

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1.4	4.5	22.3	115.8	102	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	10.6	10.7	3.3	128.7	301	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>15.9</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	2.9	1.8	36.6	15	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.8	5.9	23.8	191.9	88	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	21.7	18.9	34.0	352.6	274	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.1</b>	<b>28.2</b>	<b>91.0</b>	<b>725.3</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕСОЧНЫЕ С ЯБЛОКАМИ	60	6.7	7.9	4.9	118.0	601	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
КЕФИР	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11.5</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.0	4.0	38.5	53	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70	13.2	16.8	2.2	136.9	306	2012
СУФЛЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ	130	4.1	4.6	1.6	128.0	186	2013
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	9	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>22.7</b>	<b>23.9</b>	<b>56.6</b>	<b>525.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.4</b>	<b>80.3</b>	<b>259.2</b>	<b>2 070.8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	150	7.0	1.6	18.8	140.4	232	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>15.1</b>	<b>16.5</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ И СВЕКЛОЙ	50	0.8	3.5	5.7	58.6	73	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	6.5	23.7	177.6	104	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	13.3	16.2	2.9	227.0	343	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.4	1.7	29.8	135.1	310	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.0</b>	<b>723.8</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА К ЧАЮ	70	5.9	3.3	9.6	128.4	442	2011
КРУАССАН	40	2.7	5.7	14.6	83.6	8	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.5	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>11.5</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	50	1.1	5.4	1.8	60.0	3	2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/40	10.7	6.9	8.1	162.3	301	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	130	2.9	7.3	15.6	113.9	440	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	9.4	39.7	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.1</b>	<b>80.9</b>	<b>258.2</b>	<b>2 069.3</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	170	11.2	8.0	4.8	154.3	275	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>15.5</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.5	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ	50	0.8	3.1	1.9	39.1	32	2011
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	7.1	3.9	10.2	104.9	19	ТТК
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	13.7	19.3	14.9	230.8	410	2013
РИС С ОВОЩАМИ	130	2.8	1.6	28.0	192.3	334	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	17.2	71.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.3</b>	<b>28.2</b>	<b>90.4</b>	<b>725.4</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	140	11.5	12.1	32.7	225.7	337	2013
ЧАЙ	200	0.1	0.0	6.1	84.8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	4.9	4.4	64.4	41	2012
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	13.7	14.5	12.0	234.0	371	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.7</b>	<b>79.9</b>	<b>258.6</b>	<b>2 070.9</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	8.7	10.6	118.6	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	165	10.0	7.2	30.9	218.3	170	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>16.1</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.3	43.5	49	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	5.0	7.0	10.7	152.0	113	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	70	14.4	12.7	3.6	204.1	404	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.1	1.9	19.8	348	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	3.7	4.6	42.4	178.6	300	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	9.4	39.7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	150	6.0	5.9	29.7	194.1	330	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2.9	4.0	3.6	62.3	31	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	80	9.0	9.5	6.5	145.7	235	2011
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	2.5	5.9	13.7	117.4	437	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	11.1	50.5	529	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.5</b>	<b>258.7</b>	<b>2 070.0</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	7.1	8.6	107.2	99	2013
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	165	8.1	3.5	24.4	152.4	289	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.8	0.8	4.1	34.2	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15.5</b>	<b>16.1</b>	<b>51.8</b>	<b>414.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК	50	0.4	2.5	3.1	37.7	27	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	18.8	177.4	99	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	15.5	12.7	8.5	200.7	393	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	6.1	8.4	20.9	132.9	342	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	16	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	8.1	8.8	3.2	116.0	7	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.5	378	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ПОМИДОР ПОРЦИОННО	50	0.6	0.1	1.9	12.0	13	ТТК
БЕДРО ЗАПЕЧЕННОЕ	70	11.2	15.5	0.5	216.1	1	ТТК
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.5	1.0	18.2	330	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	2.5	26.2	106.4	434	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>65.2</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.5</b>	<b>259.2</b>	<b>2 070.2</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	13.3	11.5	22.4	215.6	5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>16.1</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	8.9	43.7	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>8.9</b>	<b>43.7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	50	6.9	3.7	1.9	68.3	15	ТТК
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.3	4.8	11.5	99.5	59	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	15.7	15.8	10.1	260.9	260	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	7.3	40.6	211.7	310	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>30.5</b>	<b>32.1</b>	<b>95.5</b>	<b>784.6</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	80	11.6	12.0	19.8	230.5	593	2013
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	9	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>11.6</b>	<b>12.0</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	3.1	3.9	46.2	67	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	13.9	16.5	16.7	273.8	311	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	13.3	56.0	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>63.7</b>	<b>517.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.5</b>	<b>258.7</b>	<b>2 070.4</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ДРАЧЕНА	150	10.7	5.0	10.3	145.1	318	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	7.8	0.2	49.6	14	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16.0</b>	<b>16.4</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	1.5	3.7	1.5	45.9	43	2011
РАССОЛЬНИК	200	1.7	1.8	25.1	127.2	74	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	200	21.2	22.4	36.3	424.9	411	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	9.4	39.7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.3</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	140	6.0	5.9	29.9	194.1	337	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>39.0</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.1	1.6	9.2	112	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	7.4	12.2	1.9	143.6	386	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.5	1.0	18.2	330	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	130	6.1	5.6	11.9	127.4	423	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78.2</b>	<b>80.8</b>	<b>258.9</b>	<b>2 070.0</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1.4	4.5	22.3	115.8	102	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	165	9.4	6.4	14.8	177.9	262	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>15.6</b>	<b>51.8</b>	<b>414.1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.5	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	2.9	1.8	36.6	15	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.3	4.4	24.8	190.7	106	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	14.6	18.2	16.0	218.5	403	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.0	2.4	20.0	153.2	243	2013
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	130	8.7	9.0	24.2	212.2	158	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.5	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.7</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ	50	0.8	3.1	1.9	39.0	32	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70	12.0	10.9	5.1	186.9	340	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	5.6	26.0	142.3	434	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.4	0.1	9.3	42.0	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.0</b>	<b>258.7</b>	<b>2 070.2</b>		



### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	13.3	6.6	25.2	236.3	308	2013
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/25	0.3	0.0	18.0	70.5	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>15.5</b>	<b>16.7</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БИФИЛЕНД	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	50	1.0	2.2	6.3	48.3	23	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	3.7	13.6	96.9	136	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21.5	22.0	35.2	421.0	308	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	17.2	71.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>27.5</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	11.0	11.9	0.1	134.5	451	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	9	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>40.1</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.0	4.9	3.1	61.0	27	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	9.5	10.1	1.7	123.1	415	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.6	1.9	23.5	348	2012
РИС С ОВОЩАМИ	130	3.0	2.8	6.2	79.3	334	2016
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>63.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.9</b>	<b>81.1</b>	<b>259.0</b>	<b>2 070.0</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	8.7	10.6	118.6	96	2013
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	7.8	4.0	14.5	145.2	335	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>15.5</b>	<b>16.1</b>	<b>51.8</b>	<b>414.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	50	0.7	2.4	4.1	42.1	46	2012
СОЛЯНКА СБОРНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200	5.6	6.8	3.4	198.2	157	1996
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12.7	8.4	15.9	183.7	349	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	4.5	10.1	27.9	124.7	442	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	16	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ	40	2.1	1.9	16.8	90.6	3	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
РЯЖЕНКА	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	1.2	3.7	3.4	51.8	34	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.5	15.9	25.0	296.0	374	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	6.5	28.1	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.5</b>	<b>258.7</b>	<b>2 070.2</b>		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	13.1	7.3	31.7	216.1	302	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	14	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>15.9</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	1.8	5.1	3.9	68.5	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1.9	3.6	16.0	165.0	156	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	20.4	19.0	38.4	346.8	379	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>89.7</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕКС	50	8.1	8.8	3.2	116.1	6	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.5	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14.9</b>	<b>15.9</b>	<b>30.7</b>	<b>318.0</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.0	1.2	7.0	10	ТТК
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	70	11.6	15.7	7.5	171.2	2	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.6	1.9	23.5	348	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.4	2.3	18.5	151.0	243	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	7.2	5.1	6.0	114.1	290	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.7	1.8	1.1	24.2	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БИФИЛЕНД	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ, МОРКОВИ И КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0.5	3.0	1.9	38.0	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	18.8	177.4	99	2011
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	70	16.0	12.2	6.8	218.3	405	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	6.3	8.6	27.6	132.4	300	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	17.2	71.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.4</b>		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10.7	11.6	29.7	221.4	335	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	50	4.6	7.7	1.9	96.6	27	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9.3	11.7	12.1	190.3	377	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.8</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.5</b>	<b>80.2</b>	<b>258.8</b>	<b>2 069.9</b>		

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1.4	4.5	22.3	115.8	102	2013
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	11.1	8.7	2.8	147.8	327	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>15.5</b>	<b>16.6</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.1	1.6	9.2	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	7.5	7.4	23.3	206.3	99/73	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	13.4	13.8	11.9	225.2	386	2013
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	130	2.9	6.5	26.1	157.3	429	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	9.4	39.7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27.2</b>	<b>28.1</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	80	5.4	5.7	8.7	98.1	590	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	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	3.1	3.9	46.2	67	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10.7	5.2	7.1	163.3	417	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.5	1.0	18.2	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	2.9	9.6	14.3	109.2	301	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	11.1	50.5	529	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19.3</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.5</b>	<b>80.9</b>	<b>258.7</b>	<b>2 070.0</b>		

### 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	13.0	5.4	25.2	236.3	274	2013
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/25	0.3	0.0	18.0	70.5	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>15.2</b>	<b>15.5</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	2.9	1.8	36.6	15	2016
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200	2.0	5.8	17.2	190.3	93	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21.9	19.2	43.6	373.2	374	2013
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>725.6</b>		
<b>Полдник</b>							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	130	10.7	11.9	17.8	221.5	150	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	50	6.9	3.7	1.9	68.3	15	ТТК
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	6.0	5.8	1.5	142.9	403	2013
РИС С ОВОЩАМИ	130	3.0	10.2	19.9	119.1	334	2016
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	9	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.3</b>	<b>79.9</b>	<b>258.7</b>	<b>2 071.1</b>		

### 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>16.1</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.5	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	50	0.8	2.6	5.6	50.1	24	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.0	2.0	23.9	181.8	103	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.3	23.1	29.6	348.4	412	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	140	4.8	5.0	10.8	108.5	337	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.5	378	2011
БИФИЛЕНД	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.3</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0.8	2.0	3.3	34.7	55	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	5.8	7.6	4.0	112.6	353	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.5	1.0	18.2	330	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	130	7.6	8.4	10.3	141.4	423	2013
КИСЕЛЬ ИЗ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	16.3	69.0	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>19.5</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.7</b>	<b>80.5</b>	<b>258.2</b>	<b>2 070.0</b>		

### 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	8.7	10.6	118.6	96	2013
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ И ГРУШЕЙ	165	10.0	7.8	30.9	218.3	4	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.8	0.2	10.3	77.1	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>16.7</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	20	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	50	2.6	5.1	2.2	65.4	27	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	180	4.2	5.7	14.7	188.5	18	ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	16.7	16.9	34.4	294.8	308	2016
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	16	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	6.0	5.9	29.9	194.1	211	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>39.0</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	2.9	1.8	36.6	15	2016
АЗУ	200	16.4	20.4	7.4	270.1	370	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.2	0.1	17.6	77.2	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>22.7</b>	<b>23.9</b>	<b>56.6</b>	<b>525.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>81.1</b>	<b>258.9</b>	<b>2 070.5</b>		



### 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
ОМЛЕТ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	165	11.1	2.2	16.5	157.0	11	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16.0</b>	<b>15.7</b>	<b>51.8</b>	<b>414.6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	50	6.8	3.3	2.7	68.3	14	ТТК
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.3	4.8	11.5	151.5	59	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	14.9	19.6	43.1	351.9	375	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	15.0	66.0	529	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	10.7	11.6	29.7	221.4	240	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.8</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	3.1	3.9	46.2	67	2011
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	11.2	10.8	6.3	171.5	261	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	5.7	18.2	130.1	434	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	6.5	28.1	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78.1</b>	<b>80.1</b>	<b>258.7</b>	<b>2 070.6</b>		

### 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	4.1	20.3	109.3	101	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	9.5	7.4	16.8	184.3	261	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	4.7	14.7	120.4	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>16.2</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ	50	0.6	3.0	2.4	39.9	10	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	7.4	14.3	188.2	104	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	15.8	17.5	38.4	338.1	346	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	17.2	71.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	11.6	12.1	19.4	230.5	583	2013
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	9	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.4</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.1	1.6	9.2	112	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	10.1	8.4	3.6	153.1	261	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	3.7	10.9	11.2	136.1	300	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.6</b>	<b>258.3</b>	<b>2 070.0</b>		

### 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	12	ТТК
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	10.8	12.3	10.7	153.8	227	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.5</b>	<b>15.8</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СНЕЖОК	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	50	0.9	3.6	3.7	50.9	24	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4.4	7.3	20.7	177.2	102	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	80	16.1	7.6	3.7	198.1	404	2013
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3.0	9.4	34.5	172.8	350	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	90	4.8	5.0	11.6	108.6	570	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	14.6	98.4	378	2011
БИФИЛЕНД	200	3.9	4.0	12.9	103.5	386	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>39.1</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	1.3	4.0	4.4	58.9	42	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.7	10.6	4.2	146.6	372	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.5	4.8	16.0	124.6	243	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	10.3	45.8	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.2</b>	<b>259.0</b>	<b>2 070.0</b>		

### 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.9	10.1	8.6	107.2	99	2013
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	175	9.9	0.8	12.4	122.2	330	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.7	1.8	4.1	34.2	327	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.0	3.4	26.7	150.4	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15.5</b>	<b>16.1</b>	<b>51.8</b>	<b>414.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ	200	3.9	4.0	12.9	103.5	536	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12.9</b>	<b>103.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.6	2.6	5.6	48.4	54	2011
РАССОЛЬНИК	200	1.7	1.8	10.4	164.5	74	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	17.2	9.0	8.5	184.0	351	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	4.5	14.4	31.5	171.9	342	2012
КИСЕЛЬ ИЗ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	16.3	69.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27.2</b>	<b>28.2</b>	<b>90.5</b>	<b>724.6</b>		
<b>Полдник</b>							
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	70	6.0	5.9	29.3	194.1	596	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>38.4</b>	<b>310.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ	50	3.2	4.2	3.4	64.2	85	2013
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	80	8.8	9.8	5.3	142.6	397	2013
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	130	3.0	5.5	12.6	114.5	429	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0.9	0.2	21.0	89.0	16	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>64.7</b>	<b>517.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>80.5</b>	<b>258.3</b>	<b>2 070.1</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1552,4	1609,3	5173,4	41404,2
Среднее значение за период	77.6	80.5	258.7	2 070.2
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	407	180	677	369	510