

14 дневное меню 2022г. 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша рисовая с молоком м.сл.	150/5	3,926	6,33	23,846	168,62	189
	2. Кофейный напиток	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	356	21,294	22,34	66,643	559,458	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Конфеты	20	0,58	2,14	15,32	80,2	
	Итого за 2й завтрак:	220	6,18	8,54	24,72	200,2	
Обед	1. Щи из квашеной капусты с картофелем смет.	200/10	1,451	4,934	5,914	78,26	88
	2. Картофель отварной	125/5	2,605	4,641	21,067	136,73	123
	3. Рыба жареная	100	19,268	6,759	4,236	159,069	233
	4. Солёный огурец	60	1,688	0	0,362	8,201	359
	5. Компот из чернослива.	200	0,43	0,13	25,75	107,85	401
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:	731	27,268	16,973	69,691	552,74		
Полдник	1. Пудинг из творога с изюмом	150	25,229	18,544	40,302	433,095	225
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Яблоки	260	1,04	1,04	25,48	106,08	
	Итого за полдник:	610	27,269	19,584	66,982	623,175	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	2. Голубцы пенивые	200	19,323	18,092	15,546	262,149	306
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
Итого за ужин:	500	24,578	23,961	63,353	528,509		
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,916	6,528	8,16	120,36	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,916	6,528	8,16	120,36	
Итого за день:			112,505	112,505	112,505	2584,442	
День 2							
Завтрак	1. Каша манная с молоком м.сл.	150/5	4,588	6,255	22,92	167	189
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Сыр	18	4,151	5,234	0	65,334	14
	Итого за завтрак:	373	14,536	18,948	64,853	492,097	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пряники	30	1,44	0,84	23,31	106,5	
	Итого за 2й завтрак:	230	7,04	7,24	32,71	226,5	
Обед	1. Суп картофельный с фасолью	200	5,082	3,777	17,457	121,181	99
	2. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	3. Кабачки фаршир. мясом и рисом	194	18,939	16,078	18,377	251,354	303
	4. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42	371
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:	755	27,437	22,518	83,014	597,815		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	СЭС			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Булочка с орехами	50	4,728	6,294	29,727	194,675	466
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Груши	260	1,04	0,78	24,7	109,2	
	Итого за полдник:	510	6,768	7,074	75,627	387,875	
Ужин	1. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	2. Жаркое по домашнему	100/50	17,813	12,166	14,214	195,823	258
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	6. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	Итого за ужин:	450	23,227	17,955	61,562	457,375	
2й Ужин	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	436
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день:			84,807	84,807	84,807	2269,662	
День 3							
Завтрак	1. Омлет с сыром	115/5	29,607	32,518	2,94	433,146	215
	2. Кофейный напиток	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	320	34,416	39,018	45,027	680,984	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Вафли	20	1,06	5,74	11,82	103,2	
	Итого за 2й завтрак:	220	6,68	12,14	21,22	223,2	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,641	6,618	18,571	156,531	97
	2. Гарнир для холодных блюд №3	200	4,186	0,356	16,8	88,061	356
	3. Сельдь с луком	50	4,629	9,303	1,653	109,126	60
	4. Напиток клюквенный	200	0,1	0	39,953	157,457	437
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:	756	20,379	16,786	89,339	573,804		
Полдник	1. Суфле творожное	105	16,769	11,99	17,081	247,235	227
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Слива	260	2,08	0,078	24,96	127,4	
	Итого за полдник:	565	19,849	12,068	63,241	458,635	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	2. Плов из птицы	100/80	23,978	29,818	27,469	418,073	311
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	6. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
Итого за ужин:	480	29,233	35,688	75,276	684,433		
2й Ужин	1. Йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			119,157	119,157	119,157	2777,056	
День 4							
Завтрак	1. Каша дробя	200	6,23	9,13	27,286	217,32	190
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	401	24,577	26,099	69,929	620,083	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2	
	Итого за 2й завтрак:		5,84	6,4	22,89	211,2	
Обед	1. Борщ волынский со сметаной	200/10	2,251	5,793	7,904	93,815	81
	2. бабовые отварные(кукуруза)	150	2,941	4,125	16,078	121,964	330
	3. Рыба жареная	50	10,16	5,449	5,304	113,253	234
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Напиток лимонный	200	0,144	0,16	24,528	100,72	436
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:	641	17,322	16,036	66,175	492,382		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. сдоба обыкновенная	50	4,197	3,337	29,873	186,622	
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Дыня	260	1,56	0,78	19,24	91	
	Итого за полдник:	510	6,757	4,117	70,313	341,622	
Ужин	1. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	2. Макароны отварные м.сл.	100/3	3,657	3,108	24,421	142,634	209
	3. Мясо отварное	80	26,199	12,805	0,488	154,1	252
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	7. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
Итого за ужин:	480	35,269	21,702	72,257	558,286		
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	435
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			96,765	96,765	96,765	2438,574	
День 5							
Завтрак	1. каша пшеничная с морковью	125/5	4,814	8,857	26,398	206,823	
	2. Кофейный напиток	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	331	22,183	24,897	69,195	597,66	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пастила	20	0,1	0	16	64	
	Итого за 2й завтрак:	220	5,7	6,4	25,4	184	
Обед	1. Суп гороховый с картофелем	200	4,363	3,649	15,704	115,583	99
	2. Картофельное пюре с морковью	255	5,241	9,844	34,368	251,208	125
	3. Рыба отварная	100	26,879	8,864	0,749	189,85	228
	4. Соус томатный	50	0,499	3,024	3,65	43,283	364
	5. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	6. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6	441
	7. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	8. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	9. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:	916	39,566	28,11	94,189	775,325		
Полдник	1. Творог для детского питания	100	13,6	2,9	3,5	75	
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Арбуз	260	1,56	0,26	15,08	70,2	
	4. тыква отварная	110	1,769	4,315	8,717	84,85	127
	Итого за полдник:	670	17,949	7,075	46,497	314,05	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	2. Картофель отварной	125/5	2,605	4,641	21,067	136,73	123
	3. Гуляш из говядины	50/50	16,584	11,879	3,553	145,357	259
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	7. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	Итого за ужин:	530	24,443	22,39	72,426	548,447	
2й Ужин	1. Йогурт питьевой	200	6,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	6,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			118,441	118,441	118,441	2575,482	
День 6							
Завтрак	1. Каша пшеничная с тыквой	155	5,447	6,217	29,008	195,875	185
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. ветчина д.д.п	26	0	0	0	0	
	6. Сыр	18	4,151	5,234	0	65,334	84
	Итого за завтрак:	399	15,385	18,909	70,941	520,972	
2й Завтрак	1. Мороженое	70	2,31	7	13,85	125,3	
	2. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	3. Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	
	Итого за 2й завтрак:	290	9,99	14,44	38,61	336,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,259	0,00	16,582	97,631	100
	2. Гарнир №5	100	0,866	0,161	3,576	16,846	358
	3. Калуста тушеная	150	3,608	4,335	15,372	116,554	346
	4. Кнели куриные	60	13,119	14,852	3,239	172,579	319
	5. Кисель из кураги	200	1,048	0,06	36,504	151,56	406
	6. Хлеб	25	0,075	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
Итого за обед:		741	22,726	22,249	87,635	617,801	
Полдник	1. Пицца "школьная"	100	7,416	7,723	35,393	241,679	454
	2. Виноград	260	1,04	0	45,5	179,4	
	3. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	Итого за полдник:		560	9,456	7,723	102,093	505,079
Ужин	1. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	2. Картофельное пюре	250	5,452	8,7	36,705	247,694	335
	3. Биточки паровые	80	13,574	9,362	8,272	140,87	288
	4. Соус паровой	50	0,34	4,685	2,248	52,532	361
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	0,0
	7. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	8. хлеб пшеничный	40	3	1,18	20,56	105,6	
Итого за ужин:		680	24,789	28,536	94,571	702,649	
2й Ужин	1. Йогурт литый	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:		200	8,6	0,2	28,6	156
Итого за день:			90,946	90,946	90,946	2839,4	
День 7							
Завтрак	1. Каша гречневая с молоком м.сл.	150/5	6,901	7,179	26,891	196,305	184
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. ветчина д.д.п	26	0	0	0	0	
	6. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:		362	25,248	24,148	69,334	602,068
2й Завтрак	1. Морс/ананас	70	2,31	7	13,86	125,3	
	2. Ирис мягкий	20	0,2	0,2	0,2	0,2	
	Итого за 2й завтрак:		90	2,51	7,2	14,06	125,5
Обед	1. Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,325	5,1	13,782	111,556	91
	2. Голубцы ленинские	200	19,323	18,092	15,546	262,149	306
	3. Свежий помидор	80	0,479	0,18	3,358	15,98	359
	4. кисель из плодов шиповника	150	0,103	0,042	24,481	99,039	417
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:		671	24,057	23,902	69,528	551,354
Полдник	1. Булочка "осенняя"	60	4,351	7,047	33,354	214,744	476
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Киви	260	2,08	1,04	5,2	122,2	
	Итого за полдник:		520	7,431	8,087	59,754	420,944
Ужин	1. Солёный огурец	60	1,688	0	0,362	6,201	359
	2. Запеканка картофельная с мясом	250	21,573	25,816	43,658	452,173	299
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	38/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	6. хлеб пшеничный	40	3	1,18	20,56	105,6	
	Итого за ужин:		530	28,036	31,529	88,471	710,754
2й Ужин	1. Ржанка	200	5,8	5	8,4	108	435
	Итого за 2й ужин:		200	5,8	5	8,4	108
Итого за день:			93,082	93,082	93,082	2518,62	
Неделя 2							
День 8							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Макароны с сыром	150	8,301	13,368	30,748	280,928	210
	2. Кофейный напиток	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	351	25,67	29,378	73,545	671,765	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	
	Итого за 2й завтрак:	220	7,68	7,44	24,76	211,6	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,641	6,618	18,571	156,531	97
	2. Рыба, запеченная с яйцом и	145	15,82	11,298	25,075	269,109	238
	3. Соленый огурец	60	1,688	0	0,362	8,201	359
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Компот из яблок	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	711	29,336	18,425	84,54	608,72	
Полдник	1. Запеканка из творога с вареньем	150/30	28,418	18,683	25,888	391,58	224
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	
	Итого за полдник:	640	33,318	19,983	101,688	725,18	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,98	359
	2. Картофель отварной м.сл.	250/10	5,21	8,282	42,134	273,46	123
	3. Мясо тушеное	50/50	17,204	12,201	3,181	147,638	257
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875		
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	7. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	Итого за ужин:	660	27,668	27,353	93,122	687,458	
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,916	6,528	8,16	120,36	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,916	6,528	8,16	120,36	
Итого за день:			129,588	129,588	129,588	3025,083	
День 9							
Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. кукурузные хлопья	20	1,4	3	13,6	61	
	3. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	4. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	6. Сыр	18	4,151	5,234	0	65,334	14
	Итого за завтрак:	438	16,938	22,093	64,933	532,097	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	
	Итого за 2й завтрак:	220	7,68	7,44	24,76	211,6	
Обед	1. Суп из овощей со сметаной	200/10	1,822	5,016	9,481	91,667	95
	2. Гарнир для холодных блюд №3	200	4,166	0,355	16,8	86,061	356
	3. Сельдь с луком	50	4,625	8,303	1,653	109,126	60
	4. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	Итого за обед:	690	13,423	15,16	73,96	490,514	
Полдник	1. Булочка творожная	100	15,068	8,762	53,866	357,455	479
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Апельсины	260	2,34	0,52	21,06	104	
	Итого за полдник:	560	18,438	9,282	96,128	545,455	
Ужин	1. Соленый огурец	60	1,688	0	0,362	8,201	359
	2. Жаркое по домашнему	100/50	17,813	12,166	14,214	195,823	258
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	5. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за ужин:	430	24,277	17,876	59,027	454,404	
2й Ужин	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день:			86,556	86,556	86,556	2342,069	
День 10							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Омлет с сыром	115/5	29,607	32,518	2,94	433,146	215
	2. Кофейный напиток	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	320	34,416	39,018	45,027	680,984	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пряники	30	1,44	0,84	23,31	106,5	
	Итого за 2й завтрак:	230	7,04	7,24	32,71	226,5	
Обед	1. Суп картофельный с фасолью	200	5,082	3,777	17,457	121,181	99
	2. Картофельное пюре с морковью	255	5,241	9,844	34,368	251,208	125
	3. Шницель рыбный натуральный м.р.	50/5	8,605	9,972	5,346	147,448	242
	4. Солёный огурец	60	1,668	0	0,362	8,201	359
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Напиток лимонный	200	0,144	0,16	24,528	100,72	436
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	801	22,587	24,262	94,422	691,387	
Полдник	1. Творог для детского питания	100	13,6	2,5	3,5	75	
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Мандарины	260	2,06	0,52	19,5	98,8	
	Итого за полдник:	560	16,68	3,02	44,2	257,8	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,19	3,356	15,96	359
	2. Перец фаршир.м.гов. рисом	194	19,764	15,781	16,164	250,805	303
	3. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42	371
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	7. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	Итого за ужин:	544	25,768	23,645	69,263	551,585	
2й Ужин	1. Йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			115,09	115,09	115,09	2564,256	
День 11							
Завтрак	1. каша перловая	150/5	5,24	6,338	27,067	186,945	184
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	356	23,587	23,307	69,71	591,708	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Вафли	20	1,08	5,74	11,82	103,2	
	Итого за 2й завтрак:	220	6,68	12,14	21,22	223,2	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,724	4,938	10,768	95,397	76
	2. Бобовые отварные(зеленый горошек)	130/4	3,755	3,541	7,863	78,112	330
	3. Рыба отварная	100	26,679	8,864	0,749	189,85	228
	4. Соус польский 2 вариант	50	5,232	32,683	0,631	319,439	378
	5. Компот из чернослива.	200	0,43	0,13	25,75	107,85	401
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	1	0,076	0,084	0,487	3,13	
	Итого за обед:	725	39,646	50,664	68,124	853,275	
Полдник	1. Булочка российская	60	4,779	5,996	37,003	221,66	473
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Персики	260	2,34	0,28	24,7	117	
	Итого за полдник:	520	8,119	6,256	82,903	422,66	
Ужин	1. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	2. Картофель отварной м.сл.	250/10	5,21	9,282	42,134	273,46	123
	3. котлета натуральная из филе птицы	50/5	12,572	20,909	0,08	205,52	313
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	7. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	Итого за ужин:	615	23,195	35,981	89,562	740,532	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	435
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			108,226	108,226	108,226	3046,375	
День 12							
Завтрак	1. Каша рисовая с молоком м.сл.	150/5	3,926	6,33	23,646	168,62	189
	2. Кофейный напиток	150	1,408	1,07	18,917	91,638	432
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	
	Итого за завтрак:	396	21,294	22,34	66,643	559,458	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2	
	Итого за 2й завтрак:	230	5,84	6,4	32,89	211,2	
Обед	1. Рассольник домашний со сметаной	200/10	2,368	5,083	12,378	106,058	90
	2. Кабачки фаршир мясом и рисом	194	18,939	16,078	18,377	251,354	303
	3. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42	371
	4. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	5. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	1	0,076	0,064	0,487	3,13	
	Итого за обед:	685	24,923	23,724	80,582	596,622	
Полдник	1. Творог для детского питания	100	13,6	2,5	3,5	75	
	2. Сох	200	1	0	21,2	84	442
	3. Абрикосы	260	2,34	0,25	23,4	106,6	
	Итого за полдник:	560	16,94	2,76	48,1	265,6	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,479	0,16	3,356	15,96	359
	2. Плов из птицы	100/80	23,978	29,818	27,489	418,073	311
	3. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	4. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,86	430
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	6. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	Итого за ужин:	480	29,233	35,688	75,276	684,433	
2й Ужин	1. Йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			106,831	106,831	106,831	2473,313	
День 13							
Завтрак	1. Каша манная с молоком м.сл.	150/5	4,568	6,255	22,92	167	189
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	18,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. ветчина д.д.п.	26	0	0	0	0	
	6. Сыр	18	4,151	5,234	0	65,334	14
	Итого за завтрак:	399	14,536	18,948	64,853	492,097	
2й Завтрак	1. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	2. Конфеты	20	0,58	2,14	15,32	60,2	
	Итого за 2й завтрак:	90	2,89	9,14	29,18	205,5	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,641	6,618	16,571	156,531	97
	2. Картофельное пюре с морковью	255	5,241	9,844	34,368	251,208	125
	3. Гарнир №5	100	0,866	0,161	3,576	16,846	358
	4. яйца куриные	60	13,119	14,852	3,239	172,579	319
	5. кисель из плодов шиповника	150	0,103	0,042	24,481	99,039	417
	6. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	7. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
	Итого за обед:	870	30,719	31,941	96,11	755,703	
Полдник	1. Пудинг из тыквы и яблок с творогом(паровой)	110/5	9,357	13,426	17,941	233,267	169
	2. Сох	200	1	0	21,2	84	442
	3. нектарин	260	2,5	2,9	2,6	2,6	
	Итого за полдник:	576	12,957	16,025	41,741	319,867	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	2. Картофель отварной м.сл.	250/10	5,21	9,282	42,134	273,46	123
	3. Печень тушенная в соусе	50/50	13,97	10,671	9,694	191,425	261
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	7. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	Итого за ужин:	660	24,594	25,743	99,175	726,437	
2й Ужин	1. Йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			94,295	94,295	94,295	2655,603	
День 14							
Завтрак	1. Каша дробя	200	6,23	9,13	27,286	217,32	190
	2. Какао с молоком	150	2,387	2,029	16,763	103,563	433
	3. хлеб пшеничный	45	3,375	1,305	23,13	118,8	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. ватина д. д. п.	26	0	0	0	0	
	Итого за завтрак:	426	12,017	16,589	69,219	477,063	
2й Завтрак	1. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	2. Пряники	30	1,44	0,84	23,31	106,5	
	Итого за 2й завтрак:	100	3,75	7,84	37,17	231,8	
Обед	1. Суп гороховый с картофелем	200	4,363	3,649	15,704	115,583	99
	2. язык с картофелем в мол.соусе запеченный	135	11,961	21,319	24,303	337,793	302
	3. Свежий огурец	80	0,638	0,08	2,897	11,172	359
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Кисель из яблук	150	0,108	0,102	22,227	89,274	413
	6. Соль на весь день	5	0	0	0	0	
Итого за обед:	595	18,85	25,575	77,005	613,322		
Полдник	1. Пицца "школьная"	100	7,416	7,723	35,393	241,679	454
	2. Сок	200	1	0	21,2	84	442
	3. Черешня	260	2,86	1,04	27,56	135,2	
	Итого за полдник:	560	11,276	8,763	84,153	460,879	
Ужин	1. Свежий помидор	80	0,478	0,19	3,356	15,98	359
	2. Макароны отварные м. сл.	100/3.	3,657	3,108	24,421	142,634	209
	3. Мясо отварное	80	26,199	12,805	0,488	154,1	252
	4. Хлеб	25	1,75	0,425	11,875	59,5	
	5. Чай с сахаром	138/12	0	0	11,976	47,88	430
	6. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	7. хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	105,6	
	Итого за ужин:	480	35,11	21,782	72,716	563,094	
2й Ужин	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день:			86,803	86,803	86,803	2454,178	
Среднее значение за период			1443,09 3	1348,754	4761,927	36564,113	