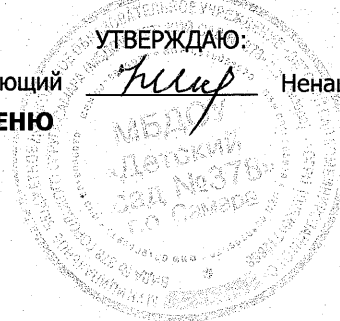


**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

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	9,39	8,41	43,52	288	2,18	173
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	13,7	16,04	93,82	459	3,25	
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 квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	7,5	20
Суп с клецками, курицей и сметаной	200	7,68	7,55	26,02	203	7,42	85
Рожки	130	5,45	4,15	28,38	173		205
Суфле куриное	70	15,65	12,8	2,2	186	0,43	310
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	680	34,88	27,62	83,48	824	15,71	
Полдник							
Кекс "Столичный"	60	4,5	11,7	32,8	250	0,06	488
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Полдник	260	4,6	11,73	41,9	287	0,07	
Ужин							
Рагу овощное	220	5,12	8,02	22,09	181	24,4	137
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54		0001
Всего в Ужин	450	7,68	8,48	41,49	273	25,47	
Всего за день	1 906	61,61	63,87	281,25	1 928	46,1	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша пшеничная на молоке	200	6,69	7,95	25,29	199	0,78	168
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	431	12,06	16,54	48,91	399	2,34	
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
Щи "крестьянские" мясные со сметаной	200	4,26	6,26	7,02	102	8,56	66
Плов с мясом	180	11,45	10,74	25,09	243	0,98	304
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	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	670	22,11	19,36	75,76	568	10,88	
Полдник							
Бутерброды с сыром	35/15	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Полдник	250	4,94	2,78	19,2	122	0,12	
Ужин							
Икра кабачковая	40	0,26	0,12	2,01	10	2,7	53
Рыбно-картофельная запеканка	200	13,13	9,5	25,7	286	10,09	291
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	450	14,35	9,8	40,37	352	13,86	
Всего за день	1 901	54,01	49,01	197,62	1 502	126,21	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
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							
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"Зимний"	30	0,83	1,38	2,57	26	1,24	13
Суп харчо с мясом и сметаной	180	4,19	6,41	6,47	100	3,21	78
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	0,34	282
Пюре картофельное	150	3,08	4,88	20,44	137	18,16	321
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	680	24,74	25,27	62,71	678	23,31	
Полдник							
Пирог с вишней	70	5,15	3,61	50,51	255	1,01	460
Сок фруктовый	180	0,67		18,51	77	1,44	399
Всего в Полдник	250	5,83	3,61	69,02	332	2,45	
Ужин							
Каша ячневая молочная	200	6,34	7,95	26,09	201	0,78	168
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Всего в Ужин	420	8,04	8,26	41,93	274	0,79	
Всего за день	1 856	66,06	63,92	250,99	1 814	28,5	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Салат морковный с кукурузой	80	1,12	3,65	5,8	60	1,51	13
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	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	436	13,25	25,02	62,44	398	3,22	
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
Борщ украинский с мясом и сметаной	200	4,66	6,15	10	114	8,16	62
Котлета мясная	50	6,69	6,29	2,17	92	0,24	282
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	17,71	119	15,74	321
Компот из свежих яблок и смородины	180	1,2	2,5	18,9	95	13,8	372
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	665	20,88	21,24	75,36	570	41,54	
Полдник							
Бутерброд с повидлом	25/25	2,47	0,42	21,99	102	0,04	2
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Полдник	250	2,57	0,45	31,09	139	0,05	
Ужин							
Рыбно-рисовая запеканка	200	14,19	10,27	27,78	309	10,91	291
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	15	1,2	0,21	5,06	27		0001
Всего в Ужин	415	15,55	10,52	42,13	374	11,98	
Всего за день	1 866	53,01	57,23	231,59	1 566	58,39	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
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							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	
Обед							
Винегрет	30	0,83	2,28	4,22	41	3,8	45
Щи мясные со сметаной	200	4,37	6,26	7,43	103	8,99	66
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,17	4,23	24,53	157		313
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	0,24	282
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	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	680	24,14	22,1	83,06	629	13,25	
Полдник							
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103		003
Сок фруктовый	200	0,76		20,57	86	1,6	399
Всего в Полдник	250	4,29	5,19	31,3	189	1,6	
Ужин							
Каша рисовая молочная	200	5,89	8,16	27,67	208	0,83	176
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Всего в Ужин	440	7,73	8,48	55,58	330	1,94	
Всего за день	1 876	64,64	62,92	216,22	1 697	19,13	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 11							
Завтрак							
Вермишель молочная	200	5,94	7,85	23,69	189	0,78	86
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	10,25	15,48	73,99	360	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 квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	7,5	20
Суп овощной с курицей со сметаной	200	16,63	18,28	8,47	265	9,04	66
Снопики куриные	50	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
Гороховое пюре	130	10,44	4,38	23,92	177		211
Кисель Фруктово-ягодный	180	0,18	0,04	16,61	68	14,4	378
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	660	42,38	35,47	85,84	834	31,44	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	55	5	5,78	30,47	194	0,1	469
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	1,89	9,08	55	44	398
Всего в Полдник	255	5,32	7,67	39,55	249	44,1	
Ужин							
Картофель, тушенный с овощами	200	3,28	6,62	24,73	172	12,99	133
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54		0001
Всего в Ужин	430	5,84	7,08	44,13	264	14,06	
Всего за день	1 861	64,54	65,7	264,07	1 792	93,05	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 12							
Завтрак							
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	0,52	215
Сосиска молочная	50	7,75	13,75	26,72	262	0,07	466
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	20,64	35,8	51,85	619	2,15	
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							
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	0,36	19
Борщ украинский с мясом и сметаной	200	4,66	6,15	10	114	8,16	62
Каша рассыпчатая перловая	130	3,28	3,55	22,52	136		313
Гуляш из мяса	31/50	11,41	12,91	5,21	183	1,4	277
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	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	701	25,58	23,65	64,81	678	10,28	
Полдник							
Бутерброды с сыром	25/25	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Полдник	250	5,59	2,75	30,67	170	1,71	
Ужин							
Тефтели рыбные с рисом	100	13,97	5,44	16,96	173	0,65	257
Рожки	150	5,45	4,15	28,38	173		205
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Всего в Ужин	450	19,58	9,63	54,63	384	1,72	
Всего за день	1 907	71,79	72,23	211,75	1 895	25,86	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепту-ры
		Б	Ж	У			
День 13							
Завтрак							
Каша молочная "Геркулес"	200	6,57	9,02	22,45	197	0,78	185
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	11,18	16,93	77,58	378	1,97	
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
Солянка с мясом и сметаной	200	6,06	8,59	11,79	149	3,61	78
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	0,34	282
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,17	4,23	24,53	157		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	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	670	27,38	26,89	83,21	688	7,02	
Полдник							
Ватрушка ленивая "Лакомка"	100	13,78	11,6	33,96	295	0,13	458
Сок фруктовый	150	0,56		15,43	64	1,2	399
Всего в Полдник	250	14,34	11,6	49,39	359	1,33	
Ужин							
Икра кабачковая	30	0,19	0,09	1,51	8	2,03	53
Пюре картофельное	200	3,08	4,88	19,13	133	9,76	321
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Всего в Ужин	450	4,99	5,27	37,74	219	14,66	
Всего за день	1 906	60,52	63,51	251,65	1 695	25,26	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 14							
Завтрак							
Суфле из рыбы	80/40	19,82	9,7	4,62	185	0,52	268
Салат морковный с кукурузой	60	0,84	2,74	4,35	45	1,13	13
Бутерброды с маслом	6/30	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	416	26,03	21,03	32,59	430	3,21	
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 белокочанной капусты	30	0,37	1,12	1,46	18	3,6	20
Суп вермишелевый с мясом и сметаной	200	5,6	6,51	14,52	139	4,19	83
Жаркое по-домашнему	31/150	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из свежей вишни	180	0,32	0,09	22,78	93	2,34	372
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	660	31,99	13,93	80,7	578	17,39	
Полдник							
Печенье"Пчелка"	60	2,42	3,56	7,36	71		003
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Полдник	260	3,17	3,56	27,93	156	1,6	
Ужин							
Каша "Дружба" молочная	200	6,51	8,43	27,75	213	0,83	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54		0001
Всего в Ужин	450	9,09	8,88	58,84	352	0,88	
Всего за день	1 886	70,68	47,8	209,86	1 560	33,08	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 15							
Завтрак							
Каша ячневая молочная	200	6,34	7,95	26,09	201	0,78	168
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	10,95	15,86	81,22	382	1,97	
Второй завтрак							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	30	0,58	1,35	2,12	23	1,25	19
Щи мясные со сметаной	200	4,37	6,26	7,43	103	8,99	66
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	8,46	321
Соте мясное	80	17,88	14,63	2,51	213	0,49	310
Компот из свежих яблок и смородины	180	1,2	2,5	18,9	95	13,8	372
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	690	31,6	29,85	70,98	672	32,99	
Полдник							
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103		003
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	1,89	9,08	55	44	398
Всего в Полдник	250	3,85	7,08	19,81	158	44	
Ужин							
Соус сметанный	50	1,8	4,42	9,54	85	0,18	354
Вареники "Ленивые"	140	18,86	11,87	14,44	240	0,2	230
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54		0001
Всего в Ужин	420	23,22	16,75	43,38	417	1,45	
Всего за день	1 896	72,52	72,04	219,59	1 680	80,71	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша молочная "Геркулес"	200	6,57	9,02	22,45	197	0,78	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,66	2,54	43,5	91	1,07	395
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Бутерброды с маслом	6/30	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	436	10,96	16,65	84,63	416	1,89	
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 квашеной капусты	30	0,8	2,24	3,42	37	7,5	20
Суп сборно-овощной с курицей и сметаной	200	4,77	6,51	8,94	114	9,68	67
Плов с курицей	58/150	12,69	18,18	25,61	317	0,99	304
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	658	25,16	28,09	68,16	729	18,53	
Полдник							
Рогалик с повидлом	70	5,94	8,34	49,43	296	0,16	469
Снежок	180	4,74	5,07	6,72	91	0,5	401
Всего в Полдник	250	10,68	13,41	56,15	387	0,66	
Ужин							
Икра кабачковая	50	0,32	0,15	2,51	13	3,38	53
Пюре картофельное	150	2,31	3,66	14,35	100	7,32	321
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Всего в Ужин	420	4,39	4,13	32,89	187	11,77	
Всего за день	1 864	51,94	62,28	262,39	1 804	34,45	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
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
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							
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
Щи мясные со сметаной	200	4,37	6,26	7,43	103	8,99	66
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	0,24	282
Гороховое пюре	130	10,44	4,38	23,92	177		211
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	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	680	28,97	21,31	80,54	631	10,57	
Полдник							
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103		003
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Полдник	250	4,28	5,19	31,3	188	1,6	
Ужин							
Каша рисовая молочная	200	5,89	8,16	27,67	208	0,83	176
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54		0001
Всего в Ужин	450	8,47	8,61	58,76	347	0,88	
Всего за день	1 886	67,86	60,29	226,06	1 726	114,09	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	157	0,52	215
Сосиска детская	60	9,3	16,5	32,06	314	0,08	466
Кофейный напиток с молоком	180	2,66	2,54	43,5	91	1,07	395
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Всего в Завтрак	391	21,13	37,59	83,87	642	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"	50	1,38	2,3	4,28	43	2,07	13
Борщ украинский с мясом и сметаной	200	4,66	6,15	10	114	8,16	62
Гуляш из мяса	31/50	11,41	12,91	5,21	183	1,4	277
Каша рассыпчатая перловая	130	2,3	2,49	15,76	95		313
Компот из свежих яблок и смородины	180	1,2	2,5	18,9	95	13,8	372
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	716	26,25	27,3	79,28	663	25,43	
Полдник							
Бутерброды с сыром	25/25	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Полдник	250	4,94	2,78	19,2	122	0,12	
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	15	1,2	0,21	5,06	27		0001
Всего в Ужин	435	16,75	8,09	36,27	285	11,32	
Всего за день	1 892	69,82	75,76	239,18	1 797	40,14	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша ячневая молочная	200	6,34	7,95	26,09	201	0,78	168
Бутерброды с маслом	6/25	1,65	5,09	6,8	80		3
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,82	48,33	101	1,19	395
Всего в Завтрак	431	10,95	15,86	81,22	382	1,97	
Второй завтрак							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	30	0,37	1,12	1,46	18	3,6	20
Суп овощной с мясом со сметаной	200	5,47	7,86	9,89	132	11,3	66
Биточки мясные	50	9,74	11,44	3,04	154	0,34	282
Вермишель	130	4,72	3,6	24,6	150		205
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	665	26	24,97	64,12	688	15,6	
Полдник							
Бутерброд с повидлом	25/25	2,47	0,42	21,99	102	0,04	2
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Полдник	250	3,22	0,42	42,56	187	1,64	
Ужин							
Соус сметанный	80	2,88	7,07	15,26	136	0,29	354
Вареники "Ленивые"	150	20,21	12,72	15,47	257	0,21	230
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Батон	15	1,2	0,21	5,06	27		0001
Всего в Ужин	445	24,45	20,04	45,08	458	1,57	
Всего за день	1 891	67,52	63,79	237,19	1 766	21,08	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Салат морковный с кукурузой	60	0,84	2,74	4,35	45	1,13	13
Суфле из рыбы	140	19,82	9,7	4,62	185	0,52	268
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	25,27	20,35	64,1	411	2,84	
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 вермишелевый с курицей и сметаной	200	20,92	21,51	15,22	338	4,19	83
Картофель, тушеный с курицей	180	19,77	20,75	22,3	355	11,47	133
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	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	680	47,63	43,44	82,49	913	16,24	
Полдник							
Печенье "Полоска"	70	2,82	4,15	8,59	83		003
Чай с лимоном	180	0,14	0,04	8,36	34	0,96	393
Всего в Полдник	250	2,96	4,19	16,95	117	0,96	
Ужин							
Каша "Дружба" молочная	200	6,51	8,43	27,75	213	0,83	168
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Всего в Ужин	440	8,29	8,74	55,47	334	0,88	
Всего за день	1 906	86,79	79,53	222,75	1 825	21,2	

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	6,67	8,16	26,81	207	0,83	173
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	431	12,04	16,75	50,43	407	2,39	
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
Щи"крестьянские" с курицей и со сметаной	200	4,18	6,5	8,01	107	9,04	66
Лапшевник с курицей	175	16,16	18,96	24,81	334	0,6	212
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	655	26,47	27,72	58,84	692	11,24	
Полдник							
Бутерброды с сыром	25/25	4,84	2,75	10,1	85	0,11	3
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Полдник	250	4,96	2,77	20,46	127	2,98	
Ужин							
Рагу овощное	200	4,65	7,29	20,08	165	22,18	137
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	1,89	9,08	55	44	398
Батон	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	410	5,77	9,32	32,53	238	66,18	
Всего за день	1 846	49,99	56,56	182,84	1 549	84,39	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 17							
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
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
Всего в Завтрак	421	24,45	26,73	49,46	536	2,5	
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
Борщ украинский с мясом и сметаной	200	4,66	6,15	10	114	8,16	62
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,17	4,23	24,53	157		313
Кнели мясные	50	6,96	8,17	2,17	110	0,24	282
Кисель Фруктово-ягодный	180	0,18	0,04	16,61	68	14,4	378
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	670	23,04	20,73	81,57	608	26,4	
Полдник							
Повидло	25	0,1		14,85	60	0,05	2
Блинчики	70	5,42	8,95	31,15	227	0,18	447
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Всего в Полдник	295	5,64	8,97	56,36	329	3,1	
Ужин							
Батон	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Каша пшённая на молоке	200	7,38	9,12	27,25	221	0,92	185
Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,29	38	1,07	393
Всего в Ужин	420	9,14	9,44	43,28	295	1,99	
Всего за день	1 906	64,9	68,69	234,4	1 819	34,27	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 18							
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
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	411	13,73	24,79	29,48	402	3,21	
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							
Соленый огурец	30	0,13	0,02	0,26	2	0,36	19
Суп вермишелевый с мясом и сметаной	200	5,6	6,51	14,52	139	4,19	83
Оладьи из печени	78	12,36	8,77	10,47	170	8,45	449
Пюре картофельное	130	2,67	4,23	16,58	115	8,46	321
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	688	25,97	20,41	79,8	608	21,68	
Полдник							
Бутерброд с повидлом	25/25	2,47	0,42	21,99	102	0,04	2
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Всего в Полдник	250	2,57	0,45	31,09	139	0,05	
Ужин							
Котлеты рыбные паровые	65	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
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18		0001
Всего в Ужин	425	17,61	10,63	52,68	377	3,52	
Всего за день	1 874	60,28	56,68	202,85	1 570	38,46	

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
запеканка творожная	120	18,41	11,64	8,92	214	0,3	235
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
Всего в Завтрак	406	24,49	23,97	38,62	468	1	
Второй завтрак							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	
Обед							
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,51	28	2,85	33
Щи "крестьянские"мясные со сметаной	200	4,26	6,26	7,02	102	8,56	66
Каша рассыпчатая перловая	130	3,28	3,55	22,52	136		313
Гуляш из мяса	31/50	11,41	12,91	5,21	183	1,4	277
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		0,02	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	691	24,65	25,21	60,72	674	13,17	
Полдник							
Печенье"Ночка"	50	3,53	5,19	10,74	104		003
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	1,6	399
Всего в Полдник	250	4,28	5,19	31,31	189	1,6	
Ужин							
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 сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37	0,01	392
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54		0001
Всего в Ужин	450	9,27	8,4	56,38	338	0,83	
Всего за день	1 897	65,59	65,27	191,22	1 720	16,9	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цепту- ры
		Б	Ж	У			
День 20							
Завтрак							
Рыбно-рисовая запеканка	185	13,13	9,5	25,7	286	10,09	291
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	421	18,5	18,09	49,32	486	11,65	
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							
Винегрет	30	0,83	2,28	4,22	41	3,8	45
Суп гороховый с мясом	200	7,63	6,77	14,04	148	3,72	81
Капустник с мясом	200	13,99	16,1	18,16	273	20,58	127
Компот из кураги	180	0,31		14,54	59	0,22	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	680	27,66	26,03	74,39	644	28,32	
Полдник							
Пряник	50	3,53	5,19	10,73	103		003
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	1,89	9,08	55	44	398
Всего в Полдник	250	3,85	7,08	19,81	158	44	
Ужин							
Каша ячневая молочная	200	6,34	7,95	26,09	201	0,78	168
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	393
Отварное яйцо 1/2	20	0,08		11,88	48	0,04	2
Батон	30	2,4	0,42	10,11	54		0001
Всего в Ужин	450	8,94	8,39	58,44	345	3,69	
Всего за день	1 901	59,7	59,59	222,53	1 718	89,26	
Итого		1 284,	1 267,	4 555,	34 425	1 030,	
Среднее за период		64,21	63,36	227,76	1 721	51,52	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,92	33,13	52,93			