

Перспективное меню ГКУСО РО Шахтинского центра помощи детям № 3

(По Сборнику технологических рецептов блюд и кулинарных изделий для детей под редакцией В.А.Тутельян)

Весенне-летний период
Возрастная группа от 18 мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	150	4,478	4,510	41,444	217,185	№176
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,04	14,78	123,38	№1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Капуста тушеная	100	2,460	4,144	10,068	87,619	
	Молоко	200	5,8	5	10	50	
Итого за завтрак			17,402	22,644	76,291	514,584	
2 завтрак	Яблоко	50	0,2	0,2	5	23,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			0,95	0,35	20,15	92,5	
Обед	Суп картоф с бобов	200	4,855	4,4495	15,205	121,35	№ 81
	Жаркое по домашнему	170	20,92	19,73	17,34	332,11	№ 276
	Компот из сухофр	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Икра морковная	100	1,908	5,109	20,71	186,05	№54
Итого за обед			31,268	29,589	108,493	870,160	
Полдник	Оладьи из творога	100	15,239	6,331	32,253	185,721	№ 239
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			20,859	11,231	50,893	329,921	
Ужин	Сельдь малосоленая	30	0,827	1,672	9,702	75,174	№ 254
	Пюре картофельн.	100	2,155	5,255	14,290	102,790	№ 321
	Свекла отварная	80	1,2	0,08	7,2	33,6	№54
	Кисель густой из яблок	150	0,264	0,216	31,68	129,9	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	№ 376
Итого за ужин			7,306	7,923	92,672	478,264	
2 Ужин	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	20,34	142,2	
Итого за 2 ужин			5,22	4,5	20,34	142,2	
Итого за день			83,004	76,236	368,839	2427,629	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Каша манная с соком	150	4,808	3,761	28,086	162,110	№175
	Чай	180	0	0	24	53,88	
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№1
	Сыр	9	2,087	2,619	0	32,73	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за завтрак			15,839	17,520	88,266	530,900	
2 завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38,4	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,6	0,4	28,6	130,4	
Обед	Суп картофель с рис круп	200	2,424	2,35	19,76	111,9	№ 80
	Пюре картофельное	150	3,23	7,88	21,44	154,19	№ 321
	Птица отварная	60	14,429	8,200	0,049	132,006	№300
	Хлеб ржаной/пшен	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Салат из свеклы отварной	100	1,32	5,083	7,92	81,91	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			26,110	24,275	122,952	794,901	
Полдник	Пудинг из tvor. с яблоками	120	18,500	7,296	17,138	212,153	№ 240
	Молоко	180	5,220	4,500	8,640	97,200	
Итого за полдник			23,720	11,796	25,778	309,353	
Ужин	Чай	180	0,000	0,000	24,000	53,880	№392
	Запеканка овощн	150	4,368	10,656	23,985	210,600	№ 45
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Котлета	90	14,47875	20,23875	14,085	296,505	№ 282
Итого за ужин			20,927	31,155	79,420	639,035	
2 Ужин	Ряженка	180	5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за 2 ужин			5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за день			93,235	92,345	352,215	2525,188	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша вязкая греч.	200	5,971	6,014	55,259	289,580	№168
	Молоко	190	5,51	4,75	9,5	47,5	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,730	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	
Итого за завтрак			21,012	24,023	79,939	555,990	
2 завтрак	Апельсин	50	0,45	0,1	4	21,5	
	Пряники	50	3,45	2,35	37,5	183	
Итого за 2 завтрак			3,9	2,45	41,5	204,5	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,666	4,214	11,84	96,6	№ 57
	Гуляш из отварного мяса	120	20,72	20,10	4,14	280,32	№ 278
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	0,357	0,454	2,814	16,758	№ 317
	Икра свекольная	100	1,85	7,53	20,39	159,0833	№ 54
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сухих фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			28,176	32,597	94,422	783,411	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за полдник			9,280	11,160	55,860	366,340	
Ужин	Рыба отварная	60	12,307	1,627	0,383	65,347	
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,950	172,350	№ 137
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Детский сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за ужин			18,690	14,043	57,283	439,497	
2 Ужин	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Итого за 2 ужин			5,22	4,5	7,2	95,4	
Итого за день			86,278	88,772	336,203	2445,138	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Омлет натуральный	70	7,442	11,529	1,515	136,796	№ 215
	Капуста тушеная	80	1,968	3,315	8,054	70,095	№ 132
	Сыр	9	2,087	2,619	0,000	32,730	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
Итого за завтрак			19,061	28,004	33,349	460,201	
2 завтрак	Яблоко	50	0,2	0,2	5	23,5	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,2	0,4	25,2	115,5	
Обед	Суп картофель с мак изд	200	2,4	4,8715	16,24	119,455	№ 82
	Тефтели из печ с рисом	80	10,93	11,61	19,45	227,88	№ 284
	Икра морковная	100	1,908	5,109	20,710	186,050	№54
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			19,224	22,286	121,635	811,034	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	10,172	4,554	34,512	220,464	№ 240
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
Итого за полдник			15,392	9,054	43,512	317,664	
Ужин	Мясо туш с овощ в соусе	80	7,808	7,442	5,567	120,735	№ 274
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,95	172,35	№ 137
	Чай с лимоном	180	0,052	0,006	16,375	66,563	№ 393
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за ужин			12,993	19,914	65,692	496,447	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			73,670	84,657	311,988	2358,847	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	200	5,970	6,013	55,258	289,581	№176
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
Итого за завтрак			20,954	24,103	79,438	609,361	
2 завтрак	Банан	50	0,75	0,25	10,5	48	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			3,15	9,19	56,7	308,4	
Обед	Суп- лапша домашняя	200	2,288	4,667	11,02	95,22	№ 86
	Птица отварная	70	16,87	9,58	0,06	154,32	№ 300
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,33	0,0375	27,99	110,58	№ 376
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за обед			26,296	22,931	98,859	688,354	
Полдник	Сырники из творога	100/15	22,048	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за полдник			24,298	7,639	60,244	425,985	
Ужин	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	108,000	
	Котлета	100	16,088	22,488	15,650	329,450	№ 282
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,95	172,35	№ 137
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за ужин			27,741	40,014	77,950	783,850	
2 Ужин	Ряженка	180	5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за 2 ужин			5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за день			107,479	111,076	380,391	2936,549	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Суббота							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	
	Каша вязкая пшеничная	150	7,157	5,315	38,227	229,953	№ 168
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
Итого за завтрак			22,141	23,405	62,407	549,733	
2 завтрак	Апельсин	50	0,45	0,1	4	21,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			1,2	0,25	19,15	90,5	
Обед	Щи из св капусты с карт	200	1,581	4,158	7,4	74,06	№ 67
	Икра морковная	100	1,72	5,10	10,14	94,90	№ 54
	Жаркое по домашнему	170	20,921	19,732	17,340	332,110	№ 276
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за обед			28,710	29,493	98,119	774,718	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,920	4,173	38,224	204,939	№ 446
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
Итого за полдник			9,140	8,673	47,224	302,139	
Ужин	Рыба запеченная	100	12,700	10,125	7,100	170,625	№254
	Свекла отварная	100	1,50	0,12	10,80	50,40	№54
	Пюре картофельное	180	3,7134	5,8185	24,399	167,103	№321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/17	2,232	0,276	18,33	82,75	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
	Чай	150	0,0	0,0	20,0	44,9	
Итого за ужин			21,045	16,540	88,629	558,778	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			88,037	83,361	323,529	2381,867	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Воскресенье							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	200	6,615	4,928	35,478	213,220	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
	Сыр	10	2,319	2,910	0,000	36,367	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,04	14,78	123,38	№ 1
Яблоко	100	0,4	0,4	10	47		
Итого за завтрак			21,998	23,378	69,658	579,967	
2 завтрак	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			1,92	18,36	37,8	205,2	
Обед	Икра морковная	100	17,26	16,74	3,45	233,6	№54
	Суп картоф. с мяс. фрик	200	6,45	6,18	14,36	140,27	№ 83
	Плов из птицы	150	29,478	19,019	26,117	397,273	№ 304
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
Итого за обед			56,769	42,238	99,166	1001,795	
Полдник	Вареники ленивые	100	17,912	6,753	20,008	215,454	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			23,532	11,653	39,008	359,654	
Ужин	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	№54
	Картоф, запеч в сметан соус	180	4,5708	14,0172	22,992	239,892	№321
	Рыба тушеная с овощ	60	11,1214	4,2682	1,3492	93,00266667	
	Яблоко	50	0,200	0,200	5,000	23,500	
Итого за ужин			19,102	18,935	64,291	515,195	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			129,120	119,564	332,523	2819,810	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Макароны отварн с сыр	200	11,170	10,292	41,940	305,270	№ 206
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
Итого за завтрак			23,834	25,432	66,120	588,650	
2 завтрак	Яблоко	50	0,2	0,2	5	23,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			0,95	0,35	20,15	92,5	
Обед	Суп картоф с крупой пш.	200	1,954	2,397	13,41	84,08	№ 80
	Котлета	100	16,09	22,49	15,65	329,45	№ 282
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			24,879	33,427	113,283	833,615	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,791	4,888	37,714	214,435	№ 458
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	47,0	
Итого за полдник			10,011	9,388	46,714	311,635	
Ужин	Икра свекольная	120	2,611	6,144	15,657	128,503	№54
	Тефтели из печ с рисом	80	10,930	11,605	19,447	227,879	№ 284
	Чай с лимоном	150	0,0486	0,0054	15,162	61,632	№ 393
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/15	2,08	0,26	17,35	78,05	
Итого за ужин			15,670	18,014	67,616	496,064	
2 Ужин	Ряженка	180	5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за 2 ужин			5,04	7,2	7,2	120,6	
Итого за день			80,384	93,811	321,083	2443,065	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Котлеты капустные	105	3,726	7,224	17,101	148,167	№ 206
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 213
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	№ 1
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
Итого за завтрак			13,610	20,714	40,881	405,147	
2 завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38,4	
	Печенье	50	2	7,45	38,5	217	
Итого за 2 завтрак			2,6	7,65	46,9	255,4	
Обед	Суп картофель с маком изд	200	2,344	4,86	16,308	119,29	№ 82
	Мясо туш с овощ в соусе	110	10,74	10,23	7,66	166,01	№ 274
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/17	2,232	0,276	18,330	82,750	
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0	35,4375	140,85	№ 376
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за обед			17,937	15,869	98,731	604,900	
Полдник	Запеканка из творога	100	3,160	6,460	38,860	226,140	№ 237
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	
Итого за полдник			3,910	6,610	54,010	295,140	
Ужин	Картофель отварной	100	1,933	2,798	15,287	95,440	№ 125
	Свекла отварная	100	1,500	0,100	9,000	42,000	№54
	Сельдь малосоленая	30	5,31	5,85	0	74,4	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38,4	
	Чай с лимоном	150	0,049	0,005	15,162	61,632	№ 393
Итого за ужин			11,852	9,253	67,649	401,672	
2 Ужин	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Итого за 2 ужин			5,22	4,5	7,2	95,4	
Итого за день			55,129	64,596	315,371	2057,659	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Суп мол.с крупой гр.	200	2,648	10,797	22,635	161,745	№94
	Омлет натуральный	65	6,911	10,706	1,407	127,025	№215
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
Итого за завтрак			19,442	34,993	47,822	545,750	
2 завтрак	Апельсин	50	0,45	0,1	4	21,5	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			1,2	0,25	19,15	90,5	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,666	4,214	11,840	96,600	№ 57
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Соус молочный	40	26,596	1,976	2,580	31,498	№350
	Мясо отварное измель	100	20,714	17,818	0,000	242,773	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,403	0,071	25,524	101,629	№379
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за обед			55,071	32,262	81,179	716,485	
Полдник	Сырники из tvor со смет	100/15	24,574	7,487	12,638	221,560	№ 231
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
Итого за полдник			29,794	11,987	21,638	318,760	
Ужин	Шницель рыбный натур	80	14,226	9,232	8,182	178,155	№258
	Рагу из овощей	100	1,515	7,844	9,300	114,900	№ 137
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Чай	150	0	0	20	44,9	
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за ужин			19,101	17,576	65,282	470,755	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			130,408	102,068	257,671	2300,250	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша манная с соком	200	6,413	5,013	37,453	216,147	№175
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Сыр	10	2,320	2,950	0,000	36,400	
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,04	14,78	123,38	№ 1
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
Итого за завтрак			21,377	23,103	61,633	535,927	
2 завтрак	Яблоки	250	1	1	25	117,5	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			3,4	9,94	71,2	377,9	
Обед	Суп картофель с крупой рис	200	1,744	2,266	13,600	83,180	№ 80
	Котлета	100	16,088	22,488	15,650	329,450	№ 282
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/16	2,156	0,268	17,840	80,400	
	Икра морковная	60	1,306	3,072	7,829	64,252	№54
	Компот из сух фруктов	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
Итого за обед			25,651	35,976	111,791	852,317	
Полдник	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
	Ватрушка с повидлом	60	4,174	2,828	44,856	217,703	№ 457
Итого за полдник			9,394	7,328	53,856	314,903	
Ужин	Жаркое по-домашнему	120	14,767	13,927	12,240	234,431	№ 276
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/17	2,232	0,276	18,330	82,750	
	Икра кабачковая	100	1,9	8,917	8	119	
	Чай с лимоном	150	0,0486	0,0054	15,162	61,632	№ 393
	Сок	180	0,900	0,180	18,180	82,800	
Итого за ужин			19,848	23,305	71,912	580,613	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			85,270	107,653	378,392	2795,659	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	200	5,964	6,018	55,255	289,582	№176
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
Итого за завтрак			20,928	24,108	79,435	609,362	
2 завтрак	Банан	40	0,6	0,2	8,4	38,4	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			1,35	0,35	23,55	107,4	
Обед	Суп картофель с крупой	200	1,954	2,397	13,410	84,080	№ 80
	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,950	172,350	№ 137
	Бефстроганов из отварного мяса	120	19,140	23,734	3,030	112,840	№ 278
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Компот из сушен. фруктов	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за обед			28,452	38,697	106,628	695,920	
Полдник	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
	Сырники из творога	100/15	22,048	6,989	24,094	260,985	№ 231
Итого за полдник			27,268	11,489	33,094	358,185	
Ужин	Мясо отварное измельч.	100	20,714	17,818	0,000	242,773	
	Пюре картофельное	150	3,233	7,883	21,435	154,185	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Чай с лимоном	180	0,05832	0,00648	18,1944	73,9584	№ 393
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за ужин			27,964	26,507	80,429	656,716	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			111,762	106,152	331,135	2533,583	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая греч.	200	10,503	5,183	25,700	167,967	№168
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,319	2,91	0	36,367	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за завтрак			26,366	23,433	57,880	530,714	
2 завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого за 2 завтрак			1,65	0,35	23,15	112	
Обед	Щи из св капусты с карт	200	1,465	4,158	7,020	72,020	№ 67
	Мясо туш с овощ в соусе	150	14,640	13,953	10,439	226,377	№ 274
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/18	2,073	0,249	16,320	74,400	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,483	0,085	30,628	121,955	№379
	Апельсин	50	0,450	0,100	4,000	21,500	
Итого за обед			19,111	18,546	68,407	516,252	
Полдник	Вареники ленивые	130	23,285	8,779	26,010	280,090	№ 230
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
Итого за полдник			28,505	13,279	35,010	377,290	
Ужин	Рыба запеченная	80	9,560	5,800	3,787	105,333	№ 254
	Пюре картофельное	100	2,155	5,255	14,290	102,790	№ 321
	Чай	150	0	0	20	44,9	№ 393
	Икра свекольная	150	2,775	11,295	30,585	238,625	
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/18	2,073	0,249	16,320	74,400	
Итого за ужин			16,563	22,599	84,982	566,048	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			97,995	83,207	292,029	2260,304	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Воскресенье							
Завтрак	Суп мол.с крупой гр.	200	4,939	4,311	15,807	93,810	№94
	Бутерброды с маслом	30/8	2,344	6,040	14,780	123,380	№ 1
	Сыр	10	2,319	2,910	0,000	36,367	
	Молоко	180	5,22	4,5	9	97,2	
Итого за завтрак			14,822	17,761	39,587	350,757	
2 завтрак	Яблоко	50	0,2	0,2	5	23,5	
	Зефир	70	0,56	0,07	55,86	228,2	
Итого за 2 завтрак			0,76	0,27	60,86	251,7	
Обед	Суп картоф. с мяс. фрик	200	6,446	6,178	14,362	140,272	№ 83
	Голубцы ленивые	120	9,643	8,263	14,181	97,216	№ 298
	Пюре картофельное	150	3,095	4,849	20,333	139,253	№ 321
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,460	0,300	19,800	89,800	
	Компот из сухофр	150	1,125	0,000	35,438	140,850	№ 376
Итого за обед			22,768	19,589	104,113	607,391	
Полдник	Пирожок с с повидлом	60	4,174	2,828	44,856	217,703	№ 458
	Молоко	180	5,220	4,500	9,000	97,200	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			9,394	7,328	53,856	314,903	
Ужин	Рагу из овощей	150	2,273	11,766	13,950	172,350	№ 137
	Рыба тушеная с овощ	80	22,172	8,320	2,491	182,897	№ 247
	Хлеб ржаной/пшеничный	15/20	2,46	0,3	19,8	89,8	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,35	4,8	71,4	
	Чай	150	0,000	0,000	20,000	44,900	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за ужин			28,044	25,736	61,041	561,347	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			81,388	78,684	327,457	2220,098	