

Утверждаю:

от 12.01.21

Заведующий МБДОУ

Т.Ш.Лисина



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ДЕТСКИЙ САД №36»
МБДОУ «ДС №36»

Пр.Октябрьский, 3, г.Анжеро-Судженск Кемеровской области, 652470

тел. (38453) 6-66-19

**Примерное циклическое двадцатидневное меню
для организации питания воспитанников**

01.2021г

Неделя : первая

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		с1-3	с 3-7	
		с 1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с 1-3	с3-7			с1-3
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	150	200	4,11	5,48	4,79	6,39	27,75	37,0	185,56	247,42	76
	Чай сладкий	180	180	0,05	0,05	--	--	9,99	9,99	43,5	43,5	61
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак		360	420	5,66	7,53	5,02	6,69	45,54	57,39	255,23	325,82	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп с курицей с клецками	150	200	3,57	4,32	2,45	3,27	8,6	11,5	149,6	199,47	6
	Плов с курицей	150	200	12,0	16,0	16,63	22,17	30,11	40,14	342,0	456,0	2
	Маринад из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,43	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34	95
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	---	---	18,22	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		530	690	19,07	24,83	21,79	29,45	76,11	99,04	637,11	888,51	
Полдник	Гренки сладкие	40	50	4,58	5,5	4,08	4,9	7,56	9,07	85,0	102,0	68
	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,4	106,0	60
Итого за полдник		220	250	9,98	11,5	8,58	9,9	16,02	18,47	180,4	208,0	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2,2	2,9	6,6	8,8	24,8	33,1	147,0	196,0	19
	Яйцо вареное	50	50	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	58
	Какао сладкое с молоком	180	180	4,07	4,07	3,5	3,5	17,57	17,57	118,8	118,8	66
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		400	460	9,81	11,01	12,55	14,83	47,71	58,61	314,64	372,37	
Итого за день				44,52	54,87	47,93	60,85	196,98	244,51	1473,38	1844,47	

Неделя :первая

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	
Завтрак												
	Каша рисовая молочная	150	200	2,72	3,63	4,64	6,19	33,95	45,27	188,74	251,66	18
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,82	2,34	6,03	7,76	11,3	14,53	108,8	139,1	71
Итого за завтрак		365	425	6,01	7,44	13,24	16,52	60,11	74,66	398,8	491,92	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп гороховый с мясом	150	200	5,27	7,03	3,6	4,44	8,15	10,87	65,3	79,3	10
	Котлета рыбная	50	70	7,85	11,0	2,56	3,59	6,36	8,91	80,0	112,0	36
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Картофельное пюре	110	130	1,9	2,9	2,78	4,18	4,76	7,14	73,13	109,7	41
	Маринад из моркови	40	60	0,5	0,76	2,01	3,02	3,22	4,86	38,12	51,19	28
	Кисель фруктовый	150	180	0,3	0,4	0,06	0,08	23,0	25,24	96,19	102,72	67
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		560	720	19,11	26,38	12,22	17,47	65,47	83,04	461,18	597,78	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	70	4,0	5,6	1,97	2,63	17,49	24,49	130,21	182,3	86
	Молоко кипячёное	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		200	250	8,5	11,0	5,72	7,13	24,54	32,95	209,71	277,7	
Ужин	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Капуста тушеная	110	130	2,12	2,5	9,77	11,55	14,22	14,52	132,3	193,5	106
	Суфле из печени	50	70	6,05	8,47	3,4	4,8	1,4	2,0	76,5	107,1	122
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,19	2,67	1,95	2,34	11,92	14,31	74,1	89,0	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		450	540	12,38	16,51	16,8	21,05	46,48	54,45	373,15	503,21	
Итого за день				46,0	61,33	47,98	62,17	207,6	256,1	1492,84	1920,61	

Неделя :первая

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Завтрак		с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
	Творожная запеканка	150	170	4,86	5,46	8,58	9,17	16,49	19,03	117,61	274,17	21
	Соус молочный	20	30	0,70	1,18	1,63	2,72	4,77	7,96	36,54	60,9	87
	Какао сладкое с молоком	150	180	3,39	3,67	2,9	3,5	14,64	17,57	99,0	118,8	66
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак		350	420	10,45	12,71	13,34	15,69	43,7	54,96	279,32	488,77	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Щи с мясом со сметаной	150	200	3,02	4,03	3,36	4,49	6,43	8,58	68,1	90,8	1
	Биточки мясные	50	70	8,87	10,68	6,73	9,43	4,1	5,74	97,02	135,83	47
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,80	4,94	0,55	0,71	20,76	26,99	103,4	134,42	79
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Цимус	40	60	0,6	0,9	2,6	3,8	3,57	5,44	38,56	57,39	130
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,22	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		560	720	19,91	25,24	14,72	20,59	73,06	95,35	480,27	639,01	
Полдник	Булочка с повидлом	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	50,52	129,58	181,4	82
	Молоко кипячёное	150	180	4,55	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		200	250	8,11	10,45	10,63	14,13	30,99	58,98	209,08	276,8	
Ужин	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Каша пшеничная молочная	150	200	4,98	6,65	4,87	6,5	26,46	35,28	186,29	248,39	17
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,22	1,47	2,15	2,57	12,39	14,86	84,3	101,16	65
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		420	510	7,53	9,95	7,5	9,63	53,65	67,54	331,6	419,29	
Итого за день				46,0	58,35	46,19	60,04	212,4	287,83	1350,27	1873,87	

Неделя: первая
 День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
завтрак												
	Омлет натуральный	150	200	6,9	9,3	18,9	25,2	1,47	1,81	147,76	218,2	20
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,82	2,34	6,03	7,76	11,3	14,53	108,18	139,1	71
Итого за завтрак		365	425	10,19	13,11	27,5	35,53	27,63	31,2	357,1	458,46	
2-й завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,87	6,5	4,35	5,8	10,89	14,52	143,25	191,0	9
	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	50	70	7,67	10,74	5,57	6,5	40,55	47,31	86,8	121,62	39
	Сборный гарнир	110/40	130/60	1,98	3,9	4,38	6,2	8,86	11,84	107,33	149,2	41/33
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		540	690	17,45	24,79	14,58	18,86	94,96	116,05	481,33	638,52	
Полдник	Кондитерские изделия	30	50	0,48	0,8	2,46	4,1	22,92	38,2	51,6	86,0	83
	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,4	106,0	60
Итого за полдник		210	250	5,88	6,8	6,96	9,1	31,38	47,6	147,0	192,0	
Ужин	Ленивые вареники с маслом (отварные)	130	150	4,86	5,46	8,58	9,17	14,66	15,53	211,2	243,69	31
	Какао сладкое с молоком	150	180	3,39	4,07	2,9	3,5	14,64	17,57	99,0	118,8	66
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
Итого за ужин		420	460	9,58	11,36	11,96	13,23	44,1	50,5	371,21	432,23	
Итого за день				43,1	56,06	61,0	76,72	209,07	256,35	1406,64	1771,21	

Неделя: первая

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
Завтрак												
	Кулеш пшеничный молочный	150	200	4,51	6,02	5,13	6,85	15,78	21,04	124,12	165,5	7
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,6	101,16	65
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак		360	420	7,48	9,49	7,93	9,72	38,44	46,3	251,45	301,56	
2-ой завтрак	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
Обед												
	Свекольник по-украински с мясом, сметаной	150	200	1,15	1,54	1,27	1,7	6,03	8,04	54,61	72,84	3/а
	Ленивые голубцы в сметанном соусе	150	200	13,89	18,53	8,91	11,89	19,94	26,59	215,58	287,44	49
	Икра морковная	40	60	0,27	0,41	1,84	2,76	6,16	7,4	40,04	60,06	111
	Сок	150	180	--	--	--	--	16,5	19,8	75,0	90,0	48
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		530	690	17,91	23,73	12,3	16,71	64,47	81,63	464,43	609,34	
Полдник												
	Бутерброд с маслом, сыром	50	70	4,0	5,9	14,58	18,56	14,71	18,73	209,64	266,82	70
	Чай сладкий	150	180	0,05	0,05	--	--	8,33	9,99	33,33	43,5	61
Итого за полдник		200	250	4,05	5,95	14,58	18,56	23,04	28,72	242,97	310,32	
	Жаркое домашнему с курицей	180	200	6,75	7,5	7,08	7,87	24,22	26,92	258,88	287,65	105
	Кисель фруктовый	180	200	0,4	0,4	0,08	0,08	25,24	28,0	102,72	114,1	67
	Хлеб пшеничный	40	50	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		400	450	8,15	9,4	7,31	8,18	54,66	62,72	379,04	427,92	
Итого за день				37,92	48,9	42,45	53,5	190,21	228,97	1381,46	1692,71	

Неделя: вторая

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
Завтрак												
	Каша кукурузная на сгущенном молоке	150	200	3,8	5,19	4,53	6,05	23,31	31,09	166,51	222,02	99
	Чай сладкий	180	180	0,05	0,05	--	--	9,99	9,99	43,5	43,5	61
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,82	2,34	6,03	7,76	11,3	14,53	108,18	139,1	71
Итого за завтрак		365	425	5,67	7,58	10,56	13,81	44,6	55,61	318,19	404,62	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед												
	Суп с курицей с макаронными изделиями	150	200	3,59	4,79	2,13	2,85	11,62	15,5	80,1	106,8	8
	Бигус с курицей	160	200	6,75	9,0	5,77	7,7	5,52	7,36	191,25	255,0	108
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		500	630	13,27	17,44	8,18	10,91	51,8	65,24	415,3	538,5	
Полдник												
	Кондитерские изделия	30	50	0,86	1,46	0,5	0,75	22,02	38,02	103,2	172,0	83
	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,4	106,0	60
Итого за полдник		210	250	6,26	7,46	5,0	5,75	30,48	47,42	198,6	278,0	
Ужин												
	Икра морковная	40	60	0,27	0,41	1,84	2,76	6,16	7,4	40,04	60,06	111
	Кулеш рисовый молочный	150	200	4,51	6,02	5,13	6,85	15,78	21,04	164,75	219,66	7
	Какао сладкое с молоком	180	180	4,07	4,07	3,5	3,5	17,57	17,57	118,8	118,8	66
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5	1,5	0,23	0,23	7,8	7,8	26,17	26,17	90
Итого за ужин		400	470	10,35	12,0	10,7	13,34	47,31	53,81	349,76	424,69	
Итого за день				35,55	44,48	34,44	43,81	185,19	233,08	1331,85	1695,81	

Неделя: вторая
 День: седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	
Завтрак	Омлет натуральный	150	200	6,9	9,3	18,9	25,2	1,47	1,81	147,76	218,2	117
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак		360	420	9,87	12,77	21,7	28,07	24,13	27,07	275,09	354,26	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп геркулесовый с мясом	150	200	3,0	4,0	1,44	1,92	6,05	8,02	57,12	76,17	12/a
	Суфле из рыбы	50	70	6,98	9,78	1,51	2,12	3,65	5,11	58,12	81,37	38
	Картофельное пюре	110	130	1,9	2,9	2,78	4,18	4,76	7,14	73,13	109,7	41
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Маринад из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,43	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34	95
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		560	720	16,07	22,23	9,64	14,03	56,6	73,89	399,12	544,15	
Полдник	Булочка насыпная	50	70	3,60	5,05	6,87	9,63	23,94	33,52	141,2	197,7	82
	Молоко кипяченое	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		200	250	8,1	10,45	10,62	14,13	30,99	41,98	220,7	293,1	
Ужин	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Каша пшеничная молочная	150	200	6,33	8,45	9,75	13,0	24,18	32,25	210,75	281,0	16
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,19	2,67	1,95	2,34	11,92	14,31	74,1	89,0	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		420	510	9,85	12,95	12,18	15,9	50,9	63,96	345,86	439,74	
Итого за день				43,89	58,4	54,14	72,13	173,62	217,9	1290,77	1681,25	

Неделя: вторая

День: восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка с повидлом	130/20	150/30	4,86	5,46	8,58	9,17	16,49	39,03	117,61	274,17	119
	Какао сладкое с молоком	180	180	4,07	4,07	3,5	3,5	17,57	17,57	118,8	118,8	66
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак:		360	400	10,43	11,53	12,31	12,97	41,86	67,0	262,58	427,87	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Борщ с мясом, сметаной	150	200	1,89	2,82	4,36	5,82	8,24	10,98	96,0	128,0	2
	Бефстроганов из печени	50	70	7,2	10,08	10,89	15,2	1,77	2,48	60,75	85,05	133
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	5,48	8,63	3,14	3,71	24,45	29,16	148,80	175,87	25
	Маринад из моркови	40	60	0,50	0,76	2,01	3,02	3,22	4,86	38,12	57,19	28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	48
Итого за обед:		540	690	18,0	25,94	20,68	28,11	72,34	89,86	487,62	622,81	
Полдник	Печенье песочное (калачи витые)	50	70	1,86	2,61	7,05	9,87	20,67	28,95	154,37	216,13	109
	Молоко кипяченое	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник:		200	250	6,36	8,01	10,8	14,37	27,72	37,41	233,87	311,53	
Ужин	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Каша пшеничная молочная	150	200	4,98	6,65	4,87	6,5	26,46	35,28	186,29	248,39	17
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,22	1,47	2,15	2,57	12,39	14,86	84,3	101,16	65
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин:		420	510	7,53	9,95	7,5	9,63	53,65	67,54	331,6	419,29	
Итого за день:				42,32	55,43	51,29	65,08	206,57	272,81	1365,67	1831,5	

Неделя : вторая

День: девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	
Завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2,2	2,9	6,6	8,8	24,8	33,1	147,0	196,0	19
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	40/5/15	3,61	5,06	8,4	9,0	14,0	18,73	180,1	226,82	70/а
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
Итого за завтрак:		375	440	7,28	9,43	17,57	20,37	53,66	66,69	428,26	523,98	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Рассольник с мясом, сметаной	150	200	3,24	4,32	3,50	4,67	11,29	15,06	89,7	119,6	13
	Тефтели мясные	60	70	7,58	8,85	5,69	6,64	3,88	4,53	101,24	118,11	45
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Капуста тушеная	110	130	2,57	2,97	5,23	6,08	12,32	14,22	102,7	118,5	54
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед:		530	660	17,01	20,83	15,9	19,55	66,29	82,41	466,83	576,78	
Полдник	Кондитерское изделие	30	50	0,72	1,2	2,76	4,6	24,0	40,0	53,4	89,0	83
	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,4	106,0	60
Итого за полдник:		210	250	6,12	7,2	7,26	9,6	32,46	49,4	148,8	195,0	
Ужин	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Биточки творожные	120	150	5,83	5,46	3,93	5,24	9,72	22,16	141,13	176,41	44
	Соус молочный	20	30	0,7	1,18	1,63	2,72	4,77	7,96	36,54	60,9	87
	Какао сладкое с молоком	150	180	3,39	4,07	2,9	3,5	14,64	17,57	99,0	118,8	66
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин:		410	490	11,25	12,54	8,94	12,02	43,93	65,09	337,68	425,85	
Итого за день				41,66	50,0	49,67	61,54	207,34	274,59	1431,57	1771,61	

Неделя : вторая

День: десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Завтрак		с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	
	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,7	6,33	6,7	8,9	19,0	25,49	155,5	207,38	15
	Яйцо варёное	50	50	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	58
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,22	1,47	2,15	2,57	12,39	14,86	84,3	101,16	65
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак:		380	470	9,96	12,34	11,38	14,07	39,33	50,89	297,37	374,84	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп крестьянскийс мясом, сметаной	150	200	1,81	2,42	1,21	1,62	9,9	13,2	69,06	92,08	11
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	180	10,13	11,69	7,48	8,64	23,23	26,81	267,8	309,0	24
	Соус сметанный	20	30	0,28	0,42	3,37	5,06	1,18	1,76	14,82	22,23	52
	Маринад из моркови	40	60	0,50	0,76	2,01	3,02	3,22	4,86	38,12	57,19	28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед:		550	700	15,65	18,94	14,35	18,7	72,19	89,01	533,75	657,2	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/20	40/30	1,5	2,0	0,81	0,98	57,83	86,74	190,35	285,5	74/а
	Чай сладкий	150	180	0,05	0,05	--	--	8,33	9,99	33,33	43,5	61
Итого за полдник:		200	250	1,55	2,05	0,81	0,98	66,16	96,73	223,68	329,0	
Ужин	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Оладьи из печени	50	70	9,0	12,6	5,1	7,14	3,6	5,04	96,0	134,4	140
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	4,48	6,72	3,57	4,23	20,13	40,19	120,1	156,73	23
	Кисель фруктовый	150	180	0,3	0,4	0,06	0,08	23,0	25,24	96,19	102,72	67
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин:		440	540	15,8	22,59	10,41	13,81	60,83	90,65	378,93	507,46	
Итого за день				42,96	55,92	36,95	47,56	249,51	338,28	1483,73	1918,85	

Неделя: третья

День: одиннадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
				с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150	180	2,61	4,3	8,78	10,6	29,1	38,8	293,38	351,6	73
	Чай сладкий	180	180	0,05	0,06	--		9,99	9,99	43,5	43,5	61
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак		360	400	4,16	6,35	9,01	10,9	46,89	59,19	363,05	430,0	
2 –ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп гороховый с курицей	150	200	3,27	4,36	3,6	4,8	11,4	14,85	98,1	130,8	4
	Плов с курицей	150	200	12,0	16,0	16,63	22,17	30,11	40,14	342,0	456,0	2
	Маринад из моркови	40	60	0,5	0,76	2,01	3,02	3,22	4,86	38,12	57,19	28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		490	630	18,7	24,77	22,52	30,35	79,39	102,23	622,17	820,69	
Полдник	Гренки сладкие	40	50	4,58	5,5	4,08	4,9	7,56	9,07	85,0	102,0	68
	Молоко кипячёное	180	200	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,4	106,0	60
Итого за полдник		210	250	9,98	11,5	8,58	9,9	16,02	18,47	180,4	208,0	
Ужин	Яйцо варёное	50	50	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	58
	Каша пшённая молочная	150	200	6,33	8,45	9,75	13,0	24,18	32,25	210,75	281,0	16
	Какао сладкое с молоком	180	180	4,07	4,07	3,5	3,5	17,57	17,57	118,8	118,8	66
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		400	460	13,94	16,56	15,7	19,03	47,09	57,76	378,39	457,37	
Итого за день			46,78	59,18	55,81	70,18	200,39	248,65	1594,01	1966,06		

Неделя третья
День двенадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		С1-3	С3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	200	3,8	5,19	4,53	6,05	23,31	31,09	166,51	222,02	99/a
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,82	2,34	6,03	7,76	11,3	14,53	108,8	139,1	71
Итого за завтрак		365	425	7,09	9,0	13,13	16,38	49,47	60,48	376,47	462,28	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп крупяной с мясом	150	200	3,08	4,0	2,11	2,82	8,02	10,7	76,17	101,56	12A
	Биточки рыбные	50	70	7,85	11,0	2,56	3,59	6,36	8,91	80,0	112,0	36
	Картофельное пюре	110	130	1,9	2,9	2,78	4,18	4,76	7,14	73,13	109,7	41
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Маринад из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,43	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34	95
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		560	720	17,02	23,45	11,36	16,4	61,28	80,37	440,05	600,17	
Полдник	Крендель сахарный	50	70	4,04	5,66	3,7	4,51	31,85	44,59	211,4	296,0	116
	Молоко кипячёное	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		200	250	8,54	11,06	7,45	9,01	38,9	53,05	290,9	391,4	
Ужин	Творожно – морковная запеканка	130	150	4,86	5,46	8,58	9,17	26,16	34,01	117,61	135,7	22
	Соус молочный	20	30	0,7	1,18	1,63	2,72	4,77	7,96	36,54	60,9	87
	Какао сладкое с молоком	150	180	3,39	4,07	2,9	3,5	14,64	17,57	99,0	118,8	66
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
Итого за ужин		420	490	10,28	12,54	13,59	15,95	60,37	76,94	314,16	385,14	
Итого за день				42,93	56,05	45,53	57,74	221,03	281,84	1471,58	1888,99	

Неделя третья
 День тринадцатый

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	с1-3	с3-7	
Завтрак	Омлет натуральный	150	200	6,9	9,3	18,9	25,2	1,47	1,81	147,76	218,2	117
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,99	90
Итого за завтрак		360	420	9,87	12,77	21,7	28,07	24,13	27,07	275,09	354,35	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
		420	480									
Обед	Борщ с мясом, сметаной	150	200	1,89	2,82	4,36	5,82	8,24	10,98	96,0	128,0	2
	Суфле из печени	50	70	6,05	8,47	3,4	4,8	1,4	2,0	76,5	107,1	122
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,8	4,94	0,55	0,71	20,76	26,99	104,4	134,42	79
	Соус сметанный	20	30	0,28	0,42	3,37	5,06	1,18	1,76	14,82	22,23	52
	Маринад из моркови	40	60	0,5	0,76	2,01	3,02	3,22	4,86	38,12	57,19	28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
	Итого за обед		560	720	15,45	21,06	13,97	19,77	69,46	88,97	473,79	625,64
Полдник	Выпечка	50	70	0,5	0,8	2,6	4,1	16,1	38,2	45,1	63,14	118
	Молоко кипячёное	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		200	250	5,0	6,2	6,35	8,6	23,15	46,66	124,6	158,54	
Ужин	Котлета рыбная	50	70	7,85	11,0	2,56	3,59	6,36	8,91	80,0	112,0	36
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	4,48	6,72	2,82	4,23	20,13	40,19	120,1	156,73	23
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,19	2,67	1,95	2,34	11,92	14,31	74,1	89,0	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	21,8	26,17	90
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
Итого за ужин		450	510	16,54	23,26	9,01	12,52	57,35	87,03	368,81	470,74	
Итого за день				46,86	63,29	51,03	68,96	185,09	260,73	1292,29	1659,27	

Неделя: третья
 День: четырнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		с 1-3	с3-7	Б		Ж	У		с1-3	с 3-7		
		с 1-3	с3-7	с 1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	с1-3	с 3-7	
Завтрак	Кулеш гречневый, молочный	150	200	4,51	6,02	5,13	6,85	15,78	21,04	124,12	165,5	7
	Какао сладкое с молоком	180	180	4,07	4,07	3,5	3,5	17,57	17,57	118,8	118,8	66
	Бутерброд с маслом ,сыром	30/5/10	40/5/15	3,61	5,06	7,92	10,56	14,0	18,73	200,1	266,82	70
Итого за завтрак		375	440	12,19	15,15	16,55	20,91	47,35	57,34	443,02	551,12	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Рассольник с мясом, сметаной	150	200	3,24	4,32	3,50	4,67	11,29	15,06	89,7	119,6	13
	Шницель мясной	50	70	8,87	10,68	6,73	9,43	4,1	5,74	97,02	135,87	47
	Капуста тушёная	110	130	2,57	2,97	5,23	6,08	12,32	14,22	102,7	118,5	54
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		540	740	18,3	22,66	16,94	22,34	66,51	83,72	462,61	594,5	
Полдник	Пирожок с печенью	50	70	3,0	4,2	5,1	7,14	3,6	5,04	96,0	134,4	123
	Молоко кипячёное	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		200	250	7,5	9,6	8,85	11,64	10,65	13,5	175,5	229,8	
Ужин	Каша пшеничная молочная	150	200	4,98	6,65	4,87	6,5	30,6	40,82	186,29	248,39	17
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,19	2,67	1,95	2,34	11,92	14,31	74,1	89,0	62
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		470	560	8,5	11,05	7,3	9,4	57,32	72,53	321,4	407,13	
Итого за день				46,49	58,46	49,64	64,29	192,83	238,09	1452,53	1832,55	

Неделя третья
День пятнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецент уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	
Завтрак	Творожная запеканка	150	180	4,86	5,46	8,58	9,17	16,49	19,03	117,61	191,32	21
	Соус молочный	20	30	0,7	1,18	1,63	2,72	4,77	7,96	36,54	60,9	87
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак		360	400	7,83	8,93	11,38	12,04	39,15	44,29	244,94	327,38	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп овощной с мясом, сметаной	150	200	3,02	4,03	3,36	4,49	6,43	8,58	68,1	90,8	1/A
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	200	7,2	9,6	5,64	7,52	19,59	26,12	217,06	308,17	59
	Икра морковная(свекольная)	40	60	0,27	0,41	1,84	2,76	6,16	7,4	40,04	60,06	111
	Кисель фруктовый	150	180	0,3	0,4	0,06	0,08	23,0	25,24	96,19	102,72	67
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		530	690	13,39	17,69	11,18	15,21	71,02	87,14	500,59	660,75	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник и т.д)	30	50	0,48	0,8	0,5	0,75	22,02	38,2	51,6	86,0	83
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	--	--	8,33	11,1	33,33	44,4	61
Итого за полдник		210	250	0,53	0,86	0,5	0,75	30,35	49,3	84,93	130,4	
Ужин	Яйцо варёное	50	50	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	58
	Горошница с маслом	150	200	14,95	19,9	4,04	5,4	33,02	44,0	201,24	305,0	100
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
Итого за ужин		440	530	19,15	24,67	6,82	8,26	66,78	84,12	358,4	483,84	
Итого за день				40,9	52,15	29,88	36,26	218,3	275,85	1238,86	1652,37	

Неделя: четвертая
 День: шестнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	
Завтрак	Каша рисовая на сгущённом молоке	150	200	2,72	3,63	4,64	6,19	33,95	75,27	188,74	262,56	18а
	Чай сладкий	180	180	0,05	0,05	---	---	9,99	9,99	43,5	43,5	61
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак		360	420	4,27	5,68	4,87	6,49	51,74	95,66	258,41	340,96	
2-ой завтрак	Сок	100	100	---	---	---	---	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	2,45	3,6	6,3	8,41	10,74	14,33	147,93	197,25	4
	Бигус с курицей	150	200	6,75	9,0	5,77	7,7	5,52	7,36	191,25	255,0	108
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	---	---	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		490	630	12,13	16,25	12,35	16,47	50,92	64,07	483,13	628,95	
Полдник	Кондитерские изделия	30	50	0,4	0,8	2,46	4,1	22,92	38,2	51,6	86,0	83
	Молоко кипячёное	180	200	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,4	106,0	60
Итого за полдник		220	250	5,8	6,8	6,96	9,1	31,38	47,6	147,0	192,0	
Ужин	Омлет натуральный	150	200	6,9	9,3	18,9	25,2	1,47	1,81	147,76	218,2	117
	Какао сладкое с молоком	180	180	4,07	4,07	3,5	3,5	17,57	17,57	118,8	118,8	66
	Икра морковная	40	60	0,27	0,41	1,84	2,76	6,16	7,4	40,04	60,06	111
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за ужин		400	480	12,74	15,78	24,47	31,76	33,0	37,18	332,77	431,96	
Итого за день				34,94	44,51	48,65	63,82	178,04	255,51	1271,31	1643,87	

Неделя: четвертая
 День: семнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы		с 1-3	с3-7	
				с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	6,33	8,45	9,75	13,0	24,18	32,25	210,75	281,0	16
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	40/5/15	3,61	5,06	8,4	9,0	14,0	18,73	180,1	226,82	70/a
Итого за завтрак		375	440	11,41	14,98	20,72	24,57	53,04	65,84	492,01	608,98	
2-ой завтрак	Сок	100	100	---	--	---	---	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,87	6,5	4,35	5,8	10,89	14,52	143,25	191,0	9
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	50	70	5,82	8,14	2,23	3,12	4,15	5,62	58,34	81,67	98
	Картофельное пюре	110	130	1,9	2,9	2,78	4,18	4,76	7,14	73,13	109,7	41
	Маринад из свеклы	40	60	0,57	0,86	2,43	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34	95
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Кисель фруктовый	150	180	0,3	0,4	0,06	0,08	23,0	25,24	96,19	102,72	67
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		540	720	16,75	23,09	13,33	18,99	66,12	83,56	516,91	684,3	
Полдник	Булочка венская	50	70	3,6	5,05	6,87	9,63	23,94	33,52	126,92	177,7	97
	Молоко кипяченое	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		200	250	8,1	10,45	10,62	14,13	30,99	41,98	206,42	273,1	
Ужин	Крупеник с яблоком и повидлом	130/20	150/30	4,86	5,46	8,58	9,17	16,49	39,3	117,61	274,17	120
	Какао сладкое с молоком	150	180	3,39	3,67	2,9	3,5	14,64	17,57	99,0	118,8	66
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
	Яблоко	100	100	0,5	0,5	0,5	0,5	12,9	12,0	58,1	58,1	81
Итого за ужин		420	490	9,75	11,13	12,13	13,4	49,23	76,67	292,15	477,24	
Итого за день				46,01	59,65	56,8	71,09	210,38	279,05	1557,49	2093,62	

Неделя: четвертая
 День: восемнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	200	5,92	7,9	9,52	12,7	24,67	32,9	209,17	278,9	14
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,82	2,34	6,03	7,76	11,30	14,53	108,18	139,1	71
Итого за завтрак		365	425	9,21	11,71	18,12	23,03	50,83	62,29	418,51	519,16	
2-ой завтрак	Сок	100	100	---	---	---	---	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Щи с мясом, со сметаной	150	200	3,02	4,03	3,36	4,49	6,43	8,58	68,1	90,8	1
	Запеканка из печени с рисом	150	200	8,59	10,78	7,4	9,86	20,5	27,34	223,0	297,34	124
	Соус томатный	20	30	0,69	1,04	1,2	1,8	4,14	6,22	29,24	43,87	51
	Маринад из моркови	40	60	0,5	0,76	2,01	3,02	3,22	4,86	38,12	51,19	28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	---	---	18,22	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		550	720	15,73	20,26	14,25	19,53	68,95	89,38	502,41	659,9	
Полдник	Кондитерские изделия	30	50	0,48	0,8	2,46	4,1	22,92	38,2	51,6	86,0	83
	Молоко кипячёное	180	200	5,4	6,0	4,5	5,0	8,46	9,4	95,4	106,0	60
Итого за полдник		210	250	5,88	6,8	6,96	9,1	31,38	47,6	147,0	192,0	
Ужин	Бигус с мясом	150	200	6,97	10,97	6,05	11,55	14,22	14,52	133,3	193,5	125
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,19	2,67	1,95	2,34	11,92	14,31	74,1	89,0	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин		420	510	10,49	15,47	8,48	14,45	40,94	46,23	268,41	352,24	
Итого за день				41,31	54,24	47,81	66,11	203,1	256,5	1386,33	1773,3	

Неделя: четвертая
 День: девятнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	с 1-3	с3-7	
Завтрак	Омлет с сыром	150	200	6,24	8,32	10,31	13,75	21,22	28,3	202,76	270,35	126
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	2,0	0,23	0,3	7,8	10,4	26,17	34,9	90
Итого за завтрак:		360	420	9,21	11,79	13,11	16,62	43,88	53,56	330,09	406,41	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Свекольник с мясом, сметаной	150	200	2,8	3,74	1,27	1,7	7,09	10,18	54,61	72,84	3
	Тефтели рыбные	50	70	7,54	10,7	2,42	3,39	6,1	8,55	77,14	108,0	98
	Соус сметанный	20	30	0,28	0,42	3,37	5,06	1,18	1,76	14,82	22,23	52
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,84	4,94	0,55	0,71	20,76	26,99	103,4	134,42	79
	Маринад из моркови	40	60	0,5	0,76	2,01	3,02	3,22	4,86	38,12	57,19	28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед:		560	720	17,89	24,21	9,9	14,24	73,01	94,72	432,04	571,38	
Полдник	Выпечка	50	70	0,5	0,8	2,6	4,1	16,1	38,2	45,1	64,74	118
	Молоко кипячёное	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4	60
Итого за полдник		220	250	5,0	6,2	6,35	8,6	23,15	46,66	124,6	160,14	
Ужин	Ленивые вареники с маслом (отварные)	130	150	4,86	5,46	8,58	9,17	14,66	15,53	211,2	243,69	31
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,19	2,67	1,95	2,34	11,92	14,31	74,1	89,0	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за ужин:		400	460	8,38	9,96	11,01	12,07	41,38	47,24	346,31	402,43	
Итого за день				40,48	52,16	40,37	51,53	192,42	253,18	1283,04	1590,36	

Неделя: четвертая

День: двадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
				с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7			
		с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,7	6,33	6,7	8,9	19,0	25,49	155,5	207,38	15
	Кофейный напиток с молоком	180	180	1,47	1,47	2,57	2,57	14,86	14,86	101,16	101,16	65
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
Итого за завтрак		350	410	7,17	9,3	9,42	11,7	39,06	48,15	274,1	334,71	
2-ой завтрак	Сок	100	100	--	--	--	--	11,0	11,0	50,0	50,0	48
Обед	Суп крупяной с мясом	150	200	3,71	4,78	2,16	2,82	11,70	15,5	81,8	106,6	12/а
	Суфле из отварного мяса	50	70	5,78	8,1	4,49	6,88	26,56	37,19	226,0	316,46	110
	Соус сметанный	20	30	0,28	0,42	1,0	1,5	1,18	1,76	14,82	22,23	52
	Капуста тушеная	110	130	2,57	2,97	5,23	6,08	12,32	14,22	102,7	118,5	54
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	--	--	18,82	22,58	64,75	77,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,28	0,36	15,84	19,8	79,2	99,0	92
Итого за обед		510	660	15,27	19,92	15,53	21,2	86,42	111,05	569,27	740,49	
	Булочка «сырная»	50	70	1,61	2,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	120
	Чай сладкий	150	180	0,05	0,06	--	--	8,33	9,99	33,33	43,5	61
Итого за полдник		200	250	1,66	2,11	6,88	9,63	32,27	43,51	162,91	221,2	
Ужин	Азу с курицей	150	200	7,12	9,49	15,6	22,8	25,68	27,37	295,1	380,75	127
	Кисель фруктовый	150	180	0,3	0,4	0,06	0,08	23,0	25,24	96,19	102,72	67
	Хлеб пшеничный	20	30	1,0	1,5	0,15	0,23	5,2	7,8	17,44	26,17	90
	Яблоко	100	100	0,33	0,33	0,33	0,33	9,6	9,6	43,57	43,57	81
Итого за ужин		420	510	8,75	11,72	16,14	23,44	63,48	70,01	452,3	553,21	
Итого за день				32,85	43,05	47,97	65,97	232,23	283,72	1508,58	1899,61	