

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для детей 7 -10 лет в зимне-весенний период на 2020 год

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	170	4,8	4,3	6,8	86,7		401

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1-й								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	4,6	2,6	25,1	135,9		189
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		45,9		15
	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,3	15,9	90,3		395
ОБЕД:	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	1,5	3,2	5,8	49,0		206
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,3	7,1	19,3	129,5		77
	ПЛОВ	240	20,5	20,3	38,6	394,0		265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	33
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		402
ПОЛДНИК:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		9.1
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,0	86,5		442
УЖИН:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,0	4,0	5,6	54,0		349
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	14,1	4,8	6,4	112,4		256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	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		376

Итого за первый день:		80,7	78,0	332,5	2150,3	20	
-----------------------	--	------	------	-------	--------	----	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2-й								
Завтрак:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,5	14,0	12,4	253,7		297
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	33	3,4	3,9	7,8	78,6		6
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	70	3,0	6,4	4,9	77,3		31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,7	17,4	89,2		139
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,6	12,5	8,2	188,3		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	5,4	20,2	117,2		201
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,1	4,9	27,4	154,7		467
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	70	1,4	3,1	5,9	45,7		
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	11,9	12,1	3,6	163,1		277
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	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	2,3	2,0	14,2	79,7		378
Перед сном:	ЙОГУРТ	180	5	4,5	8,1	101,7		
Итого за второй день:			98,7	93,5	300,0	2278,7	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3-й								
Завтрак:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	5,3	5,6	23,9	153,6		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 ИОДКАЗЕИНОМ	20	1,5	0,1	9,7	44,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	15,0	87,4		378
Обед:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2		9.4
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/15	4,3	8,2	20,2	158,1		80
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	22,6	21,3	11,5	319,6		294
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,1	5,4	23,3	143,8		255
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,2	3,0	32,0	171,8		432432
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,0	86,5		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,1	2,3	6,5	43,1		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	230/15	14,9	19,6	24,4	304,9		291
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	КЕФИР	180	5	4,5	7,2	91,8		401
Итого за третий день:			90,0	98,5	325,9	2402,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4-й:								
Завтрак	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	170/20	25,0	15,1	29,6	353,9		227
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	45,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
Обед:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	70	1,7	2,0	5,6	36,6		210
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,5	0,1	9,7	44,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	2,9	18,3	99,8		102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,2	19,6	29,6	350,3		276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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		34
Полдник:	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8		11.5
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	70	0,8	4,0	5,8	54,9		54
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	110	25,2	22,6	2,0	315,5		290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,3	4,7	34,3	180,5		273
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	ЙОГУРТ	180	5	4,5	8,1	101,7		
Итого за четвертый день:			114,0	95,2	314,1	2438	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 5-й								
Завтрак:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	3,5	22,6	138,6		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		48,9		15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	15,0	87,4		378
Обед:	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	1,1	0,1	6,0	28,5		340
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,5	7,1	19,5	131,2		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	27,2	134,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	76,0		11,511
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,0	86,5		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	ОВОЩИ, ПРИПУШЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	1,7	2,5	7,0	46,1		
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	11,5	7,7	178,0		282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,3	5,2	23,1	125,8		335
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	КЕФИР	170	4,8	4,3	6,8	86,7		
Итого за пятый день:			87,2	80,9	315,9	2146,2	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6-й								
Завтрак:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	10,2	1,8	130,0		177
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	170	5,5	9,2	17,7	143,1		152
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	15	1,1	0,1	7,3	33,0		33
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,9	13,0	7,6	130,2		3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	70	0,9	2,5	4,9	22,7		336
	СУП ПОЛЕВОЙ	250	2,3	5,3	15,6	102,8		137
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	13,1	7,7	188,9		282
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130	6,9	6,4	30,1	185,3		276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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	102,0		34
Полдник:	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,4	4,6	37,7	196,2		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		
Ужин:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,2	5,0	6,4	63,7		75
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	14,5	5,9	11,1	136,2		255
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,7	6,2	20,5	127,8		133
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	30	3,0	3,3	7,7	71,2		6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,5	0,1	9,7	44,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		10,3	37,9		376
Перед сном:	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		
Итого за шестой день:			90,6	94,3	326,4	2306,5	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 7-й								
Завтрак:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/20	23,9	15,8	28,8	344,6		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	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		10,3	37,9		376
Обед:	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННЕ ИЛИ СОУСЕ	70	1,6	3,7	7,0	66,3		
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	105,5		129
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	13,5	12,4	7,1	185,6		280
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,9	23,4	134,3		323
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,3	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3		9.49.4
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	11,5	12,5	8,3	178,1		277
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	9,5	19,1	145,5		143
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
Перед сном:	КЕФИР	170	4,8	4,3	6,8	86,7		401
Итого за седьмой день:			93,5	99,4	295,2	2292,8	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8 -й								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	4,6	2,6	25,1	135,9		189
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		45,9		15
	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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	15,9	90,3		395
ОБЕД:	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	1,5	3,2	5,8	49,0		
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,3	7,1	19,3	129,5		77
	ПЛОВ	240	20,5	20,3	38,6	394,0		265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
ПОЛДНИК:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		11.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
УЖИН:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,0	4,0	5,6	54,0		
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	14,8	4,8	6,4	115,0		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	4,6	24,3	123,5		318
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,4	4,3	44,9		349
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,6	4,2	0,3	49,5		15
	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	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за восьмой день:			80,9	78,2	332,9	2155,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 9-й								
Завтрак:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,5	14,0	12,4	253,7		297
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	35	3,7	4,3	7,8	83,5		6
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	70	3,0	6,4	4,9	77,3		31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,7	17,4	89,2		139
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,6	12,5	8,2	188,3		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	5,4	20,2	117,2		201
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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 ВАНИЛЬНАЯ	60	4,2	4,9	27,4	154,8		
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	70	1,4	3,1	5,9	45,7		
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	11,9	12,1	3,6	163,1		277
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	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	2,3	2,0	14,2	79,7		378
Перед сном:	ЙОГУРТ	180	5	4,5	8,1	101,7		
Итого за девятый день:			99,4	93,9	302,5	2294,6	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 10-й								
Завтрак:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	5,3	8,0	24,8	170,3		189
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	18	2,3	3,8	0,3	44,6		15
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,6	4,6		48,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	15,0	87,4		378
Обед:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2		
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/15	4,3	8,2	20,2	158,1		80
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	22,6	21,3	11,5	319,6		294
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,1	5,4	23,3	143,8		255
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	
	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	5,2	3,0	32,0	171,8		
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,0	86,5		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,1	2,3	6,5	43,1		
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	230/15	14,9	19,6	24,4	304,9		291
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	КЕФИР	180	5	4,5	7,2	91,8		401
Итого за десятый день:			89,4	98,2	323,2	2386,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 11-й:								
Завтрак	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	170/20	25,0	15,1	29,6	353,9		227
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	45,9		15
	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 САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
Обед:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	70	1,7	2,0	5,6	36,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	6,7	3,0	26,1	135,0		99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,1	19,6	29,0	346,8		276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		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
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	70	0,8	4,0	5,8	54,9		54
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	110	25,2	22,6	2,0	315,5		290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,3	4,7	34,3	180,5		202
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	ЙОГУРТ	180	4,8	4,3	7,7	96,1		
Итого за одиннадцатый день:			114,0	95,2	314,1	2436,7	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 12-й								
Завтрак:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	3,5	22,6	138,6		184
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	15	1,1	0,1	7,3	33,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	15,0	87,4		378
Обед:	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	1,1	0,1	6,0	28,5		340
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,5	7,1	19,5	131,2		57
	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	27,2	134,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
Полдник:	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	76,0		
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,0	86,5		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин:	ОВОЩИ, ПРИПУШЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	1,7	2,5	7,0	46,1		
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	11,5	7,7	178,0		282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,3	5,2	23,1	125,8		335
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за двенадцатый день:			87,3	81,0	316,7	2151,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г			
День 13-й								
Завтрак:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	10,2	1,8	130,0		214
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	170	5,5	9,2	17,7	143,1		152
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	15	1,1	0,1	7,3	33,0		33
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,9	13,0	7,6	130,2		3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	70	0,9	2,5	4,9	36,0		336
	СУП ПОЛЕВОЙ	250	2,3	5,3	15,6	102,8		94
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,3	13,1	7,7	188,9		282
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130	6,9	6,4	30,1	185,3		276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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	102,0		34
Полдник:	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,3	4,6	37,1	193,3		
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		
Ужин:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,2	5,0	6,4	63,7		56
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	14,5	5,9	11,1	136,2		255
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,7	6,2	20,5	127,8		133
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	30	3,0	3,3	7,7	71,2		6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,5	0,1	9,7	44,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		10,3	37,9		376
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		385
Итого за тринадцатый день:			90,5	94,3	325,8	2303,6	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 14- й								
Завтрак:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/20	23,9	15,8	28,8	344,6		234
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ 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	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		10,3	37,9		376
Обед:	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННЕ ИЛИ СОУСЕ	70	1,6	3,7	7,0	66,3		
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	105,5		129
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	13,5	12,4	7,1	185,6		280
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,9	23,4	134,3		323
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3		
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	11,5	12,5	8,3	178,1		277
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	9,5	19,1	145,5		143
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	10,5	39,2		376
Перед сном:	КЕФИР	170	4,8	4,3	6,8	86,7		401
Итого за четырнадцатый день:			93,5	99,4	295,2	2292,8	20	

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	2037,8	2136,8	7142,9	32035,8	280,0
Среднее значение за период	145,5	152,6	510,2	2288,3	20,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,4	35,7	47,9		