

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(4-х недельное)**



Сезон: **ЛЕТНИЙ**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,67	8,16	26,81	207	0,83	173
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,82	48,33	101	1,19	395
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	436	11,28	16,07	81,94	388	2,02	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		0,02	113	0,4	376
Салат из свежих огурцов	30	0,27	1,36	0,92	17	1,98	16
Суп с клецками, курицей и сметаной	11/200/5	7,68	7,55	26,02	203	7,42	85
Плов с курицей	56/130	14,94	21,4	30,15	373	1,17	304
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Всего в Обед	706	29,83	31,47	87,27	865	10,97	
Ужин							
Печенье "Творожное"	70	2,82	4,15	8,59	83		003
Картофель, тушенный с овощами	200	3,28	6,62	24,73	172	12,99	133
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Ужин	480	7,02	10,93	47,05	315	15,86	
Всего за день	1 722	48,88	58,47	236,83	1 653	30,45	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	1,56	397
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	406	25,58	24,65	42,08	499	2,04	
Второй завтрак							
Снежок	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	30	0,37	1,12	1,46	18	3,6	20
Щи "крестьянские" с курицей и со сметаной	11/200/5	4,18	6,5	8,01	107	9,04	66
Колбаски мясные	50	9,36	8,8	3,04	129	0,34	282
Гороховое пюре	130	10,44	4,38	23,92	177		211
Компот из кураги	200	0,34		16,16	66	0,24	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,46	72		0001
Всего в Обед	690	30,53	21,84	79,41	639	13,22	
Ужин							
Каша "Дружба" молочная	200	6,51	8,43	27,75	213	0,83	168
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	0,04	2
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Ужин	445	8,85	8,83	57,9	347	3,74	
Всего за день	1 641	67,59	58,14	183,12	1 536	19,28	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,52	395
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Каша молочная "Геркулес"	200	6,57	9,02	22,45	197	0,78	185
Всего в Завтрак	436	10,85	16,93	42,61	366	1,3	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Хлеб ржаной	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Борщ украинский с мясом и сметаной	12,4/200/ 5	4,66	6,15	10	114	8,16	62
Огурец свежий	30	0,17	0,02	0,55	3	0,92	19
Гуляш из куриного филе	37/50	1,02	4,46	5,8	67	1,64	277
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Рожки	130	5,45	4,15	28,38	173		205
Всего в Обед	707	18,1	15,9	71,69	603	11,08	
Ужин							
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Котлета рыбная паровая	60	11,25	4,59	3,51	100	0,56	257
Пюре картофельное	150	3,08	4,88	20,44	137	18,16	321
Всего в Ужин	450	19,29	12,24	44,41	364	21,7	
Всего за день	1 693	48,64	45,47	168,5	1 377	44,08	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Пудинг из творога с яблоками	135	18,37	14,4	19,76	282	1,8	240
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,52	395
Всего в Завтрак	421	24,45	26,73	49,46	536	2,5	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	2,85	33
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	376
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	0,24	282
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Суп овощной с курицей со сметаной	11/200/5	16,63	18,28	8,47	265	9,04	66
Всего в Обед	680	37,94	35,05	89,83	830	12,35	
Ужин							
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Гренки	50	4,92	7,5	19,56	165	0,18	117
Каша рисовая молочная	200/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	176
Всего в Ужин	450	12,98	15,94	73,7	490	2,37	
Всего за день	1 651	76,12	77,72	233,56	1 941	18,82	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,52	395
Рыбно-рисовая запеканка	200	14,19	10,27	27,78	309	10,91	291
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	431	18,47	18,18	47,94	478	11,43	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	0,36	19
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	11/200/5	20,92	21,51	15,22	338	4,19	83
Картофель, тушенный с курицей	200	21,97	23,05	24,78	394	12,74	133
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	700	49,92	45,74	70,45	995	17,65	
Ужин							
Каша рисовая молочная	200	5,89	8,16	27,67	208	0,83	176
Печенье"Детское"	70	2,82	4,15	8,59	83		003
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	480	9,61	12,48	48,73	346	0,84	
Всего за день	1 711	78,75	76,4	187,69	1 904	31,52	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша пшеничная на молоке	200	6,69	7,95	25,29	199	0,78	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,66	2,54	43,5	91	1,07	395
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	416	11	15,58	75,59	370	1,85	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Салат из свежих огурцов	30	0,27	1,36	0,92	17	1,98	16
Щи "крестьянские" с курицей и со сметаной	11/200/5	4,18	6,5	8,01	107	9,04	66
Суфле куриное	70	15,65	12,8	2,2	186	0,43	310
Рожки	130	5,45	4,15	28,38	173		205
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	690	31,78	25,85	66,35	727	11,81	
Ужин							
Рагу овощное	200	5,12	8,02	22,09	181	24,4	137
Булочка "Веснушка"	55	5	5,78	30,47	194	0,1	469
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Всего в Ужин	455	10,28	13,84	61,85	413	25,57	
Всего за день	1 661	53,82	55,27	224,36	1 595	40,83	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша молочная "Геркулес"	200	6,57	9,02	22,45	197	0,78	185
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	1,56	397
Всего в Завтрак	451	12,02	17,61	57,95	445	2,38	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	100	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Салат из свеклы	30	0,39	1,34	2,31	23	1,12	33
Суп овощной с курицей со сметаной	11/200/5	16,63	18,28	8,47	265	9,04	66
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	0,34	282
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	680	40,71	38,05	90,51	869	10,72	
Ужин							
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Рыбно-картофельная запеканка 1	200	13,13	9,5	25,7	286	10,09	291
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Ужин	440	18,09	12,27	46,16	413	13,07	
Всего за день	1 671	71,37	68,46	208	1 788	125,17	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,82	48,33	101	1,19	395
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	406	24,82	23,97	73,59	480	1,67	
Второй завтрак							
Снежок	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	
Обед							
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	0,36	19
Суп харчо с мясом и сметаной	12,4/200/5	4,66	7,12	7,19	111	3,57	78
Куриная грудка запеченная	50	0,4	0,48	2,32	15		310
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	8,46	321
Компот из свежих яблок и вишни	180	0,15	0,11	16,34	67	13,8	372
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	670	13,85	13	69,52	452	26,19	
Ужин							
Печенье "Детское"	70	2,82	4,15	8,59	83		003
Каша пшённая на молоке	200	7,38	9,12	27,25	221	0,92	185
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	480	11,1	13,44	48,31	359	0,93	
Всего за день	1 656	52,4	53,23	195,15	1 342	29,07	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	0,52	215
Салат морковный с кукурузой	60	0,84	2,74	4,35	45	1,13	13
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,52	395
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	411	12,64	24,11	26,02	371	2,17	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Салат "Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	1,24	13
Борщ с курицей и сметаной	11,4/200/5	4,66	6,15	10	114	8,16	62
Рис отварной	150	3,57	5,11	34,86	200		315
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	0,24	282
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		0,02	113	0,4	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	700	21,5	21,71	73,08	687	10,04	
Ужин							
Картофель отварной с укропом	150	2,27	2,48	17,83	103	9,6	125
Котлета рыбная паровая	70	13,12	5,36	4,09	117	0,65	257
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	430	16,35	8,02	34,58	276	11,32	
Всего за день	1 641	51,24	53,84	154,25	1 419	25,13	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,82	48,33	101	1,19	395
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	406	24,82	23,97	73,59	480	1,67	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Огурец свежий	30	0,17	0,02	0,55	3	0,92	19
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	11/200/5	20,92	21,51	15,22	338	4,19	83
Снопики куриные	50	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	8,46	321
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	660	38,63	36,31	65,81	846	14,43	
Ужин							
Печенье "Глаголики"	50	3,46	8,23	26,73	194	0,03	003
Каша рисовая молочная	200	5,89	8,16	27,67	208	0,83	176
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	460	10,25	16,56	66,87	457	0,87	
Всего за день	1 626	74,45	76,84	226,84	1 868	18,57	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 11							
Завтрак							
Каша пшеничная на молоке	200	6,69	7,95	25,29	199	0,78	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,66	2,54	43,5	91	1,07	395
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	416	11	15,58	75,59	370	1,85	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	30	0,37	1,12	1,46	18	3,6	20
Щи "крестьянские" с курицей и со сметаной	11/200/5	4,18	6,5	8,01	107	9,04	66
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Лапшевник с курицей	45/150	16,16	18,96	24,81	334	0,6	212
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	685	26,95	27,62	61,13	703	13,6	
Ужин							
Картофель, тушенный с овощами	200	3,28	6,62	24,73	172	12,99	133
Кекс "Столичный"	60	4,5	11,7	32,8	250	0,06	488
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	470	8,74	18,5	70,19	478	14,12	
Всего за день	1 671	47,44	61,7	227,48	1 636	31,17	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 12							
Завтрак							
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	3,38	53
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	0,52	215
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,82	48,33	101	1,19	395
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	401	12,45	21,52	59,15	351	5,09	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Салат из свежих огурцов	30	0,27	1,36	0,92	17	1,98	16
Суп сборно-овощной с курицей и сметаной	11,4/200/5	5,96	8,14	11,17	142	12,1	67
Колбаски мясные	50	9,36	8,8	3,04	129	0,34	282
Гороховое пюре	130	10,44	4,38	23,92	177		211
Компот из кураги	200	0,34		16,16	66	0,24	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	680	31,41	23,58	78,67	655	14,66	
Ужин							
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Рыба запеченная в сухарях	80	11,68	5,27	2,32	103	0,3	242
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,96	4,88	28,3	181		313
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Ужин	470	22,6	12,92	51,08	411	3,28	
Всего за день	1 651	67,21	58,02	209,47	1 502	24,63	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 13							
Завтрак							
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	1,56	397
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	401	25,58	24,65	42,08	499	2,04	
Второй завтрак							
Снежок	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	
Обед							
Огурец свежий	30	0,17	0,02	0,55	3	0,92	19
Щи мясные со сметаной	200	4,37	6,26	7,43	103	8,99	66
Каша рассыпчатая перловая	150	2,65	2,87	18,19	110		313
Гуляш из куриного филе	37/50	1,02	4,46	5,8	67	1,64	277
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		0,02	113	0,4	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	737	13,69	14,51	55,45	520	11,95	
Ужин							
Гренки	50	4,92	7,5	19,56	165	0,18	117
Каша "Дружба"	200	6,51	8,43	27,75	213	0,83	168
Чай с шиповником	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Ужин	450	11,53	15,96	56,41	415	1,02	
Всего за день	1 688	53,43	57,94	157,67	1 485	15,29	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 14							
Завтрак							
Каша ячневая молочная	200/3	6,34	7,95	26,09	201	0,78	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,52	395
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	431	10,62	15,86	46,25	370	1,3	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	2,85	33
Суп вермишелевый с курицей и сметаной	11/200/5	20,92	21,51	15,22	338	4,19	83
Шницель мясной	50	9,36	8,8	3,04	129	0,34	282
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	8,46	321
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Компот из кураги	200	0,34		16,16	66	0,24	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	680	38,73	37,05	76,97	800	16,08	
Ужин							
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	0,04	2
Рыбно-рисовая запеканка	200	14,19	10,27	27,78	309	10,91	291
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Ужин	445	16,51	10,68	56,67	438	10,96	
Всего за день	1 656	66,26	63,99	189,69	1 652	38,34	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 15							
Завтрак							
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,82	48,33	101	1,19	395
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	406	24,82	23,97	73,59	480	1,67	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Салат"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	1,24	13
Борщ с курицей и сметаной	11,4/200/ 5	4,66	6,15	10	114	8,16	62
Рис отварной	150	3,57	5,11	34,86	200		315
Куриная грудка запеченная	50	0,4	0,48	2,32	15		310
Компот из свежих яблок и вишни	180	0,15	0,11	16,34	67	13,8	372
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	690	15,45	14,27	92,92	564	23,2	
Ужин							
Печенье"Детское"	70	2,82	4,15	8,59	83		003
Чай с шиповником	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Каша пшённая на молоке	200	7,38	9,12	27,25	221	0,92	185
Всего в Ужин	480	11,1	13,44	48,31	359	0,93	
Всего за день	1 676	52,12	51,68	235,39	1 488	27,4	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 16							
Завтрак							
Каша манная молочная	200/3	9,39	8,41	43,52	288	0,83	173
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,82	48,33	101	1,19	395
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	436	14	16,32	98,65	469	2,02	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Салат из свежих огурцов	30	0,27	1,36	0,92	17	1,98	16
Щи"крестьянские" с курицей и со сметаной	11/200/5	4,18	6,5	8,01	107	9,04	66
Снопики куриные	50	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,17	4,23	24,53	157		313
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		0,02	113	0,4	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	690	25,33	22,78	70,29	700	11,92	
Ужин							
"Рогалик с повидлом"	50	4,5	11,7	32,8	250	0,06	488
Рагу овощное	200	4,65	7,29	20,08	165	22,18	137
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	460	10,07	19,15	66,61	475	25,11	
Всего за день	1 686	50,15	58,25	256,12	1 729	40,65	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 17							
Завтрак							
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	1,56	397
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	401	25,58	24,65	42,08	499	2,04	
Второй завтрак							
Снежок	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	0,28	
Обед							
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	2,85	33
Суп с клецками, курицей и сметаной	11/200/5	7,68	7,55	26,02	203	7,42	85
Плов с мясом	31/150	11,51	10,8	25,23	244	0,99	304
Компот из кураги	200	0,34		16,16	66	0,24	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Всего в Обед	691	25,63	20,98	96,72	682	11,5	
Ужин							
Гренки	50	4,92	7,5	19,56	165	0,18	117
Каша пшеничная на молоке	200	6,69	7,95	25,29	199	0,78	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Ужин	470	11,81	15,47	67,09	454	3,87	
Всего за день	1 662	65,65	63,92	209,61	1 686	17,69	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 18							
Завтрак							
Вермишель молочная	200/3	5,94	7,85	23,69	189	0,78	86
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,52	395
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	431	10,22	15,76	43,85	358	1,3	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Салат из белокачанной капусты	30	0,37	1,12	1,46	18	3,6	20
Рассольник с мясом и со сметаной	12,4/200/5	5,42	6,91	12,06	132	3,75	74
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	0,24	282
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	8,46	321
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	660	20,86	21,33	55,75	601	16,41	
Ужин							
Бутерброды с сыром	25/15	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Котлета рыбная паровая	70	13,12	5,36	4,09	117	0,65	257
Рис отварной	150	3,57	5,11	34,86	200		315
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Ужин	460	21,65	13,24	59,41	444	3,63	
Всего за день	1 651	53,13	50,73	168,81	1 447	31,34	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 19							
Завтрак							
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
Пудинг творожный	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Какао с молоком	200	3,72	3,5	16,82	120	1,56	397
Всего в Завтрак	401	25,58	24,65	42,08	499	2,04	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Огурец свежий	30	0,17	0,02	0,55	3	0,92	19
Суп гороховый с курицей	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Куриная грудка запеченная	50	0,4	0,48	2,32	15		310
Соус томатный	50	0,92	0,06	5,21	25	1,4	348
Вермишель	140	5,45	4,15	28,38	173		205
Компот из свежих яблок и клубники	180	0,15	0,11	16,34	67	13,8	372
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	720	16,52	9,93	89,31	514	20,77	
Ужин							
Бутерброд с повидлом	25/20	2,22	0,38	19,79	92	0,04	2
Каша рисовая молочная	200	5,89	8,16	27,67	208	0,83	176
Чай с шиповником	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Ужин	445	8,21	8,57	56,56	337	0,88	
Всего за день	1 666	50,71	43,55	197,75	1 394	33,69	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 20							
Завтрак							
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	0,52	215
Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,52	395
Сосиска детская	60	9,3	16,5	32,06	314	0,08	466
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	416	21,1	37,87	53,73	640	1,12	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Второй завтрак	100	0,75		20,57	85	1,6	
Обед							
Салат из свежих огурцов	30	0,27	1,36	0,92	17	1,98	16
Суп харчо с курицей и сметаной	200	4,66	7,12	7,19	111	3,57	78
Картофель, тушеный с курицей	45/155	21,97	23,05	24,78	394	12,74	133
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	690	33,13	32,57	59,74	766	18,65	
Ужин							
Печенье "Творожное"	70	2,82	4,15	8,59	83		003
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Каша "Дружба" молочная	200	6,51	8,43	27,75	213	0,83	168
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	480	10,25	12,74	50,07	356	3,7	
Всего за день	1 686	65,23	83,18	184,11	1 847	25,07	
Итого		1 194,	1 216,	4 054,	32 285	668,18	
Среднее за период		59,73	60,84	202,72	1 614	33,41	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,8	33,92	50,23			