

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для детей 7 -10 лет в летне-осенний период на 2020 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
день 1-й								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,1	7,1	24,8	163,2		189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/20/10	5,8	14,2	7,6	142,8		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
ОБЕД:	ПОМИДОР	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,5	0,1	9,7	44,0		115
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	2,9	18,3	99,8		102
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	12,5	7,7	184,9		282
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	4,6	32,2	170,7		273
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,3	5,6	26,3	155,2		467
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9,1
УЖИН:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,2	5,0	6,4	63,7		75
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	14,2	4,0	6,4	108,5		256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,6	24,3	123,5		318
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,4	4,3	44,9		394
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,6	4,2	0,3	49,5		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	37,7		376
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		436
Итого за первый день:			84,0	78,1	348,8	2234,6	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 2-й								
Завтрак:	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	170/20	22,1	11,9	24,3	289,2		227
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	33	3,4	3,9	7,8	78,6		6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	45,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	01	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	СУП ПОЛЕВОЙ	250	2,3	5,3	15,6	102,8		137
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,4	14,1	8,3	211,2		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	5,4	20,2	117,2		201
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		75
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	11,9	12,1	3,6	163,1		277
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,0	5,4	23,0	142,4		255
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за второй день:			94,2	83,8	312,4	2229,3	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3-й								
Завтрак:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	5,2	8,0	21,5	158,7		189
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	60	8,0	8,8	12,8	153,5		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,5	0,1	9,7	44,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,5	6,1	19,0	122,3		110
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110/50	21,2	14,8	6,9	207,9		233
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	2,5	4,4	26,7	132,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,9	3,6	32,0	179,3		432
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	70	0,8	4,2	4,7	54,3		341
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,7	13,7	8,4	195,2		278
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	8,7	18,8	137,1		143
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за третий день:			85,6	89,1	331,5	2262,3	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 4-й:								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАОЙ	130/10	21,8	15,4	11,8	268,6		297
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	14/16/10	4,9	13,0	7,6	130,2		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
Обед:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,2	5,0	6,4	63,7		210
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,9	2,7	16,7	86,4		101
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	12,5	7,7	184,7		102
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,6	7,2	20,2	132,5		133
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	76,0		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	110	12,3	10,2	3,1	160,0		290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	7,0	32,3	184,0		273
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		436
Итого за четвертый день:			93,3	90,8	305,3	2272,9	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 5-й								
Завтрак:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,3	7,4	20,6	152,7		184
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	1,9	3,2	0,2	37,2		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,6	4,6	0	48,9		15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/15	4,3	8,2	19,9	156,6		80
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	22,7	21,3	11,5	320,8		294
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	70	1,8	2,5	6,9	46,0		132
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	20,5	21,6	32,5	375,1		276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за пятый день:			89,1	91,4	316,0	2286,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 6-й								
Завтрак:	ОМЕТ С СЫРОМ	100	12,6	14,4	1,9	175,0		285
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	170	5,3	10,3	16,4	145,1		152
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,7	17,4	89,2		139
	ПЛОВ	240	20,2	21,8	36,2	393,6		265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
Полдник:	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	4,5	2,3	42,3	200,5		453
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9,1
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	14,5	5,9	11,1	136,2		255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	23,1	125,8		335
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	30	3,0	3,3	7,7	71,2		6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за шестой день:			89,6	82,9	339,1	2268,9	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 7-й								
Завтрак:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/18	23,8	15,7	26,7	334,6		234
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	55	7,3	7,8	12,7	141,2		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГОЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	15	1,1	0,1	7,3	33,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	36,7		376
Обед:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	0,8	3,2	5,0	45,0		55
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,3	7,1	18,4	126,0		77
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	13,5	12,4	7,1	185,6		280
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,5	4,5	22,8	131,5		181
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГОЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ФРУКТЫ	210	0,8	0,8	18,9	90,8		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	230/15	14,9	21,6	24,4	318,5		291
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГОЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		376
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		385
Итого за седьмой день:			95,0	95,6	298,3	2277,8	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
день 8 -й								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,1	7,1	24,8	163,2		189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/20/10	5,8	14,2	7,6	142,8		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
ОБЕД:	ПОМИДОР	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250	7,2	3,0	29,9	152,6		115
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	12,5	7,7	184,9		102
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	4,6	32,2	170,7		282
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	273
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		33
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,3	5,6	26,3	155,2		34
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		467
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		442
УЖИН:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,2	5,0	6,4	63,7		75
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	14,2	4,0	6,4	108,5		256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,6	24,3	123,5		318
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,4	4,3	44,9		394
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,6	4,2	0,3	49,5		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		436
Итого за восьмой день:			84,2	78,1	350,7	2243,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 9-й								
Завтрак:	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	170/20	22,1	11,9	24,3	289,2		227
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	33	3,4	3,9	7,8	78,6		6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	45,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	01	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	СУП ПОЛЕВОЙ	250	2,3	5,3	15,6	102,8		137
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,4	14,1	8,3	211,2		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	5,4	20,2	117,2		201
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	11,9	12,1	3,6	163,1		277
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,0	5,4	23,0	142,4		255
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за девятый день:			94,2	83,8	312,4	2229,3	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 10-й								
Завтрак:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	5,2	8,0	21,5	158,7		189
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	60	8,0	8,8	12,8	153,5		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,5	0,1	9,7	44,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,5	6,1	19,0	122,3		110
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110/50	21,2	14,8	6,9	207,9		233
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	2,5	4,4	26,7	132,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,9	3,6	32,0	179,3		432
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	70	0,8	4,2	4,7	54,3		341
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,7	13,7	8,4	195,2		278
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	8,7	18,8	137,1		143
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за десятый день:			85,6	89,1	331,5	2262,3	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 11-й:								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАОЙ	130/10	21,8	15,4	11,8	268,6		297
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	4,9	13,0	7,6	130,2		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	1,5	0,1	9,7	44,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
Обед:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,2	5,0	6,4	63,7		75
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,9	2,7	16,7	86,4		101
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	12,5	7,7	184,7		102
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,6	7,2	20,2	132,5		133
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	76,0		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	110	12,3	10,2	3,1	160,0		290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	7,0	32,3	184,0		273
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		к/к
Итого за одиннадцатый день:			93,3	90,8	305,3	2272,9	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 12-й								
Завтрак:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,3	7,4	20,6	152,7		184
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	15	1,9	3,2	0,2	37,2		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,6	4,6	0	48,9		15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		394
Обед:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/15	4,3	8,2	19,9	156,6		80
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	22,7	21,3	11,5	320,8		294
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	70	1,8	2,5	6,9	46,0		132
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	20,5	21,6	32,5	375,1		276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за двенадцатый день:			89,1	91,4	316,0	2286,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г			
День 13-й								
Завтрак:	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	12,6	14,4	1,9	175,0		285
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	170	5,3	10,3	16,4	145,1		152
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,7	17,4	89,2		139
	ПЛОВ	240	20,2	21,8	36,2	393,6		265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
Полдник:	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	4,5	2,3	42,3	200,5		453
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9,1
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	8,4		8
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	14,5	5,9	11,1	136,2		255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	23,1	125,8		335
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	30	3,0	3,3	7,7	71,2		6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		401
Итого за тринадцатый день:			92,0	85,2	343,6	2318,6	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 14-й								
Завтрак:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/18	23,8	15,7	26,7	334,6		234
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	55	7,3	7,8	12,7	141,2		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	15	1,1	0,1	7,3	33,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	36,7		376
Обед:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	0,8	3,2	5,0	45,0		55
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,3	7,1	18,4	126,0		77
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	13,5	12,4	7,1	185,6		280
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,1	4,5	26,4	148,4		181
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,3	0,1	24,2	92,4	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ФРУКТЫ	210	0,8	0,8	18,9	90,8		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8		9
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	230/15	14,9	21,6	24,4	318,5		291
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Перед сном:	КЕФИР	150	4,2	3,8	6,0	76,5		385
Итого за четырнадцатый день:			95,6	95,7	301,9	2295,4	20	

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	1264,8	1222,8	4512,8	31740	280,0
Среднее значение за период	90,34	87,34	322,3	2267,18	20,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	32,4	52,8		