	3,03	15,688	18,6	229,8	№ 137
	Салат из помидор и огурцов	120	1,247	11,602	4,455	130,297	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за ужин			49,827	40,148	101,075	863,110	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			143,625	139,651	531,643	3867,055	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Капуста тушеная	150	3,690	6,216	15,102	131,428	№ 132
	Омлет натуральный	85	9,037	14	1,84	166,11	№ 215
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			22,361	35,401	81,392	728,968	№ 395
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за 2 завтрак			1,4	0,6	30,2	139	
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	2,5845	7,6545	15,2115	142,347	№ 54
	Пюре картофельное	200	4,126	6,465	27,11	185,67	№ 321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сушен. фруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			34,8275	42,0305	175,1725	1221,776	
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
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			21,881	7,966	84,858	500,738	
Ужин	Мясо туш с овощ в соусе	130	36,920	11,688	0,520	139,313	№ 274
	Огурцы свежие	200	3,03	15,688	18,6	229,8	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	120	1,247	11,602	4,455	130,297	
	Чай с лимоном	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	№ 393
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за ужин			48,327	40,148	82,875	775,110	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			134,596	131,146	477,097	3523,592	

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	5,539	5,947	74,473	371,371	№176
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	100	1,900	8,917	8,000	119,000	
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			22,173	34,649	147,323	984,601	№ 395
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	400	4,576	9,334	22,04	190,44	№ 86
	Пюре картофельное	190	3,920	6,142	25,755	176,387	№ 321
	Птица отварная	115	27,655	15,716	0,094	253,012	№ 300
	Помидоры свежие	150	1,65	0,30	6,00	43,50	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,44	0,05	37,32	147,44	№ 376
Итого за обед			44,681	32,302	140,609	1037,378	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	10	108	
	Сырники из творога	100/15	22,048	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за полдник			29,348	12,489	55,094	464,985	
Ужин	Рагу из овощей	230	3,564	9,170	23,427	192,620	№ 137
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№ 282
	Зеленый горошек консерв	60	1,86	0,12	3,9	33	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/50	5,21	0,61	39,5	181,7	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Банан	75	1,125	0,375	15,75	72	
Итого за ужин			31,629	35,765	117,027	931,440	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			137,331	132,645	535,252	3908,804	

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 маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№395
Итого за завтрак			28,418	27,560	103,400	746,180	№ 395
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	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 картоф	400	3,162	8,316	14,8	148,12	№ 67
	Жаркое по домашнему	230	15,491	14,741	21,317	281,695	№ 276
	Фасоль консерв	60	4,02	0,18	10,44	59,40	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за обед			30,493	24,197	125,757	845,245	
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	150	27,796	12,392	8,756	257,520	№ 254
	Свекла отварная	150	2,25	0,15	13,5	63	№54
	Пюре картофельное	200	4,126	6,465	27,11	185,67	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай	200	0	0	15	59,9	
Итого за ужин			40,902	19,777	113,666	794,790	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за 2 ужин			6,7	5,2	16	149	
Итого за день			120,947	89,451	490,472	3243,613	

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	200	6,617	5,170	37,148	102,073	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,782	3,540	0,000	43,680	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	
Итого за завтрак			21,349	24,955	101,998	596,303	
2 завтрак	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за 2 завтрак			2,32	18,76	47,8	252,2	
Обед	Суп картоф с мясн фрик	400	12,892	12,3564	28,724	280,544	№ 83
	Плов из птицы	170	32,67	22,31	20,32	415,85	№ 304
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			55,471	43,482	145,455	1198,769	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,914	6,753	20,008	215,453	№ 230
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	108,000	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			24,114	12,153	40,008	370,453	
Ужин	Рыба тушеная с овощ	150	27,804	10,671	3,373	232,507	№ 247
	Картоф, запеч в сметан соус	160	3,221	7,558	16,667	149,232	№ 151
	Помидоры свежие	150	1,65	0,3	6	43,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
Итого за ужин			40,404	19,498	95,540	745,939	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			149,458	123,848	453,401	3321,664	

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
	Икра кабачковая	100	1,900	8,917	8,000	119,000	
	Кофейный напиток	200	2,699	2,762	24,654	145,696	№ 395
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
Итого за завтрак			27,719	38,216	124,444	960,616	
2 завтрак	Пряники	60	4,14	2,82	45	219,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за 2 завтрак			4,54	3,22	55	266,6	
Обед	Суп картоф с крупой пш.	400	3,908	4,794	26,82	168,16	№ 80
	Пюре картофельное	200	4,126	6,465	27,11	185,67	№ 321
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№ 282
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,8	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40	4,92	0,6	39,6	179,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			34,024	37,789	146,3	1061,78	
Полдник	Булочка домашняя	130	10,189	11,159	81,846	469,520	№ 469
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за полдник			14,229	14,434	102,476	598,885	
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/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за ужин			25,893	20,229	111,102	738,004	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	0,04
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			112,006	121,888	547,321	3759,885	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Котлеты капустные	170	6,033	11,696	27,688	239,89	№ 175
	Колбаса вареная	100	11,7	22,8	0,2	252	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№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			31,406	52,956	97,968	992,785	
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 макарон изд	400	4,688	9,727	32,64	238,75	№ 82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	20,969	20,383	12,316	317,180	№ 274
	Зеленый горошек	50	1,800	0,050	4,900	27,500	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за обед			35,877	31,42	142,056	992,46	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,164	6,464	38,855	226,135	№ 237
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	
Итого за полдник			10,464	11,964	69,455	430,135	
Ужин	Сельдь малосоленая	120	21,24	23,4	0	297,6	
	Картофель отварной	180	3,554	5,558	28,067	179,037	№125
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	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
Итого за ужин			33,838	29,885	111,083	850,513	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			119,884	131,925	469,762	3559,893	

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	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№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	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			25,771	35,684	89,718	779,244	
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,4	28,2	135	
Обед	Борщ с картоф	400	4,532	8,468	28,712	211,056	№ 57
	Птица отварная	115	27,655	15,716	0,094	253,012	№300
	Пюре картофельное	200	4,13	6,47	27,11	185,67	№ 321
	Соус томатный	75	2,52	3,34	15,53	103,96	№348
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	4	29	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,537	0,095	34,032	135,505	№379
Итого за обед			46,915	35,041	158,874	1144,798	
Полдник	Вареники ленивые	120	21,496	8,104	24,010	258,543	№ 230
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за полдник			28,196	13,304	41,610	409,543	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,099	7,974	20,371	167,496	№ 137
	Шницель рыбный натур.	180	0,00	0,00	0,00	0,00	№258
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай	200	0,00	0,00	15,00	59,90	№397
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за ужин			10,729	8,944	92,671	499,096	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			119,311	98,373	433,673	3125,681	

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	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Икра кабачковая	100	0	0,000	0	0	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			24,346	27,306	121,025	818,455	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			2,8	9,34	56,2	307,4	
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	200	4,126	6,465	27,11	185,67	№ 321
	Икра морковная	150	2,584	7,654	15,211	142,346	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40	4,92	0,6	39,6	179,6	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за обед			36,225	45,110	167,491	1224,966	
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	200	22,460	20,933	18,747	354,444	№ 276
	Огурцы свежие	150	1,2	0,15	3,75	21	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за ужин			31,790	22,453	101,997	743,144	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			112,996	123,720	538,150	3713,911	

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	3,693	3,965	49,649	247,580	№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	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			18,425	23,750	114,499	741,810	
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	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	200	3,099	7,974	20,371	167,496	№ 137
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за обед			33,604	37,619	150,443	1105,286	
Полдник	Сырники из творога	100/15	24,253	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Банан	75	1,125	0,375	15,750	72,000	
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за полдник			31,178	12,364	49,444	440,985	
Ужин	Сосиска отварн.	130	14,3	31,07	0	229,3	
	Салат из помидор и огурцов	150	1,559	14,503	5,569	162,871	
	Пюре картофельное	200	4,126	6,465	27,11	185,67	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай с лимоном	200	0,065	0,007	20,216	82,176	№ 393
Итого за ужин			26,779	52,815	102,195	888,717	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			118,286	132,248	465,780	3470,799	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	9,243	8,017	38,687	264,533	№168
	Морковь туш с яблок	150	1,741	4,591	15,53	112,07	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток б/м	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			20,616	27,793	118,667	808,033	
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	Сок	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	400	2,93	8,316	14,04	144,04	№ 67
	Мясо туш с овощами	200	20,969	20,383	12,316	317,180	№274
	Фасоль конс.	60	4,02	0,18	10,44	59,4	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,537	0,095	34,032	135,505	№379
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за обед			35,796	29,934	128,228	925,725	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,914	6,753	20,008	215,453	№ 230
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за полдник			24,614	11,953	37,608	366,453	
Ужин	Рыба запеченная	150	17,895	10,860	7,095	197,520	№ 254
	Свекла отварная	120	2,720	0,144	12,960	60,480	№54
	Пюре картофельное	180	3,713	5,819	24,399	167,103	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай	200	0	0	15	59,9	
Итого за ужин			31,058	17,593	108,754	713,703	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			119,783	92,673	444,056	3106,914	

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	100	1,908	8,969	8,046	119,769	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№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			27,592	37,923	98,506	798,604	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,6	
Итого за 2 завтрак			0,88	0,46	57,88	242,6	
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	100	2,267	4,304	12,677	102,708	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Голубцы ленивые	160	15,428	13,22	22,69	155,546	№ 298
	Пюре картофельное	180	3,7134	5,8185	24,399	167,103	№ 321
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за обед			41,620	36,859	169,690	1065,931	
Полдник	Ватрушка с творогом	130	14,993	5,486	64,992	371,373	№458
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за полдник			21,193	10,886	84,592	526,373	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,099	7,974	20,371	167,496	№ 137
	Рыба тушен. с овощами	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№ 247
	Зеленый горошек консерв	60	1,86	0,12	3,90	33,00	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за ужин			15,784	13,913	114,104	660,449	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			112,669	108,041	532,772	3427,957	