

Перспективное меню ГКУСО РО Шахтинского центра помощи детям № 3

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

Осенне-зимний период
Возрастная группа от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша вяз. с изюм рис	300	5,539	5,947	74,473	371,371	№176
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Капуста тушеная	150	3,690	6,216	15,102	131,428	№ 132
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток б/м	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			18,863	27,348	154,025	934,229	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за 2 завтрак			1,4	0,6	30,2	139	
Обед	Суп картоф с бобов	400	9,71	8,899	30,41	242,7	№81
	Жаркое по домашнему	200	24,61	23,21	20,40	390,72	№ 276
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№ 54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофр	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			44,227	40,928	147,222	1135,795	
Полдник	Оладьи из творога	100	15,239	6,331	32,253	185,721	№ 239
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№ 397
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			19,679	10,006	62,883	362,086	
Ужин	Сельдь малосоленая	110	3,031	6,129	35,574	272,8	
	Картофель отварной	170	3,262	5,230	25,752	165,454	№125
	Свекла отварная	100	1,5	0,1	9	42	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Кисель густ.из яблок	200	0,354	0,294	33,700	139,260	№ 376
Итого за ужин			14,877	12,523	153,326	848,214	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			104,846	96,406	570,255	3577,325	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сосиска отварная	130	14,300	31,092	0,000	339,300	
	Икра кабачковая	150	2,85	13,375	12	178,5	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			31,884	64,252	76,850	1012,030	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			3,42	18,86	58,8	301,2	
Обед	Суп картофель с крупой рис	400	4,848	4,7	39,52	223,8	№ 80
	Птица отварная	115	27,655	15,716	0,094	253,012	№300
	Пюре картофельное	170	3,5071	5,49525	23,0435	157,8195	№ 321
	Капуста квашенная	100	1,8	0,1	3	23	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Банан	75	1,125	0,375	15,75	72	
	Компот из сухофр	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			45,8553	27,14615	152,6078	1042,661	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
	Пудинг из твор. с яблоками	100	15,416	6,080	14,281	176,794	№ 240
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за полдник			17,916	6,780	55,481	364,794	
Ужин	Винегрет овощной	200	2,61	12,338	13,72	178,28	№ 155
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№282
	Чай	200	0	0	15	59,9	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/50	5,21	0,61	39,5	181,7	
Итого за ужин			26,690	38,238	82,470	780,000	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			131,366	163,276	434,209	3634,685	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	300	13,864	12,026	58,03	396,8	№ 168
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№345
	Морковь туш с яблок	150	1,741	4,591	15,53	112,07	№345
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			25,239	31,802	138,010	940,300	№ 395
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	Пряники шоколадные	60	4,14	2,82	45	219,6	
Итого за 2 завтрак			5,04	3,02	53	262,6	
Обед	Борщ с картофель	400	4,532	8,468	28,712	211,056	№ 57
	Гуляш из отварного мяса	150	25,804	25,124	5,450	351,025	№ 278
	Икра свекольная	150	3,264	7,679	19,571	160,629	№54
	Макароны отварн с масл	200	7,336	5,985	49,77	282,17	№ 317
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			47,856	48,016	174,703	1317,910	
Полдник	Запеканка из творога	80	2,5308	5,1712	31,084	180,908	№ 237
	Молоко	200	5,8	5	10	108	№ 240
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за полдник			9,231	10,371	49,084	331,908	
Ужин	Рыба отварная	130	36,920	11,688	0,520	139,313	№ 242
	Рагу из овощей	200	3,03	15,688	18,6	229,8	№ 137
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,730	0,770	49,300	228,700	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за ужин			48,580	28,546	96,620	732,813	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			141,746	126,756	519,417	3691,531	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Капуста тушеная	150	3,690	6,216	15,102	131,428	№ 132
	Омлет натуральный	85	9,037	14	1,84	166,11	№ 215
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			22,361	35,401	81,392	728,968	№ 395
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за 2 завтрак			1,4	0,6	30,2	139	
Обед	Суп картофель с макарон изд	400	4,8	9,743	32,48	238,91	№ 82
	Тефтели из печ с рисом	120	16,397	17,408	29,171	341,819	№ 284
	Икра морковная	150	2,5845	7,6545	15,2115	142,347	№ 54
	Пюре картофельное	170	3,5071	5,49525	23,0435	157,8195	№ 321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сушен. фруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
Итого за обед			34,209	41,061	171,106	1193,926	
Полдник	Ватрушка с творогом	130	8,494	9,042	82,819	444,033	№ 458
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за полдник			12,934	12,717	113,449	620,398	
Ужин	Мясо туш с овощ в соусе	220	21,434	20,459	15,654	333,320	№ 274
	Морская капуста	150	0,55118	0,11718	0,3906	4,7306	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,730	0,770	49,300	228,700	
	Чай с лимоном	200	0,0648	0,0072	20,216	82,176	№ 393
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за ужин			29,180	21,753	95,561	695,927	
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			105,304	116,032	512,047	3520,419	

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	300	5,539	5,947	74,473	371,371	№176
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	100	1,900	8,917	8,000	119,000	
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			22,173	34,649	147,323	984,601	№ 395
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			3,9	9,44	67,2	356,4	
Обед	Суп- лапша домашняя	400	4,576	9,334	22,04	190,44	№ 86
	Пюре картофельное	170	3,507	5,495	23,044	157,820	№ 321
	Птица отварная	115	27,655	15,716	0,094	253,012	№ 300
	Зеленый горошек консервир	60	1,86	0,12	3,90	33,00	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,44	0,05	37,32	147,44	№ 376
Итого за обед			44,478	31,475	135,798	1008,311	
Полдник	Молоко	200	5,8	5	10	108	
	Сырники из творога	100/15	22,048	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за полдник			29,348	12,489	55,094	464,985	
Ужин	Рагу из овощей	230	3,703	18,085	23,138	272,682	№ 137
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№ 282
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/50	5,21	0,61	39,5	181,7	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Банан	75	1,125	0,375	15,75	72	
Итого за ужин			29,908	44,560	112,838	978,502	
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			134,848	139,813	525,453	3913,399	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	300	13,684	7,775	38,55	251,95	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,784	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток	200	0	0	15	59,9	№395
Итого за завтрак			28,418	27,560	103,400	746,180	№ 395
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,90	0,40	28,20	135,00	
Обед	Щи из св капусты с картоф	400	3,162	8,316	14,8	148,12	№ 67
	Жаркое по домашнему	230	15,491	14,741	21,317	281,695	№ 276
	Фасоль консерв	60	4,02	0,18	10,44	59,40	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за обед			30,493	24,197	125,757	845,245	
Полдник	Пирожок с повидлом	130	8,494	9,042	82,819	444,033	№ 446
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за полдник			12,534	12,317	103,449	573,398	
Ужин	Рыба запеченная	150	27,796	12,392	8,756	257,520	№ 254
	Свекла отварная	150	2,25	0,15	13,5	63	№54
	Пюре картофельное	170	3,5071	5,49525	23,0435	157,8195	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай	200	0	0	15	59,9	
Итого за ужин			40,283	18,807	109,600	766,940	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за 2 ужин			6,7	5,2	16	149	
Итого за день			120,328	88,481	486,405	3215,763	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Воскресенье							
Завтрак	Каша вяз ячн с мол	200	6,617	5,170	37,148	102,073	№ 168
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,400	62,800	№ 213
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/1 5	6,850	11,645	49,450	327,850	№1
	Сыр	12	2,782	3,540	0,000	43,680	
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	
Итого за завтрак			21,349	24,955	101,998	596,303	
2 завтрак	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
	Вафли	60	1,92	18,36	37,8	205,2	
Итого за 2 завтрак			2,72	18,56	45,8	243,2	
Обед	Суп картофель с мясн фрик	400	12,892	12,356 4	28,724	280,544	№ 83
	Плов из птицы	170	32,67	22,31	20,32	415,85	№ 304
	Икра морковная	150	2,585	7,655	15,212	142,347	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
Итого за обед			55,871	43,282	143,455	1189,769	
Полдник	Вареники ленивые	120	21,496	8,104	24,010	258,543	№ 230
	Молоко	200	5,800	5,000	10,000	108,000	
	Мандарины	100	0,800	0,200	8,000	38,000	
Итого за полдник			28,096	13,304	42,010	404,543	
Ужин	Рыба тушеная с овощ	150	27,803 5	10,670 5	3,373	232,5067	№ 247
	Картоф, запеч в сметан соус	160	3,221	7,558	16,667	149,232	№ 151
	Морская капуста	150	1,35	0,3	0	7,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	
Итого за ужин			40,104	19,498	89,540	709,939	
2 Ужин	Йогурт питьевой	200	5,8	5	22,6	158	
Итого за 2 ужин			5,8	5	22,6	158	
Итого за день			153,94 1	124,59 9	445,403	3301,755	

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	11,17	10,292	41,94	305,27	№ 206
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	100	1,900	8,917	8,000	119,000	
	Кофейный напиток	200	2,699	2,762	24,654	145,696	№ 395
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
Итого за завтрак			27,719	38,216	124,444	960,616	
2 завтрак	Пряники	60	4,14	2,82	45	219,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за 2 завтрак			4,54	3,22	55	266,6	
Обед	Суп картоф с крупой пш.	400	3,908	4,794	26,82	168,16	№ 80
	Пюре картофельное	170	3,5071	5,49525	23,0435	157,8195	№321
	Котлета	120	18,87	25,29	14,25	360,12	№ 282
	Капуста квашенная	150	2,7	0,15	4,5	34,5	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40	3,096	0,408	27,84	123,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за обед			32,961	36,537	128,254	977,230	
Полдник	Булочка домашняя	130	10,189	11,159	81,846	469,520	№ 469
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за полдник			14,229	14,434	102,476	598,885	
Ужин	Тефтели из печ с рис	130	17,239	20,976	27,103	368,471	№ 284
	Икра свекольная	150	3,264	7,679	19,571	160,629	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за ужин			28,633	30,026	126,174	896,800	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	0,04
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			113,683	130,433	544,347	3834,131	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Котлеты капустные	170	6,033	11,696	27,688	239,89	№ 143
	Колбаса вареная	100	11,7	22,8	0,2	252	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№ 1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за завтрак			31,406	52,956	97,968	992,785	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			2,5	0,7	41,2	188	
Обед	Суп картофель с макарон изд	400	4,688	9,727	32,64	238,75	№ 82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	20,969	20,383	12,316	317,180	№ 274
	Зеленый горошек	50	1,800	0,050	4,900	27,500	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за обед			35,877	31,42	142,056	992,46	
Полдник	Запеканка из творога	80	2,531	5,171	31,084	180,908	№ 237
	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за полдник			9,831	10,671	61,684	384,908	
Ужин	Сельдь малосоленая	120	21,24	23,4	0	297,6	№ 45
	Картофель отварной	250	4,936	7,719	38,982	248,663	№ 125
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Свекла отварная	150	2,250	0,150	13,500	63,000	№54
	Чай с лимоном	200	0,065	0,007	20,216	82,176	№ 393
Итого за ужин			35,220	32,046	121,998	920,139	
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			120,054	132,293	472,106	3573,692	

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.	300	7,108	6,467	23,43	181,32	№94
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Омлет натуральный	85	9,031	14,032	1,838	166,494	№215
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			25,771	35,684	89,718	779,244	
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,4	28,2	135	
Обед	Борщ с картоф	400	4,532	8,468	28,712	211,056	№57
	Птица отварная	115	27,655	15,716	0,094	253,012	№300
	Пюре картофельное	170	3,51	5,50	23,04	157,82	№321
	Соус томатный	75	2,33	3,34	5,77	63,97	№348
	Кукуруза	60	1,32	0,24	6,72	34,8	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,537	0,095	34,032	135,505	№379
Итого за обед			46,324	34,111	147,767	1082,757	
Полдник	Вареники ленивые	120	21,496	8,104	24,010	258,543	№ 230
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
Итого за полдник			28,196	13,304	41,610	409,543	
Ужин	Винегрет овощной	200	2,61	12,338	13,72	178,28	№ 45
	Шницель рыбный натур	180	32,01	20,77	18,41	400,85	№258
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай	200	0,00	0,00	15,00	59,90	№ 392
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за ужин			42,249	34,080	104,430	910,729	
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			149,660	122,080	432,065	3459,473	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша ман. с соком	300	9,614	7,521	56,175	324,225	№176
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Икра кабачковая	100	0	0,000	0	0	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			24,346	27,306	121,025	818,455	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
	Печенье в шоколаде	60	2,4	8,94	46,2	260,4	
Итого за 2 завтрак			2,8	9,34	56,2	307,4	
Обед	Суп картофель с крупой рис	400	4,848	4,7	39,52	223,8	№ 80
	Котлета	120	18,867	25,2915	14,25	360,12	№ 282
	Пюре картофельное	170	3,5071	5,49525	23,0435	157,8195	№ 321
	Икра морковная	150	2,584	7,654	15,211	142,346	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/40	4,92	0,6	39,6	179,6	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за обед			35,606	44,141	163,425	1197,116	
Полдник	Ватрушка с повидлом	130	8,195	8,235	62,807	356,58	№ 458
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№397
Итого за полдник			12,236	11,510	83,437	485,945	
Ужин	Жаркое по-домашнему	200	13,470	12,818	18,537	244,952	№ 276
	Морская капуста	150	1,35	0,3	4,5	37,35	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за ужин			22,950	14,488	102,537	650,002	
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			102,977	113,985	533,824	3579,518	

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	3,693	3,965	49,649	247,580	№176
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Кофейный напиток	200	0,000	0,000	15,000	59,900	№ 395
Итого за завтрак			18,425	23,750	114,499	741,810	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			2,5	0,7	41,2	188	
Обед	Суп картофель с фасолью	400	3,331	8,551	35,322	265,33	№ 81
	Бефстроганов из отв мяса	120	18,754	19,834	2,55	263,43	№ 278
	Рагу из овощей	200	3,099	7,974	20,371	167,496	№ 137
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Компот из сух фрукт	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	
Итого за обед			33,604	37,619	150,443	1105,286	
Полдник	Сырники из творога	100/15	24,253	6,989	24,094	260,985	№ 231
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за полдник			31,553	12,489	54,694	464,985	
Ужин	Сосиска отварн.	130	14,3	31,07	0	229,3	
	Икра кабачков	120	2,280	10,704	9,600	142,800	
	Пюре картофельное	170	3,5071	5,49525	23,0435	157,8195	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай с лимоном	200	0,065	0,007	20,216	82,176	№ 393
Итого за ужин			26,882	48,046	102,160	840,796	
2 Ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106	
Итого за 2 ужин			5,8	5	8	106	
Итого за день			118,764	127,605	470,995	3446,877	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Суббота							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	9,243	8,017	38,687	264,533	№168
	Морковь туш с яблок	150	1,741	4,591	15,53	112,07	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Кофейный напиток б/м	200	0	0	15	59,9	№ 395
Итого за завтрак			20,616	27,793	118,667	808,033	
2 завтрак	Апельсин	100	0,90	0,20	8,00	43,00	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за 2 завтрак			1,9	0,4	28,2	135	
Обед	Щи из св капусты с карт	400	2,93	8,316	14,04	144,04	№ 67
	Мясо туш с овощами	200	20,969	20,383	12,316	317,180	№274
	Фасоль конс.	60	4,02	0,18	10,44	59,4	
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,537	0,095	34,032	135,505	№379
	Апельсин	100	0,900	0,200	8,000	43,000	
Итого за обед			35,796	29,934	128,228	925,725	
Полдник	Вареники ленивые	120	21,496	8,104	24,010	258,543	№ 230
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8	43	
Итого за полдник			28,196	13,304	41,610	409,543	
Ужин	Рыба запеченная	150	17,895	10,860	7,095	197,520	№ 254
	Свекла отварная	120	2,720	0,144	12,960	60,480	№54
	Пюре картофельное	170	3,507	5,495	23,044	157,820	№321
	Хлеб ржаной/ пшеничный	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Чай	200	0	0	15	59,9	№ 392
Итого за ужин			30,852	17,269	107,399	704,420	
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			122,580	93,200	444,443	3124,921	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Воскресенье							
Завтрак	Суп молоч с гр крупой	220	6,912	5,894	19,98	115,14	№94
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,4	62,8	№ 213
	Икра кабачковая	100	1,908	8,969	8,046	119,769	
	Хлеб ржан.пшенич с маслом	30/70/15	6,85	11,645	49,45	327,85	№1
	Сыр	12	2,782	3,54	0	43,68	
	Какао с молоком	200	4,041	3,275	20,630	129,365	№ 397
Итого за завтрак			27,592	37,923	98,506	798,604	
2 завтрак	Мандарины	100	0,4	0,4	10	47	
	Зефир	70	0,56	0,07	55,86	228,2	
Итого за 2 завтрак			0,96	0,47	65,86	275,2	
Обед	Суп картофель с мяс фрик	400	12,892	12,356	28,724	280,544	№ 89
	Компот из сух фруктов	200	0,48	0	21,8	86,43	№ 376
	Икра свекольная	100	2,267	4,304	12,677	102,708	№54
	Хлеб ржаной/ пшеничн	40/60	6,44	0,76	49,4	226,6	
	Голубцы ленивые	160	15,428	13,22	22,69	155,546	№ 298
	Пюре картофельное	170	3,5071	5,49525	23,0435	157,8195	№ 321
	Мандарины	100	0,400	0,400	10,000	47,000	
Итого за обед			41,414	36,536	168,335	1056,648	
Полдник	Пирожок повидлом	130	8,195	8,235	62,807	356,580	№458
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Мандарины	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за полдник			14,395	13,635	82,407	511,580	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,099	7,974	20,371	167,496	№ 137
	Рыба тушен. с овощами	150	0,000	0,000	0,000	0,000	№ 247
	Зеленый горошек консерв	60	1,86	0,12	3,90	33,00	
	Хлеб ржаной/ пшеничн	30/70	6,73	0,77	49,3	228,7	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за ужин			12,689	9,064	93,771	521,196	
2 Ужин	Ряженка	200	5,6	8	8	134	
Итого за 2 ужин			5,6	8	8	134	
Итого за день			102,650	105,628	516,879	3297,228	