

1 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	2.5	4.5	20.5	100.5	102	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	13.7	15.4	0.0	174.4	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
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	520	20.3	20.8	67.7	540.4		
II Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	21.0	89.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.2	43.8	15	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.8	17.4	179.9	88	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	25.7	27.3	36.8	433.6	274	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	785	35.7	36.7	118.2	945.6		
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	15.2	12.7	45.6	344.2	9	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	5.1	61.1	378	2011
Итого за прием пищи:	400	18.2	15.8	50.7	405.3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.9	46.2	53	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	13.4	17.9	2.8	229.2	306	2012
СУФЛЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ	150	4.6	10.4	10.2	160.9	186	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	590	26.2	31.6	80.2	721.7		
Всего за день:		101.3	105.1	337.8	2 702.0		

2 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	4.7	12.2	17.2	119.2	99	2013
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	150	8.6	3.8	3.7	153.1	232	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	16.0	126.1	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	505	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.3	16.9	135.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ И СВЕКЛОЙ	60	1.1	4.2	6.6	70.1	73	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	6.5	16.9	191.1	104	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	16.1	20.9	5.0	195.7	343	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.8	4.4	20.3	175.3	310	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	805	35.6	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
БУЛОЧКА К ЧАЮ	60	6.8	2.8	25.0	141.1	442	2011
КРУАССАН	40	2.7	6.8	16.6	147.8	5	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	300	15.1	15.8	50.7	405.3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60	1.3	6.4	2.2	71.9	3	2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	14.2	8.7	13.6	192.6	301	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	150	3.4	10.4	17.9	175.1	440	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	9.4	39.7	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	570	25.3	26.2	84.4	675.7		
Всего за день:		101.4	105.1	337.8	2 702.2		

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 ДЖЕМОМ	30	2.3	4.0	21.8	93.8	101	2013
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	170	14.2	13.3	3.7	200.1	275	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.5	150.5	510	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	73.0	540.4		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.2	16.8	135.0	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.2	16.8	135.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ	60	1.1	3.7	2.2	46.8	32	2011
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	7.9	4.3	11.4	116.7	15	ТТК
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	12.1	15.7	10.5	277.2	410	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6.7	12.3	30.0	225.4	204	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	11.7	49.1	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	835	35.4	36.8	114.4	946.1		
Полдник							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	140	14.3	15.2	41.6	316.1	337	2013
ЧАЙ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
Итого за прием пищи:	340	15.2	15.7	50.7	405.2		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	5.9	5.2	77.2	41	2012
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	240	17.4	19.4	14.9	312.9	371	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	590	25.3	26.2	82.4	675.5		
Всего за день:		101.3	104.9	337.3	2 702.2		

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 СЫРОМ	35	4.7	7.7	7.6	118.6	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	165	14.5	13.1	30.5	247.4	170	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	8.5	78.4	377	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.1	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.1	5.3	16.6	135.2	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.3	16.6	135.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.1	52.2	49	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	5.6	8.4	16.2	199.9	113	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90	16.4	10.7	6.8	218.5	404	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.1	1.2	16.8	348	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.5	12.8	34.4	203.1	300	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	5.6	24.3	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	815	35.4	36.8	117.9	945.7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	14.3	15.6	29.7	316.0	319	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	380	15.2	15.8	50.7	405.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	3.5	4.7	4.3	74.8	31	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	120/30	12.1	12.8	10.1	234.1	235	2011
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	3.0	7.8	17.6	120.0	437	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	11.1	50.5	529	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	630	25.3	26.2	84.4	675.8		
Всего за день:		101.1	105.1	337.2	2 702.1		

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	4.7	12.2	17.2	119.2	99	2013
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	165	9.4	2.5	9.3	164.9	289	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.7	1.8	4.1	34.2	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	16.0	126.1	379	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	530	20.3	21.4	67.6	540.4		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	5.0	5.3	17.0	134.9	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.0	5.3	17.0	134.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК	60	0.4	3.1	3.7	45.1	27	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2.5	4.1	15.8	177.4	99	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	19.2	11.2	7.1	232.0	393	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	4.9	17.4	21.9	171.3	342	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	805	35.4	36.8	118.1	945.7		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	150	12.2	12.7	35.9	305.5	150	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	14.8	99.8	378	2011
Итого за прием пищи:	350	15.2	15.8	50.7	405.3		
Ужин							
ПОМИДОР ПОРЦИОННО	60	0.7	0.1	2.3	14.4	8	ТТК
БЕДРО ЗАПЕЧЕННОЕ	90	14.4	18.7	0.7	215.0	1	ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	0.8	2.2	1.9	30.0	326	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.5	17.4	137.1	434	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	620	25.5	26.2	84.4	675.5		
Всего за день:		101.4	105.5	337.8	2 701.8		

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 ДЖЕМОМ	30	2.3	4.0	21.8	93.8	101	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	16.5	16.4	15.7	261.5	4	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.1	67.6	540.4		
II Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	21.0	89.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	60	8.3	4.5	2.2	81.8	11	ТТК
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.3	4.8	11.5	199.5	59	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18.1	24.1	3.7	228.7	260	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.0	37.4	194.2	310	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	815	39.4	38.4	116.6	992.5		
Полдник							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	11.3	10.8	29.5	260.5	12	ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	300	12.2	11.0	50.5	349.5		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.7	4.6	55.4	67	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	240	21.1	30.0	23.6	426.6	311	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	12.6	52.9	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	590	28.3	34.4	82.1	731.3		
Всего за день:		101.1	105.1	337.8	2 702.7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ДРАЧЕНА	150	14.1	6.5	5.3	178.0	318	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.5	150.5	510	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.5	10.6	0.2	47.0	14	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.6	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.3	16.9	135.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1.8	4.4	1.8	55.0	43	2011
РАССОЛЬНИК	200	1.7	1.8	10.4	125.6	74	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	240	24.3	29.4	51.8	510.4	411	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	5.6	24.3	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	785	35.4	36.4	118.2	946.2		
Полдник							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	140	9.4	9.6	41.6	288.9	337	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	340	15.0	15.8	50.7	405.3		
Ужин							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0.5	0.1	1.9	11.1	112	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	8.7	15.8	5.2	178.1	386	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	30	0.8	2.2	1.9	30.0	326	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	8.2	7.6	13.1	170.0	423	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	650	25.4	26.6	84.4	674.6		
Всего за день:		101.5	105.1	337.8	2 701.6		

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 ПОВИДЛОМ	35	2.5	4.5	20.5	100.5	102	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	165	12.3	11.6	10.1	217.8	262	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	16.0	126.1	379	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.2	16.8	135.0	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.2	16.8	135.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.2	43.8	15	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	2.3	2.4	14.8	210.7	106	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	18.4	13.5	5.2	197.8	403	2013
СУФЛЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ	150	6.6	16.5	26.6	179.9	186	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	805	35.6	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ СО СЛИВАМИ	150	11.5	10.9	32.2	272.8	286	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ ДЛЯ ПОДАЧИ)	30	0.7	1.8	3.5	32.7	327	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	14.8	99.8	378	2011
Итого за прием пищи:	380	15.2	15.8	50.5	405.3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ	60	1.1	3.7	2.2	46.7	32	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	14.4	8.0	7.7	200.8	340	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	13.5	23.9	189.6	434	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.4	0.1	9.3	42.0	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	630	25.3	26.0	84.4	675.5		
Всего за день:		101.5	104.8	337.5	2 701.9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	6.5	12.4	18.3	109.9	99	2013
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10.0	5.2	4.9	238.3	308	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.2	23.5	96.2	17	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.6	21.0	67.7	540.4		
II Завтрак							
БИФИЛЕНД	200	5.0	5.2	16.0	135.0	386	2013
Итого за прием пищи:	200	5.0	5.2	16.0	135.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	1.1	2.6	7.6	57.9	23	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	2.6	13.4	184.9	136	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	26.0	30.9	44.2	457.4	308	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	11.7	49.1	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	790	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	13.7	15.1	21.5	220.2	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	360	15.2	15.8	51.6	405.3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	5.8	3.8	73.0	27	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	120	12.6	11.4	3.6	185.2	415	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.6	1.5	21.8	348	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4.1	6.5	13.1	110.4	311	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	650	25.3	26.2	84.3	675.8		
Всего за день:		101.5	105.0	337.8	2 702.2		

10 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	7.7	7.6	118.6	96	2013
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	11.7	9.6	12.5	175.3	335	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.5	150.5	510	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	505	20.2	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	5.0	5.3	17.0	134.9	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.0	5.3	17.0	134.9		
Обед							
ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	1.0	2.9	4.9	50.4	46	2012
СОЛЯНКА СБОРНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200	5.4	6.7	7.2	186.2	157	1996
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	15.7	11.5	9.8	215.6	349	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4.9	14.7	26.7	173.6	442	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	835	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ПЛОВ СЛАДКИЙ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	150	9.6	9.4	41.6	288.9	196	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	350	15.2	15.6	50.7	405.3		
Ужин							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.5	4.4	4.1	62.1	34	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	17.4	21.1	32.5	388.9	374	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	6.5	28.1	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	570	25.3	26.2	84.4	675.5		
Всего за день:		101.1	104.9	337.9	2 701.8		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	17.4	12.4	28.3	248.3	302	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	8.5	88.4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	56.0	114	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.5	8.3	0.1	51.7	14	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	2008
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	21.0	89.0		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	2.2	6.1	4.7	82.2	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1.9	3.6	16.1	144.7	156	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	23.5	26.1	35.6	430.5	379	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	785	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	18.5	20.4	29.1	328.5	324	2013
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	50	0.0	0.0	8.4	34.0	479	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
Итого за прием пищи:	400	19.4	20.9	46.6	451.6		
Ужин							
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6	ТТК
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	120	14.9	16.1	11.6	220.7	2	ТТК
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.6	9.3	19.2	167.4	350	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	620	25.5	26.2	94.4	675.5		
Всего за день:		101.5	105.1	347.8	2 702.2		

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	2.3	4.0	14.8	93.8	101	2013
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	10.3	10.2	2.0	144.3	290	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.7	1.8	4.1	34.2	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	16.0	126.1	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	530	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	5.0	5.3	17.0	134.9	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.0	5.3	17.0	134.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ, МОРКОВИ И КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0.7	3.6	2.3	45.5	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.5	4.1	18.8	177.4	99	2011
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	90	18.7	14.6	3.7	243.0	405	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.9	13.7	33.1	199.8	300	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	11.7	49.1	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	805	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	15.1	15.8	46.3	334.2	335	2013
ЧАЙ	180	0.1	0.0	4.2	71.1	430	2008
Итого за прием пищи:	380	15.2	15.8	50.5	405.3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5.5	9.2	2.3	115.8	27	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	12.6	16.1	19.8	274.3	377	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	590	25.3	26.2	84.4	675.5		
Всего за день:		101.2	105.1	337.7	2 701.8		

13 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	2.5	4.5	14.5	90.5	102	2013
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	14.0	12.8	5.6	203.4	327	2013
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.5	150.5	510	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	505	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.0	5.4	17.0	135.5	534	2013
Итого за прием пищи:	200	5.0	5.4	17.0	135.5		
Обед							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0.5	0.1	1.9	11.1	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	11.6	7.5	23.3	206.3	99/73	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	12.4	17.8	15.3	289.3	386	2013
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150	3.3	10.6	23.5	183.8	429	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	5.6	24.3	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	795	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С АБРИКОСАМИ	150	13.6	13.4	26.2	283.6	287	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ ДЛЯ ПОДАЧИ)	30	0.7	1.8	3.5	32.7	327	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	380	15.2	15.4	50.7	405.3		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.7	4.6	55.4	67	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	120	14.2	8.9	12.3	198.9	417	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.5	1.0	18.2	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	3.4	11.2	14.1	155.7	301	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	11.1	50.5	529	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	630	25.4	26.2	84.4	675.1		
Всего за день:		101.3	104.8	337.9	2 702.0		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	6.5	12.4	18.3	109.9	99	2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9.7	5.2	5.8	238.3	274	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.2	22.5	96.2	17	ТТК
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.1	5.3	16.6	135.2	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.3	16.6	135.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.2	43.8	15	2016
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200	1.8	6.7	21.9	183.8	93	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	26.7	25.8	32.0	439.1	374	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	790	35.6	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	150	14.3	15.6	29.7	316.3	150	2012
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	350	15.2	15.8	50.7	405.3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	60	8.3	4.5	2.2	81.8	11	ТТК
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	6.4	10.7	1.3	167.4	403	2013
РИС С ОВОЩАМИ	150	3.4	10.1	18.6	140.9	334	2016
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	590	25.3	26.2	84.4	675.5		
Всего за день:		101.5	105.1	337.5	2 702.1		

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	2.3	4.0	21.8	93.8	101	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	12.5	12.1	8.8	224.5	171	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	16.0	126.1	379	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.2	16.8	135.0	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.2	16.8	135.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	60	0.9	3.1	6.7	60.1	24	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.2	2.2	15.6	90.8	103	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24.5	30.5	34.1	506.5	412	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	13.2	57.4	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	825	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	140	12.2	12.7	35.9	305.5	337	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	14.8	99.8	378	2011
Итого за прием пищи:	340	15.2	15.8	50.7	405.3		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.9	2.4	3.9	41.7	55	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	14.5	12.3	7.6	196.2	353	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.5	1.0	18.2	330	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	9.2	15.0	157.1	310	2011
КИСЕЛЬ ИЗ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	15.6	65.9	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	620	25.3	26.2	84.4	675.5		
Всего за день:		101.3	105.0	337.7	2 701.9		

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 СЫРОМ	35	4.7	7.7	7.6	118.6	96	2013
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ И ГРУШЕЙ	165	14.7	13.1	30.5	247.4	3	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	8.5	78.4	377	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	116.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	3.1	6.0	2.6	78.5	27	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	7.5	8.7	11.9	165.0	14	ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	20.0	25.2	40.4	402.7	308	2016
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
Итого за прием пищи:	795	38.4	40.8	120.2	945.7		
Полдник							
МУСС ЯБЛОЧНЫЙ (НА МАННОЙ КРУПЕ)	100	6.9	0.6	24.2	199.6	369	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	300	7.8	0.8	45.2	288.6		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.2	43.8	15	2016
АЗУ	240	20.3	31.5	26.6	457.5	370	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	2.0	0.1	25.6	113.2	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	570	29.2	35.9	95.7	810.9		
Всего за день:		101.3	104.7	337.8	2 702.0		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	4.7	12.2	17.2	119.2	99	2013
ОМЛЕТ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	165	11.8	5.1	3.0	174.7	7	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.5	150.5	510	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.7	540.4		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	5.1	5.3	16.9	135.1	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.3	16.9	135.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	60	8.3	3.9	3.3	81.9	10	ТТК
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.3	4.4	11.5	150.6	59	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240	17.5	27.6	44.1	436.7	375	2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0.4	0.2	15.0	66.0	529	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2013
Итого за прием пищи:	775	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	14.3	15.3	41.6	316.0	240	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
Итого за прием пищи:	350	15.2	15.8	50.7	405.1		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.7	4.6	55.4	67	2011
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	15.0	12.2	6.7	200.4	261	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	9.6	25.3	195.2	434	2013
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	6.5	28.1	526	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	570	25.3	26.2	84.4	675.5		
Всего за день:		101.3	105.1	337.9	2 701.8		

18 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	2.3	4.0	21.8	93.8	101	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	12.5	12.1	8.8	224.5	261	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.9	4.7	16.0	126.1	379	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.1	5.3	16.6	135.2	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.3	16.6	135.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ	60	0.8	3.6	2.8	47.5	10	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	7.4	14.3	156.4	104	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	19.1	25.0	36.0	442.5	346	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	16.5	68.4	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	845	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	11.3	12.3	14.5	209.2	583	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	14.8	99.8	378	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	350	14.9	15.6	50.3	405.0		
Ужин							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0.5	0.1	1.9	11.1	112	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12.7	10.4	2.4	214.0	261	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.9	14.8	17.8	165.0	300	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	590	25.3	26.2	84.4	675.5		
Всего за день:		101.0	104.9	337.1	2 701.8		

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 СЫРОМ	50	6.6	10.9	10.8	120.2	96	2013
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	12.2	9.4	26.7	235.1	227	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.9	0.5	9.1	89.1	430	2008
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	500	20.3	21.0	67.6	540.4		
II Завтрак							
СНЕЖОК	200	5.0	5.3	17.0	134.9	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.0	5.3	17.0	134.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	60	1.0	4.3	4.3	61.0	24	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4.4	4.3	14.7	175.6	102	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90	14.4	13.4	2.8	203.0	404	2013
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	7.9	14.0	27.0	192.6	350	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.0	20.8	82.6	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.9	0.4	31.6	149.3	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	855	35.4	36.8	118.2	945.7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	9.6	9.8	41.3	288.9	319	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	534	2013
Итого за прием пищи:	380	15.2	16.0	50.4	405.3		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.5	4.8	5.1	70.5	42	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15.2	15.0	23.6	213.4	372	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.0	5.4	4.1	149.4	243	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	10.3	45.8	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	570	25.3	26.1	84.4	675.5		
Всего за день:		101.2	105.2	337.6	2 701.8		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	4.7	10.2	12.4	119.2	99	2013
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	175	11.1	5.3	3.6	187.5	330	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.7	1.8	4.1	34.2	327	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.5	26.5	150.5	510	2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.6	0.2	21.0	96.0	16	ТТК
Итого за прием пищи:	540	20.3	21.0	67.6	587.4		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	200	5.1	5.2	16.8	135.0	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.1	5.2	16.8	135.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	3.1	6.8	58.1	54	2011
РАССОЛЬНИК	200	2.7	3.8	14.4	164.5	74	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	22.4	8.8	12.0	253.3	351	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.9	20.3	28.8	206.9	342	2012
КИСЕЛЬ ИЗ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	15.6	65.9	356	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	820	35.4	36.8	118.9	945.1		
Полдник							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	11.3	10.8	29.5	260.5	12	ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
Итого за прием пищи:	300	12.2	11.0	50.5	349.5		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ	60	3.9	5.1	3.8	76.8	85	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	14.2	12.2	6.0	163.2	397	2013
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150	3.0	12.9	11.9	159.8	429	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.9	0.2	21.0	89.0	13	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	115	2013
Итого за прием пищи:	590	28.3	31.1	84.0	685.2		
Всего за день:		101.3	105.1	337.8	2 702.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	2026,1	2100,7	6763,5	54040,1
Среднее значение за период	101.3	105.0	338.2	2 702.0
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
7-11	507	200	808	352	602