

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	13.3	11.5	22.3	215.6	5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
Итого за прием пищи:	400	15.5	16.1	51.7	414.0		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.2	21.0	96.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	50	0.6	1.1	2.4	23.0	10	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	7.4	14.3	156.4	104	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	230	15.2	19.2	41.0	397.2	411	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	710	27.2	28.1	90.5	725.0		
Полдник							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	130	6.0	6.0	29.0	220.6	337	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	89.9	534	2013
Итого за прием пищи:	330	11.6	12.2	38.1	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.6	3.0	41.1	10	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10.2	11.5	4.1	128.8	281	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	6.8	9.2	10.4	170.9	334	2016
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.2	14.7	63.8	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	525	22.7	23.9	57.4	524.5		
Всего за день:		77.6	80.5	258.7	2 070.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	32	4.5	2.9	9.7	83.1	4	2016
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	200	8.0	9.8	15.4	181.2	15	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
Итого за прием пищи:	432	15.5	16.1	51.8	414.7		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ	50	0.4	1.1	3.1	24.6	27	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6.4	9.3	24.0	201.5	2	ТТК
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.4	11.3	1.7	177.9	403	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4.1	6.2	34.3	189.6	300	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.1	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	700	27.2	28.2	91.7	724.5		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	8.7	9.0	24.2	211.4	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
Итого за прием пищи:	300	11.6	12.1	38.8	309.8		
Ужин							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0.8	2.1	6.9	38.0	30	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	13.8	17.5	10.8	270.6	343	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	485	19.4	20.2	63.9	517.5		
Всего за день:		77.6	80.6	259.1	2 070.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	8.7	10.6	118.6	96	2013
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	6.1	2.7	25.9	175.0	327	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.1	51.2	414.0		
II Завтрак							
КЕФИР	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ И СВЕКЛОЙ	50	0.8	1.1	5.7	36.7	73	2013
РАССОЛЬНИК	200	4.7	9.3	14.4	114.5	74	2011
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	14.1	7.3	7.4	170.2	4	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	4.7	10.8	22.9	225.7	434	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	690	27.2	28.8	90.7	724.8		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ	130	11.6	12.1	20.7	230.5	150	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	12	ТТК
Итого за прием пищи:	330	11.6	12.1	39.7	310.5		
Ужин							
ПОМИДОР ПОРЦИОННО	50	0.6	0.1	1.9	12.0	16	ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14.6	18.7	25.8	336.6	374	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	490	19.4	19.3	64.7	517.4		
Всего за день:		77.6	80.3	259.2	2 070.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1.4	4.5	22.3	115.8	102	2013
КАША "ДРУЖБА"	170	13.2	11.4	8.0	178.4	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
МАРМЕЛАД	15	0.1	0.0	11.2	42.7	11	ТТК
Итого за прием пищи:	420	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.4	536	2013
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1.4	1.1	2.9	27.0	12	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4.5	10.1	25.8	167.4	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.3	11.6	1.5	206.1	373	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	4.6	21.1	148.2	243	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	690	27.2	27.9	90.5	724.5		
Полдник							
КРУАССАН	40	5.4	5.9	8.7	127.8	9	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	86.9	534	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	340	11.6	12.3	38.8	310.7		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	50	6.9	3.8	1.9	69.1	17	ТТК
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	80	5.7	7.8	2.7	132.0	404	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	7.9	19.3	130.5	310	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	15.0	66.0	529	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	495	19.4	20.1	64.1	517.5		
Всего за день:		77.6	80.4	258.1	2 070.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	165	10.6	2.6	16.5	156.4	319	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
Итого за прием пищи:	400	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	3.9	4.0	12.8	103.6	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.8	103.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0.6	1.1	4.3	30.3	22	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.8	5.9	16.6	153.2	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	12.4	13.4	12.6	205.7	415	2013
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	130	6.9	7.4	25.4	186.8	429	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	680	27.2	28.2	91.7	724.4		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	11.0	12.0	23.7	228.5	583	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0.6	0.1	15.1	81.7	377	2011
Итого за прием пищи:	270	11.6	12.1	38.8	310.2		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.7	2.5	3.3	39.4	120	2013
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10.5	10.4	1.5	140.3	372	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	3.4	6.6	12.7	128.4	300	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	485	19.4	20.1	63.7	517.0		
Всего за день:		77.6	80.5	258.8	2 069.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	8.7	10.6	118.6	96	2013
КАША "ЯНТАРНАЯ"	170	9.9	7.0	32.1	206.3	275	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.2	51.8	414.0		
II Завтрак							
БИФИЛЕНД	200	3.9	4.1	12.8	103.7	386	2013
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.1	12.8	103.7		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1.0	1.1	4.0	29.5	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.2	2.3	22.4	124.0	103	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	14.1	13.1	6.9	209.7	261	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	5.2	11.2	18.0	185.5	202	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	680	27.2	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
КЕКС	50	8.1	8.8	3.2	116.1	7	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	350	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	1.5	1.8	24.3	24	2011
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	70	11.8	12.1	3.4	168.1	1	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	5.8	18.2	135.7	434	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.3	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	490	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.7	258.6	2 070.2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	9.5	7.3	16.8	184.3	171	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
Итого за прием пищи:	400	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.2	21.0	96.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2.3	3.2	3.6	53.5	50	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	4.9	6.9	10.1	122.7	113	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ")	70	6.5	12.5	4.5	156.6	395	2013
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	13.5	9.0	20.6	206.3	423	2013
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	25.4	106.4	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	690	30.5	32.0	82.4	732.3		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	6.0	5.9	29.7	193.9	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	260	11.6	12.1	38.8	310.3		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.3	3.0	2.7	41.1	48	2011
ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	70	10.7	10.3	7.1	163.3	417	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.3	0.9	2.1	18.5	348	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.1	5.5	17.2	130.6	243	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.1	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	525	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.5	258.7	2 070.1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	10.6	2.6	16.5	156.4	274	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.4	536	2013
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.4		
Обед							
САЛАТ СЕЗОННЫЙ	50	0.7	1.9	4.2	38.5	16	2013
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	7.2	6.0	15.3	207.3	20	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	16.5	19.8	38.3	330.4	346	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	14.5	61.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	690	27.4	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	11.0	11.9	3.7	134.5	8	ТТК
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	12	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	16.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	340	11.6	12.1	38.7	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0.5	0.1	0.3	42.0	62	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	12.4	15.6	14.1	207.9	377	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.6	4.0	15.4	109.0	442	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	485	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.8	80.5	258.6	2 069.9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	32	4.5	2.9	9.7	83.1	4	2016
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	170	10.7	13.2	24.1	260.4	308	2013
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/25	0.3	0.0	18.0	70.5	376	2011
Итого за прием пищи:	427	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.5		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	50	2.1	1.8	3.2	36.7	3	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5.9	7.7	15.0	148.9	156	2013
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	11.8	13.8	11.5	178.5	410	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	3.7	4.4	21.7	184.6	300	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	670	27.2	28.2	90.6	724.5		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	8.7	9.0	24.2	212.1	319	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
Итого за прием пищи:	350	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.0	1.2	7.0	13	ТТК
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	12.5	5.3	4.1	168.9	340	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	130	2.9	14.4	12.1	130.8	440	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	505	19.8	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		78.0	80.5	258.8	2 070.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1.4	4.5	22.3	115.8	102	2013
КАША БОЯРСКАЯ	170	9.4	6.9	14.8	177.9	267	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.1	51.8	414.1		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	3.9	4.0	12.8	103.6	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.8	103.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	1.5	1.8	24.3	24	2011
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	180	5.5	10.8	15.0	226.9	141	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	17.7	15.3	40.8	324.7	379	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	660	27.2	28.0	90.4	724.3		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	5.4	5.7	8.7	98.1	585	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	370	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1.4	3.1	3.9	49.0	12	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	230	12.9	16.0	24.4	249.3	375	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	540	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.3	258.5	2 070.0		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	13.6	15.8	34.2	302.5	281	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	114	2013
Итого за прием пищи:	415	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.4	536	2013
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0.5	0.1	0.3	4.2	62	2008
РАССОЛЬНИК	200	4.0	7.9	10.7	123.6	74	2011
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	80	14.9	8.1	5.0	188.2	405	2013
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	130	4.9	11.7	32.1	222.5	240	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	24.2	99.2	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	700	27.2	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
КРУАССАН	50	11.0	11.9	5.8	134.5	9	ТТК
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	12	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	14.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	350	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	50	1.0	2.2	6.3	48.3	23	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70	10.9	13.0	9.2	185.2	237	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	3.7	4.5	13.6	120.0	300	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.1	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	505	19.6	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.8	80.5	258.7	2 069.9		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	170	11.2	8.6	4.8	154.6	225	2012
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
Итого за прием пищи:	400	15.5	16.1	51.8	414.3		
II Завтрак							
БИФИЛЕНД	200	3.9	4.1	12.8	103.2	386	2013
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.1	12.8	103.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0.8	2.0	3.3	34.7	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9.0	9.6	19.9	156.4	104	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	10.6	12.5	5.1	175.0	416	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	2.5	20.6	161.2	310	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	30	0.6	1.1	2.4	21.4	326	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	700	27.2	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	90	5.4	5.7	8.7	98.1	571	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	390	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
САЛАТ СЕЗОННЫЙ	50	0.7	4.9	4.2	64.7	16	2013
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200	14.8	14.7	25.6	294.2	382	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	485	19.4	20.0	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.5	258.6	2 070.0		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	8.9	1.5	28.5	186.4	171	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.3	51.8	414.0		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.5		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.3	1.5	2.7	27.6	48	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7.0	6.5	15.4	147.4	102	2011
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	70	11.7	11.0	10.5	203.4	1	ТТК
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5.3	8.8	21.6	168.4	437	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	690	27.2	28.1	90.5	724.5		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	170	10.8	11.9	28.5	233.4	331	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
Итого за прием пищи:	370	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1.0	3.1	4.0	47.5	39	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	10.5	11.3	3.5	155.8	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	5.1	11.0	105.3	139	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	485	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.6	258.7	2 070.0		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	8.7	10.6	118.6	96	2013
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	10.5	7.4	23.1	224.9	272	2013
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/25	0.3	0.0	18.0	70.5	376	2011
Итого за прием пищи:	430	15.5	16.1	51.7	414.0		
II Завтрак							
КЕФИР	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	1.5	1.8	24.3	24	2011
СВЕКОЛЬНИК	200	3.8	6.4	13.3	172.5	136	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	19.2	19.8	36.2	351.9	375	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	670	27.2	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	8.7	9.0	24.2	212.1	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
Итого за прием пищи:	260	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.5	44.3	45	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	6.0	6.6	3.5	178.8	415	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	8.6	10.6	21.1	130.4	204	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.1	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	505	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.5	258.6	2 070.0		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	180	11.2	8.6	4.7	154.3	14	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
Итого за прием пищи:	410	15.5	16.1	51.7	414.0		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	12.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.2	12.0	96.0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ	50	3.2	2.2	3.3	46.6	85	2013
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	4.5	6.1	10.0	104.6	19	ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	13.0	15.2	16.4	190.8	353	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	130	2.9	4.3	15.6	181.9	440	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.9	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	680	27.2	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	9.3	9.7	30.7	202.1	695	1996
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	280	14.9	15.9	39.8	318.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.4	3.0	1.2	33.7	20	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.9	16.1	27.1	264.6	274	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	510	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.5	258.7	2 070.5		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ	170	12.8	5.9	32.9	229.7	6	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
Итого за прием пищи:	420	15.5	16.2	51.8	414.0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.4	536	2013
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	50	4.5	7.6	1.6	95.1	27	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200	5.6	6.8	13.3	157.9	157	1996
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	80	10.9	9.8	10.7	173.9	404	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.5	1.9	22.5	330	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3.0	2.2	35.1	149.7	334	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	710	27.2	28.2	90.5	724.6		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	130	10.7	11.9	17.8	221.5	150	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
Итого за прием пищи:	310	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ	50	0.4	2.5	3.1	37.7	27	2012
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	12.6	13.0	1.3	149.4	4	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	4.2	16.1	130.5	310	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	505	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.6	258.7	2 070.0		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	8.7	10.6	118.6	96	2013
КАША "ДРУЖБА"	170	6.1	2.7	26.5	175.0	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	1.5	1.8	24.3	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.1	5.5	14.6	202.9	106	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	20.7	34.9	321.5	412	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	670	27.2	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	8.1	8.8	3.2	116.0	8	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	340	11.6	12.1	38.8	310.4		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	50	6.9	3.8	1.9	69.1	17	ТТК
БЕФСТРОГАНОВ	70	7.4	11.6	10.3	137.6	372	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	0.7	4.2	13.6	131.3	300	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	13.7	59.6	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	505	19.4	20.1	64.7	517.5		
Всего за день:		77.6	80.5	258.7	2 069.9		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	32	4.5	2.9	9.7	83.1	4	2016
ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ ЦВЕТНОЙ	170	8.5	10.1	15.4	180.8	317	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
Итого за прием пищи:	402	16.0	16.4	51.8	414.3		
II Завтрак							
КЕФИР	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.9	103.5		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.7	2.0	3.3	35.1	120	2013
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200	2.0	5.8	7.2	122.1	93	2011
АЗУ	200	21.3	20.0	36.7	376.6	370	2013
КИСЕЛЬ ИЗ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	25.1	103.9	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	690	27.2	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	6.0	5.9	29.7	194.1	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	260	11.6	12.1	38.8	310.5		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.4	3.4	65.0	82	2013
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	11.2	11.5	15.1	155.3	261	2016
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	2.5	2.5	8.6	90.6	437	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	510	19.4	20.1	64.7	518.1		
Всего за день:		78.1	80.8	258.7	2 070.9		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1.4	4.5	22.3	115.8	102	2013
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	175	13.2	11.1	20.4	209.3	330	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
Итого за прием пищи:	410	15.5	16.1	51.8	414.2		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	12.0	96.0	21	ТТК
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.2	12.0	96.0		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ	50	1.1	2.1	4.5	41.5	41	2011
БОРЩ С МЯСОМ	200	7.0	9.8	12.1	164.8	62	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	13.7	11.3	16.7	203.6	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.6	24.5	166.3	322	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	14.5	61.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	690	27.4	28.3	90.5	724.5		
Полдник							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	7.7	8.0	7.1	126.8	586	2013
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	12	ТТК
БИФИЛЕНД	200	3.9	4.1	12.8	103.7	386	2013
Итого за прием пищи:	470	11.6	12.1	38.9	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.6	3.0	41.1	10	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	13.3	15.5	3.3	161.8	303	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	5.1	13.0	113.0	139	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	18	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	495	22.7	23.8	65.5	524.8		
Всего за день:		77.8	80.5	258.7	2 070.0		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	8.9	1.3	28.5	186.4	171	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.1	51.8	414.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	3.9	4.0	12.8	103.6	386	2011
Итого за прием пищи:	200	3.9	4.0	12.8	103.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	50	6.8	3.4	3.4	71.3	51	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1.7	2.1	13.7	165.7	101	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	230	15.0	22.2	37.6	322.1	284	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	12.7	55.7	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2013
Итого за прием пищи:	730	27.5	28.2	90.5	724.5		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	8.7	9.0	23.9	212.1	331	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
Итого за прием пищи:	330	11.6	12.1	38.5	310.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.5	44.9	49	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	12.0	9.9	8.4	166.4	266	2016
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	2.2	7.2	11.5	120.4	202	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.0	55.4	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
Итого за прием пищи:	490	19.4	20.3	64.7	517.2		
Всего за день:		77.9	80.7	258.3	2 069.8		

КГОАУ Центр образования «Эврика»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1553,8	1610,5	5173,5	41400,7
Среднее значение за период	77.7	80.5	258.7	2 070.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	35.0	50.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	410	180	690	330	501