

Утверждаю заведующий
МБДОУ «Излучинский
ДСКВ «Сказка»

____ С.В.Гринцова
« 28 » декабря 2021г

Цикличное 4-х разовое меню

Для возрастных категорий от 1,5 до 3 лет
от 3 до 7 лет. (с 12- часовым посещением)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША "ДРУЖБА"	150	3,3	5,3	24,1	144,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	3,4	14,3	67,2	397	2012
Итого за прием пищи:	353	6,8	10,7	48,4	293,3		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	0,8	2,9	4,1	43,4	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	6,3	3,7	11,2	97,4	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	7,7	7,4	2,3	122,6	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	3,8	16,6	96,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	12,9	52,9	374	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	570	19,0	18,4	68,3	508,1		
Уплотненный полдник 30%							
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	8,0	3,1	6,0	80,0	245	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	1,9	3,9	31,4	163,5	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	15,1	73,4	398	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1,1	1,4	10,7	59,3		
Итого за прием пищи:	365	12,8	8,7	72,9	418,9		
Всего за день:		42,7	41,6	185,6	1 291,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	5,8	19,1	140,5	199	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	89,9	396	2012
Итого за прием пищи:	353	9,0	10,6	44,5	291,9		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	0,7	2,5	3,1	39,0	34	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	160	4,2	5,0	11,3	93,3	86	2012
БИЛОНЧИКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,1	3,1	8,1	94,0	305	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	3,9	16,9	99,7	125	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	17,0	67,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	590	20,2	15,0	77,9	490,2		
Уплотненный полдник 30%							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,1	11,5	17,2	228,1	234	2012
БЛИНЧИК СДОБНЫЙ	50	2,9	2,8	27,7	127,7	473	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	9,8	39,8	412	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	9,1	41,2		
Итого за прием пищи:	425	16,5	14,5	63,8	436,8		
Всего за день:		49,8	43,9	192,2	1 289,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,8	6,3	19,5	146,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	12,0	63,7	413	216
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,2	2,6	10,0	75,2	1	2008
Итого за прием пищи:	360	9,8	10,6	41,5	285,7		
II Завтрак 5%							
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
СУПА МОРОКОВНАЯ	40	0,5	2,5	2,9	37,3	54	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	160	1,3	2,7	6,3	52,7	94	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,6	12,0	20,8	235,1	299	2008
ЖЕЛЕ из ЯГОД СВМ	150	0,1	0,1	16,7	67,3	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	550	17,4	17,8	68,2	488,8		
Уплотненный полдник 30%							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,2	15,9	2,2	186,0	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (или плодов шиповника)	150	0,3	0,1	15,5	63,8	440	2008
ПЕУЛОЧКА РОМАШКА	50	3,3	3,8	26,7	141,9	473	2012
Итого за прием пищи:	350	16,1	19,9	56,4	435,7		
Всего за день:		47,2	52,0	172,1	1 281,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,0	4,6	19,9	132,2	189	2008
КАША С МОЛОКОМ	180	3,0	3,1	14,0	87,2	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,1	2,4	10,0	73,2	1	2008
Итого за прием пищи:	360	10,1	10,1	43,9	292,6		
II Завтрак 5%							
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
РАСОУЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	3,9	4,6	11,2	98,4	76	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,6	7,1	9,8	137,9	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,3	5,2	6,6	83,2	346	2008
КОФЕ МОЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	540	17,7	17,4	65,0	479,5		
Уплотненный полдник 30%							
ПЕДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	13,1	11,5	17,2	228,1	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	8,1	32,7	411	2016
ПЕУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,0	3,4	28,7	138,5	473	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	9,1	41,2		
Итого за прием пищи:	425	16,6	15,3	63,1	440,5		
Всего за день:		48,5	46,6	178,0	1 283,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,3	25,8	145,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	1	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,2	80,3	396	2012
Итого за прием пищи:	353	8,1	10,8	55,0	287,2		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,8	4,9	9,3	96,1	58	2012
ПЕЧЕНЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	8,0	8,4	9,6	145,1	285	2008
САЛАТ ОВОЩНОЕ	120	2,3	2,0	14,5	78,2	351	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,9	52,9	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	540	17,1	15,9	67,8	468,7		
Уплотненный полдник 30%							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,9	1,8	1,9	27,5	10	2018
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО-ВОЛЖСКИ*	60	10,3	6,2	4,1	111,8	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	16,2	105,2	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7		
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	53,6	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,2	0,0	16,0	65,2		
Итого за прием пищи:	410	15,1	12,3	65,8	416,0		
Всего за день:		44,4	42,8	194,6	1 242,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	150	4,5	6,6	23,4	150,4	177	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,0	63,7	413	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,2	2,6	10,0	75,2	1	2008
Итого за прием пищи:	350	9,3	9,8	45,4	289,3		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,5	2,5	2,7	36,2	36	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	2,8	6,1	52,2	67	2012
САЛАТ	150	9,1	10,1	29,9	236,2	266	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,0	12,4	50,7	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	550	14,2	15,9	72,6	470,7		
Уплотненный полдник 30%							
ПЮРЕ РЫБНЫЙ	60	10,0	5,0	5,1	103,4	251	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	3,9	16,8	99,5	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,8	0,1	16,5	66,9	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,4	0,9	16,0	70,8		
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	9,1	41,2		
Итого за прием пищи:	465	15,1	10,4	73,5	425,8		
Всего за день:		42,7	39,9	197,5	1 256,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,0	5,4	22,0	144,5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,2	80,3	396	2012
Итого за прием пищи:	383	8,6	10,9	51,2	286,3		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИКАМИ	160/10	2,7	2,3	21,9	106,8	99	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	10,8	9,6	18,1	198,3	296	2012
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	40	0,6	2,5	3,3	38,7	54	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	33,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	555	16,7	14,9	78,2	492,8		
Уплотненный полдник 30%							
ЗАПЕХАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,4	4,6	4,4	100,5		
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	120	2,0	4,6	17,4	109,0	134	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (или плодов шиповника)	150	0,4	0,1	18,7	68,6	440	2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	2,9	2,6	27,7	127,7	473	2012
Итого за прием пищи:	395	13,7	12,2	73,5	437,8		
Всего за день:		43,1	41,8	208,9	1 287,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,0	5,0	21,0	139,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	3,4	14,3	87,2	397	2012
Итого за прием пищи:	383	7,5	10,4	45,3	288,4		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	2,7	4,2	41,8	30	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	160	1,6	3,3	16,1	70,2	75	2012
РТИЦА ОТВАРНАЯ	60	13,0	12,3	0,3	127,5	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	18,2	105,2	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С В/М	150	0,1	0,1	16,7	67,3	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	580	20,6	23,1	71,0	508,7		
Уплотненный полдник 30%							
СМЕТАНА НАТУРАЛЬНАЯ	130	10,8	16,0	2,2	186,1	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0,1	14,3	60,8	440	2008
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	50	4,5	7,3	22,5	158,4	480	2012
Итого за прием пищи:	345	17,1	23,5	46,3	437,3		
Всего за день:		49,3	60,8	168,6	1 305,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,8	6,3	19,5	146,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,0	63,7	413	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,4	3,1	10,0	83,0	1	2008
Итого за прием пищи:	360	9,8	11,0	41,5	293,5		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
КАША СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,5	3,5	40,0	56	2008
СОП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160	4,2	3,6	15,1	101,4	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПЕЧЕНЬЮ	180	9,6	6,8	16,6	173,6	258	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	560	17,3	13,4	72,6	475,0		
Уплотненный полдник 30%							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	13,1	11,5	17,2	228,1	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	9,8	39,8	412	2016
Булочка СДОВНАЯ	50	2,9	2,6	29,8	135,9	473	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,6	0,1	4,9	22,9		
Итого за прием пищи:	425	16,7	14,2	61,7	426,7		
Всего за день:		47,9	42,4	181,8	1 266,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,2	5,3	19,7	136,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,2	80,3	395	2012
Итого за прием пищи:	353	8,8	10,8	48,9	277,9		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0		
Обед 35%							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,9	1,8	1,9	27,5	10	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160	3,7	5,2	6,4	87,1	57	2012
РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9,4	4,2	4,5	91,1	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,7	3,6	26,6	148,7	331	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	570	18,6	15,3	78,8	514,4		
Уплотненный полдник 30%							
КОШЕТА РУБЛЕННАЯ	60	10,1	3,1	8,1	94,0	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,1	4,8	6,1	76,2	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КУРАГИ	150	0,5	0,1	14,1	58,7	373	2012
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	2,1	5,6	26,7	163,3	496	2012
Итого за прием пищи:	375	15,8	13,9	64,3	424,2		
Всего за день:		47,3	43,8	198,0	1 287,5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	8,1	25,5	190,1	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,8	12,0	63,7	413	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,5	3,9	12,5	100,8	1	2008
Итого за прием пищи:	420	12,5	13,6	60,0	354,6		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
САЛАТ СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,0	4,0	5,3	60,0	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,1	4,8	18,9	127,0	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПЕЧЕНЬЮ	200	11,9	6,5	20,8	217,1	258	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	19,1	76,3	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	700	21,6	17,7	90,7	598,8		
Уплотненный полдник 30%							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,9	13,8	19,9	299,5	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	11,7	47,8	412	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,6	0,2	5,1	24,2		
БИЛЛОЧКА СДОВНАЯ	60	4,1	4,7	39,1	191,0	473	2012
Итого за прием пищи:	490	19,7	18,7	75,8	562,5		
Итого за день:		58,0	51,8	225,6	1 579,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	5,6	6,8	25,0	177,8	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/15	1,7	3,4	12,8	84,1	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,2	60,3	396	2012
Итого за прием пищи:	410	10,6	13,7	57,0	342,2		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,4	2,6	2,9	41,2	10	2018
БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,5	6,5	8,2	109,2	57	2012
БИЛЛОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,5	5,7	6,1	121,5	258	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,3	4,3	36,6	167,4	331	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,0	19,1	76,3	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	710	24,3	19,7	98,5	654,0		
Уплотненный полдник 30%							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	80	13,6	4,3	10,8	125,4	305	2012
КОСУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	6,6	8,4	103,9	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	6,7	42,7		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КУРАГИ	160	0,6	0,1	16,9	70,6	373	2012
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,7	7,4	35,9	203,8	496	2012
Итого за прием пищи:	460	21,2	18,5	81,7	546,4		
Итого за день:		60,3	55,7	248,1	1 636,2		

11 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША "ДРУЖБА"	200	4,3	7,0	32,4	192,7	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,7	3,4	12,6	84,1	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	3,4	14,3	87,2	397	2012
Итого за прием пищи:	410	8,2	13,8	59,3	364,0		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
Салат ОВОЩНОЙ	80	1,1	4,0	6,2	62,0	45	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,8	6,4	7,8	107,1	67	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,9	6,3	5,9	136,2		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	22,6	131,7	335	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,3	0,1	15,3	62,8	374	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	14,6	64,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	730	22,7	22,7	83,8	616,0		
Уплотненный полдник 30%							
СУДИНГ РЫБНЫЙ	80	12,4	5,8	6,3	123,8	251	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	2,3	5,6	34,2	176,1	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (или плодов шиповника)	180	1,0	0,1	17,3	73,8	417	2016
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНЬЯ, ЗЕФИР ПЛАСТИЛА)	30	0,6	1,3	23,3	103,0		
Итого за прием пищи:	480	18,7	13,1	98,6	553,8		
Всего за день:		53,8	53,4	250,7	1 627,4		

12 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	7,3	29,9	195,3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,7	3,4	12,6	84,1	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1,7	12,1	83,7	413	2016
Итого за прием пищи:	410	8,3	12,4	54,6	344,1		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
СУП МОРОКОВНАЯ	80	0,8	2,6	4,3	44,3	54	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	2,5	4,2	9,4	82,5	63	2012
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	180	18,2	15,1	23,2	285,0	Акт контроля №3	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,0	19,1	78,3	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	680	23,1	22,5	82,8	606,5		
Уплотненный полдник 30%							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,9	13,3	19,9	263,8	234	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,0	24,7	411	2016
БЕЛЮЧКА СДОВНАЯ	80	4,1	5,5	36,1	186,7	473	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	9,9	43,4		
Итого за прием пищи:	480	19,5	19,3	71,9	518,6		
Всего за день:		55,1	58,0	217,9	1 562,8		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША МОЛОЧНАЯ РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ	200	4,4	6,8	25,9	173,0	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,8	4,0	12,5	102,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий)	180	2,0	2,7	15,8	87,4	398	2012
Итого за прием пищи:	420	11,8	13,8	54,0	362,6		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,0	2,6	5,3	48,5	54	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,0	3,8	14,2	91,9	78	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	180	19,9	12,2	17,7	238,8	311	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,3	1,2	1,7	17,7	348	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М	180	0,2	0,1	22,3	90,7	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	720	27,8	20,5	87,8	605,7		
Уплотненный полдник 30%							
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,6	8,5	5,8	144,6	123	2012
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (капустя тушеная, пюре картофельное)	75/75	2,8	4,6	14,9	104,3	348	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (плоды шиповника)	180	0,4	0,1	19,9	82,4	440	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ, ЗЕФИР, ПАСТИЛА)	30	2,2	2,8	21,9	122,1		
Итого за прием пищи:	480	18,4	16,3	80,2	632,3		
Всего за день:		60,8	54,1	231,1	1 694,2		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	8,0	25,8	188,9	198	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,7	3,4	12,5	84,1	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	3,4	14,3	87,2	397	2012
Итого за прием пищи:	410	9,5	14,8	52,7	360,2		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	4,1	6,4	63,0	30	2008
СВЕКОЛЬНИК	200	4,8	9,3	11,0	118,5	58	2012
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	12,4	13,0	21,8	247,7	258	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,0	0,0	18,1	76,3	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	700	21,8	24,0	84,9	623,9		
Уплотненный полдник 30%							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,9	13,3	19,9	263,8	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ	45	2,9	6,4	31,7	180,0	486	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,4	46,5	411	2018
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	9,6	43,4		
Итого за прием пищи:	475	18,3	20,1	72,6	533,7		
Всего за день:		53,8	62,7	219,3	1 609,4		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	7,7	30,6	202,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,7	3,4	12,6	84,1	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1,7	12,1	83,7	413	2015
Итого за прием пищи:	410	8,2	12,8	55,3	350,2		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,0	4,7	23,2	148,1	82	2012
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	10,5	9,5	18,0	195,5	294	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	6,6	8,2	102,8	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,0	19,1	75,3	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	670	22,1	21,4	95,7	641,1		
Уплотненный полдник 30%							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,4	5,4	11,5	140,5	255	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	22,6	131,7	335	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	15,5	63,5	394	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ, ЗЕФИР, ПАСТИЛА)	30	0,6	1,3	24,0	106,2		
Итого за прием пищи:	480	18,6	12,4	61,0	519,5		
Всего за день:		53,1	50,4	281,1	1 904,4		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,7	7,2	34,5	190,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,7	3,4	12,6	84,1	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий)	180	2,0	2,7	15,6	87,4	396	2012
Итого за прием пищи:	410	7,4	13,3	62,7	362,3		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С ГРЕНКАМИ	200/13	7,3	4,6	21,4	152,3	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	11,4	7,8	12,3	167,2	272	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,4	5,3	14,7	109,1	351	2008
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА (или напиток шиповника)	180	0,4	0,1	18,8	77,7	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	683	25,1	18,4	93,8	624,7		
Уплотненный полдник 30%							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,4	9,9	3,0	183,3	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,7	4,6	41,2	209,3	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,0	19,1	75,3	442	2008
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	9,6	43,4		
Итого за прием пищи:	530	14,8	15,0	82,6	536,0		
Всего за день:		81,6	50,5	248,2	1 616,6		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	5,3	7,5	20,0	156,2	89	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,8	4,0	12,5	102,2	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	3,4	14,3	87,2	307	2012
Итого за прием пищи:	420	12,1	15,2	46,8	345,6		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	80	1,8	0,1	3,8	23,2		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,4	4,5	15,3	115,3	83	2012
ГУЛЯШ	80	10,4	12,4	2,4	166,8	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,9	4,4	25,1	166,9	323	2008
КОМПОТ ИЗ АГЕЛЬСИНОВ	180	0,2	0,1	14,8	60,8	389	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	710	27,3	22,1	89,0	651,4		
Уплотненный полдник 30%							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО-ВОЛЖСКИ	80	13,2	6,0	8,5	142,6	241	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,9	21,0	124,9	125	2009
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,0	0,1	20,0	81,1	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	0,6	1,3	24,0	106,2		
Итого за прием пищи:	480	20,1	12,6	92,2	633,7		
Всего за день:		63,7	63,7	237,1	1 624,3		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак 20%							
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	4,9	7,8	29,9	191,0	177	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/15	1,7	3,4	12,5	84,1	1	2008
КАША С МОЛОКОМ	180	1,5	2,4	13,1	73,4	413	2016
Итого за прием пищи:	410	8,1	13,4	55,5	348,5		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,5	2,6	3,1	42,4	10	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	200	4,4	4,4	15,4	104,7	82	2012
КОМПОТ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,7	10,2	38,0	276,0	311	2008
САЛАТ ИЗ ЯГОД С ВИНОГРАДОМ	180	0,2	0,1	22,3	90,7	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	700	25,4	17,9	108,4	632,2		
Уплотненный полдник 30%							
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ	150	11,5	17,2	2,9	201,2	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	14,6	64,0		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	17,7	86,7	440	2008
БУЛОЧКА СДОВНАЯ ПЛОШКА	60	4,1	4,7	36,5	181,0	473	2012
Итого за прием пищи:	420	18,2	22,4	71,7	634,9		
Всего за день:		65,9	67,6	242,8	1 609,2		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,7	6,4	24,2	152,8	112	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,6	4,0	12,5	102,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий)	180	2,0	2,7	15,6	87,4	396	2012
Итого за прием пищи:	420	10,3	13,1	52,3	342,2		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,8	3,6	4,6	57,2	1	2019
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,6	6,2	8,1	107,0	57	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	60	8,8	6,1	5,9	134,0		
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,0	6,6	24,9	156,9	133	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,0	19,1	76,3	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	730	22,8	23,1	89,2	648,8		
Уплотненный полдник 30%							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,9	13,3	19,9	263,8	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,0	24,7	411	2016
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,0	5,8	37,1	182,0	476	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	9,6	43,4		
Итого за прием пищи:	490	19,4	19,5	72,6	523,9		
Всего за день:		56,7	59,6	223,2	1 608,5		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 20%							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	7,7	31,3	205,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,7	3,4	12,8	84,1	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,0	3,9	0,0	48,1	14	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	9,8	40,0	412	2016
Итого за прием пищи:	426	10,3	15,0	53,7	378,0		
II Завтрак 5%							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	93,6		
Обед 35%							
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,9	4,0	4,8	59,6	55	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИКАМИ	200/13	3,0	3,6	26,1	134,5	99	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	13,1	11,9	21,7	241,6	296	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,0	19,1	76,3	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4		
Итого за прием пищи:	693	20,6	20,1	96,3	630,4		
Уплотненный полдник 30%							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	12,1	5,1	9,8	130,8	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	5,3	22,0	131,1	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЮЗУРА	180	0,6	0,1	17,1	71,4	373	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗАВЯЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ, ЗЕФИР, ПАСТИЛА)	30	0,6	1,3	24,0	106,2		
Итого за прием пищи:	480	18,7	12,1	90,7	617,1		
Всего за день:		53,8	61,0	261,8	1 619,1		