Утверждаю.
Потребитель.
Генеральный директор
ООО "Центр Мир"

Косоголова Т.Н.
"04" января 2023 г.

Утверждаю.
Организатор питания.
Генеральный директор
ООО "ЦДиЮП "Мир""

Лутк ва В.А.
04" января 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 лет (сезон лето-осень)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6.5	7.7	29.6	211.7	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	120	16.7	11.4	20.4	247.9	80	2007
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4.4	5.2	0.0	64.2	54 - 1з - 2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.3	3.3	18.7	118.0	380	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**33.2**	**27.8**	**83.5**	**712.1**		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0.9	3.9	5.6	56.5	54-15з-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2.2	6.8	10.1	103.3	67	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20.6	16.6	0.8	232.1	307	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	3.6	4.1	20.8	132.9	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0.5	0.0	21.1	86.2	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	187.5	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.7	23.8	117.4	34	2008
Итого за прием пищи:	**920**	**37.9**	**32.7**	**121.6**	**915.9**		
Полдник							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0.7	0.7	17.6	79.9	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**2.7**	**2.4**	**62.7**	**275.7**		
Ужин							

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0.9	0.2	3.0	19.2	10	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	20.8	11.7	11.2	228.7	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	170	3.9	4.4	22.8	144.5	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.4	58.9	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**30.7**	**17.0**	**82.0**	**599.8**		
Второй ужин							
КЕФИР	200	6.0	5.0	8.0	100.2	401	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.0**	**100.2**		
Всего за день:		**110.5**	**84.9**	**357.8**	**2 603.7**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5.3	5.7	17.7	141.6	54 - 20 к-2020	2020
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	16.2	21.0	3.5	265.5	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.9	66.2	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.3	11.5	80.5	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
Итого за прием пищи:	**580**	**28.4**	**36.7**	**58.2**	**671.0**		
Обед							
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	70	0.8	0.1	3.2	16.1	54-4з-2020	2020
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1.5	0.2	9.5	45.5	115	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.4	2.7	18.7	119.4	102	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16.2	13.6	15.9	257.3	268	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3.7	7.0	24.9	173.6	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	180	0.3	0.1	17.0	75.1	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	140.6	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**880**	**35.1**	**24.7**	**134.5**	**905.8**		
Полдник							
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	6.3	7.7	22.4	184.1	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0.7	0.7	16.7	75.5	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**450**	**7.2**	**8.7**	**61.7**	**345.6**		
Ужин							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0.6	0.1	2.0	11.3	11	2008
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	250	22.3	9.3	38.8	321.8	54-12м-2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.5	12.8	86.6	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	93.8	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**31.9**	**12.7**	**89.1**	**591.7**		
Второй ужин							
ЙОГУРТ	200	5.2	3.0	24.0	144.0	434	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**5.2**	**3.0**	**24.0**	**144.0**		
Всего за день:		**107.8**	**85.8**	**367.5**	**2 658.1**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5.6	8.7	33.2	230.7	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	16.7	12.6	19.9	254.6	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.6	35.4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	140.6	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.3	0.3	7.8	35.5	338	2011
Итого за прием пищи:	**725**	**27.4**	**22.1**	**99.0**	**696.8**		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	90	1.0	5.1	5.5	64.9	55	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.8	6.7	15.4	131.5	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	14.8	16.3	8.0	244.7	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.8	6.1	21.6	158.5	255	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0.4	0.0	21.7	90.3	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	97.8	34	2008
Итого за прием пищи:	**890**	**31.9**	**35.2**	**116.6**	**904.9**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	124.7	11.5	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0.7	0.7	16.7	75.5	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**3.2**	**3.9**	**61.6**	**286.2**		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	71а	2015
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	17.2	7.0	1.7	132.1	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	4.0	3.2	29.4	159.2	133	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	13.2	87.3	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	97.8	34	2008
Итого за прием пищи:	**670**	**32.4**	**13.9**	**92.1**	**615.2**		
Второй ужин							
РЯЖЕНКА	200	6.0	5.0	8.4	102.6	436	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.4**	**102.6**		
Всего за день:		**100.9**	**80.1**	**377.7**	**2 605.7**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6.6	7.9	27.5	205.6	185	2008
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	35	7.6	9.1	0.0	112.3	54 - 1з - 2020	2020
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.8	11.2	18.6	181.3	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	11.7	87.3	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.3	0.3	7.8	35.5	338	2011
Итого за прием пищи:	**645**	**23.3**	**31.6**	**80.4**	**692.3**		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0.9	3.9	5.6	56.5	54-15з-2020	2020
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2.3	5.6	12.8	103.1	54-2с-2020	2020
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16.3	14.5	6.3	217.2	285	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.1	22.5	136.4	318	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0.4	0.0	19.0	77.5	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	187.5	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	97.8	34	2008
Итого за прием пищи:	**860**	**32.2**	**29.3**	**125.4**	**876.0**		
Полдник							
СЫРНИКИ	150	17.8	11.1	13.4	221.5	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**450**	**18.4**	**11.8**	**45.8**	**351.9**		
Ужин							
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0.6	0.1	2.0	11.3	54-2з-2020	2020
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16.3	14.7	6.0	231.9	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.4	4.0	27.7	163.1	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	8.8	38.2	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	58.7	34	2008
Итого за прием пищи:	**590**	**25.9**	**19.5**	**71.2**	**573.5**		
Второй ужин							

КЕФИР	200	6.0	5.0	8.0	100.2	401	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.0**	**100.2**		
Всего за день:		**105.8**	**97.2**	**330.8**	**2 593.9**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.7	6.1	27.2	193.0	120	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7.1	12.7	18.2	212.4	9	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	15.4	72.6	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.3	0.3	7.8	35.5	338	2011
Итого за прием пищи:	**625**	**19.3**	**19.7**	**93.2**	**630.7**		
Обед							
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	1.1	3.0	9.0	65.8	345	2012
СУП КУРИНЫЙ	250	7.1	8.9	6.7	131.8	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	15.8	8.2	6.8	158.6	240	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	4.8	4.2	27.5	165.3	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0.1	0.1	11.8	48.1	58	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	187.5	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.7	23.8	117.4	34	2008
Итого за прием пищи:	**960**	**39.0**	**25.7**	**125.0**	**874.5**		
Полдник							
ВАТРУШКА	70	7.5	9.7	26.1	216.6	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**370**	**8.1**	**10.4**	**58.5**	**347.0**		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	10	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14.6	23.2	33.4	394.1	394	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	2.9	12.7	93.3	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	58.7	34	2008
Итого за прием пищи:	**590**	**23.5**	**26.8**	**75.5**	**633.3**		
Второй ужин							
ЙОГУРТ	200	5.2	3.0	24.0	144.0	434	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**5.2**	**3.0**	**24.0**	**144.0**		
Всего за день:		**95.1**	**85.6**	**376.2**	**2 629.5**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14.6	17.7	3.3	229.1	210	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.8	9.9	11	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.0	6.0	0.0	73.8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.9	66.2	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	13.2	87.3	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	58.7	34	2008
Итого за прием пищи:	**543**	**29.2**	**34.4**	**55.7**	**642.2**		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.1	7.2	6.1	84.1	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.4	5.3	15.0	117.4	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	250	15.7	26.2	45.8	473.6	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0.4	0.0	21.7	90.3	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	97.8	34	2008
Итого за прием пищи:	**900**	**27.7**	**39.7**	**133.0**	**980.4**		
Полдник							
ОЛАДЬИ	100	3.5	6.8	30.5	193.0	449	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	66.6	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**450**	**4.3**	**7.7**	**67.8**	**345.6**		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.7	8.2	10.1	110.4	132	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21.0	11.5	8.0	216.8	256	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	4.3	5.4	23.6	158.3	126	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.6	35.4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**32.0**	**25.5**	**74.9**	**638.1**		
Второй ужин							
РЯЖЕНКА	200	6.0	5.0	8.4	102.6	436	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.4**	**102.6**		
Всего за день:		**99.2**	**112.3**	**339.8**	**2 708.9**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	23.6	16.1	16.9	302.1	235	2012
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4.4	5.2	0.0	64.2	54 - 1з - 2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	11.7	87.3	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	140.6	33	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	80	0.3	0.3	9.5	41.3	385	2012
Итого за прием пищи:	**520**	**36.6**	**25.0**	**67.6**	**635.5**		
Обед							
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	70	0.8	0.1	2.7	16.8	54-3з-2020	2020
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/7	6.0	8.4	13.1	145.4	57	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	28.1	14.5	9.5	274.7	268	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	170	3.9	7.7	25.8	179.7	52	2007
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0.1	0.2	28.6	111.4	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.1	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**927**	**46.8**	**32.0**	**129.9**	**970.3**		
Полдник							
КОНФЕТЫ	20	0.3	1.4	16.4	79.8	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	2.0	1.2	1.6	82.5	Пром.	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0.7	0.7	16.7	75.5	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**412**	**3.2**	**3.6**	**57.3**	**323.8**		
Ужин							
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0.6	0.1	2.0	11.3	54-2з-2020	2020
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/50	14.1	31.0	4.9	346.9	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.4	4.0	27.7	163.1	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	8.8	38.2	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**580**	**22.0**	**35.7**	**59.2**	**637.7**		
Второй ужин							
БИОКЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	116.2	22	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**116.2**		
Всего за день:		**115.4**	**101.3**	**325.0**	**2 683.5**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	5.7	6.8	26.0	185.9	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	120	16.7	11.4	20.4	247.9	80	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.3	11.5	80.5	433	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.7	13.9	8.3	181.6	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.6	33	2008
Итого за прием пищи:	**595**	**34.0**	**34.6**	**78.5**	**754.5**		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.2	3.5	7.4	61.5	54-15з-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2.2	6.8	10.1	103.3	67	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20.6	16.6	0.8	232.1	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3.4	3.1	21.2	120.5	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	180	0.1	0.1	16.4	66.4	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	187.5	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.7	23.8	117.4	34	2008
Итого за прием пищи:	**930**	**37.6**	**31.4**	**119.1**	**888.7**		
Полдник							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0.7	0.7	17.6	79.9	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**2.7**	**2.4**	**62.7**	**275.7**		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0.9	0.2	3.0	19.2	71а	2015
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	20.8	11.7	11.2	228.7	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	170	4.0	4.5	23.0	146.1	322	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.5	12.8	86.6	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	46.9	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.1	34	2008
Итого за прием пищи:	**580**	**31.8**	**19.3**	**67.7**	**566.6**		
Второй ужин							
КЕФИР	200	6.0	5.0	8.0	100.2	401	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.0**	**100.2**		
Всего за день:		**112.1**	**92.7**	**336.0**	**2 585.7**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.7	6.1	27.2	193.0	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	18.5	23.9	4.0	303.0	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.9	66.2	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	13.2	87.3	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
Итого за прием пищи:	**670**	**33.2**	**40.2**	**69.9**	**766.7**		
Обед							
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	70	0.8	0.1	3.2	16.1	54-4з-2020	2020
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1.5	0.2	9.5	45.5	115	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.4	2.7	18.7	119.4	102	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16.2	13.6	15.9	257.3	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.9	4.4	22.3	142.5	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0.4	0.0	21.7	90.3	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	140.6	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.7	23.8	117.4	34	2008
Итого за прием пищи:	**900**	**36.8**	**22.2**	**144.6**	**929.1**		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.1	2.2	16.0	99.8	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0.7	0.7	17.6	79.9	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**5.0**	**3.2**	**56.2**	**265.7**		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0.6	0.1	2.0	11.3	11	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	18.2	18.3	1.8	239.3	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3.7	7.0	24.9	173.6	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.6	35.4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	46.9	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.1	34	2008
Итого за прием пищи:	**580**	**25.5**	**25.8**	**55.0**	**545.6**		
Второй ужин							
ЙОГУРТ	200	5.2	3.0	24.0	144.0	434	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**5.2**	**3.0**	**24.0**	**144.0**		
Всего за день:		**105.7**	**94.4**	**349.7**	**2 651.1**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5.6	8.7	33.2	230.7	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.7	12.7	15.7	200.7	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	11.7	87.3	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.1	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.3	0.3	7.8	35.5	338	2011
Итого за прием пищи:	**660**	**21.6**	**25.2**	**102.8**	**718.3**		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0.9	5.1	4.9	62.0	55	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.8	6.7	15.4	131.5	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	14.8	16.3	8.0	244.7	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4.8	6.1	21.6	158.5	255	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0.5	0.0	21.1	86.2	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.1	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	21.8	107.6	34	2008
Итого за прием пищи:	**915**	**33.7**	**35.5**	**127.2**	**954.6**		
Полдник							
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	6.3	7.7	22.4	184.1	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	66.6	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**7.1**	**8.6**	**59.7**	**336.7**		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0.9	0.2	3.0	19.2	10	2008
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	17.3	7.0	2.5	135.7	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170	3.8	3.0	27.7	150.1	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	8.8	38.2	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	97.8	34	2008
Итого за прием пищи:	**650**	**29.4**	**11.3**	**86.4**	**558.2**		
Второй ужин							
РЯЖЕНКА	200	6.0	5.0	8.4	102.6	436	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.4**	**102.6**		
Всего за день:		**97.8**	**85.6**	**384.5**	**2 670.4**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6.6	7.9	27.5	205.6	185	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	16.7	12.6	19.9	254.6	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.7	136.5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.3	11.5	80.5	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
Итого за прием пищи:	**635**	**31.0**	**30.5**	**89.4**	**747.5**		
Обед							
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	0.9	2.4	7.2	52.6	345	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2.3	5.6	12.8	103.1	54-2с-2020	2020
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16.3	14.5	6.3	217.2	285	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.8	3.7	4.5	53.4	348	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.1	22.5	136.4	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	180	0.1	0.1	16.4	66.4	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7.6	0.8	49.2	234.4	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**940**	**33.5**	**31.7**	**134.7**	**941.7**		
Полдник							
КОНФЕТЫ	30	0.5	2.2	24.5	119.7	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0.7	0.7	17.6	79.9	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**1.4**	**3.2**	**64.7**	**285.6**		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0.6	0.1	1.8	9.9	71	2015
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16.4	14.7	6.6	234.8	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.4	4.0	27.7	163.1	273	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2.8	2.3	13.0	83.7	693	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**560**	**26.8**	**21.6**	**64.9**	**569.7**		
Второй ужин							
КЕФИР	200	6.0	5.0	8.0	100.2	401	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.0**	**100.2**		
Всего за день:		**98.7**	**92.0**	**361.7**	**2 644.7**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	6.1	6.6	28.9	193.5	54-6 к-2020	2020
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	13.2	87.3	394	2012
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7.5	12.8	20.6	224.1	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.3	0.3	7.8	35.5	338	2011
Итого за прием пищи:	**650**	**20.8**	**22.6**	**95.1**	**657.6**		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.6	5.2	9.9	87.1	54-15з-2020	2020
СУП КУРИНЫЙ	250	7.1	8.9	6.7	131.8	112	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	19.4	4.3	0.6	117.2	227	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.7	3.9	3.6	50.5	349	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	4.8	4.1	27.4	164.6	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ С ВИТ.С	180	0.5	0.0	27.0	111.5	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	140.6	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.8	27.7	136.9	34	2008
Итого за прием пищи:	**970**	**43.3**	**27.7**	**132.4**	**940.2**		
Полдник							
СЫРНИКИ	150	17.8	11.1	13.4	221.5	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	53.3	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**470**	**18.5**	**11.9**	**47.8**	**360.8**		
Ужин							
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	70	0.8	0.1	2.7	16.8	54-3з-2020	2020
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14.7	22.9	33.5	392.4	394	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.6	35.4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	58.7	34	2008
Итого за прием пищи:	**590**	**20.0**	**23.6**	**71.5**	**573.6**		
Второй ужин							
ЙОГУРТ	200	5.2	3.0	24.0	144.0	434	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**5.2**	**3.0**	**24.0**	**144.0**		

Всего за день:	**107.8**	**88.8**	**370.8**	**2 676.2**

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.8	9.9	11	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	18.9	19.9	3.4	267.0	210	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.0	6.0	0.0	73.8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.3	0.9	66.2	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	11.7	87.3	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	58.7	34	2008
Итого за прием пищи:	**543**	**34.1**	**37.0**	**54.3**	**680.1**		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.1	7.2	6.1	84.1	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.4	5.3	15.0	117.4	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	250	15.7	26.2	45.8	473.6	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0.4	0.0	21.7	90.3	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.2	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	97.8	34	2008
Итого за прием пищи:	**900**	**27.7**	**39.7**	**133.0**	**980.4**		
Полдник							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3.6	3.9	27.9	160.2	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0.7	0.7	17.6	79.9	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**4.5**	**4.9**	**68.1**	**326.1**		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.4	8.2	8.8	104.0	132	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21.0	11.3	8.0	215.4	256	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	4.4	5.5	23.8	160.2	126	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	14.2	56.9	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.1	34	2008
Итого за прием пищи:	**590**	**31.4**	**25.4**	**77.5**	**645.9**		
Второй ужин							
РЯЖЕНКА	200	6.0	5.0	8.4	102.6	436	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.0**	**5.0**	**8.4**	**102.6**		
Всего за день:		**103.7**	**112.0**	**341.3**	**2 735.1**		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	23.6	16.1	16.9	302.1	235	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.7	12.7	15.7	200.7	3	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	15.4	72.6	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.3	33	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	80	0.3	0.3	9.5	41.3	385	2012
Итого за прием пищи:	**510**	**33.3**	**29.5**	**72.3**	**687.0**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0.8	0.1	2.7	16.8	71а	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/7	6.0	8.4	13.1	145.4	57	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	28.1	14.5	9.5	274.7	268	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3.3	3.5	25.5	144.5	125	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.2	0.3	22.6	86.0	389	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.1	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	34	2008
Итого за прием пищи:	**937**	**46.3**	**27.9**	**123.6**	**909.7**		
Полдник							
КОНФЕТЫ	20	0.3	1.4	16.4	79.8	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	2.0	1.2	1.6	82.5	Пром.	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0.7	0.7	17.6	79.9	338	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0.1	0.2	28.6	111.4	382	2012
Итого за прием пищи:	**402**	**3.1**	**3.5**	**64.2**	**353.6**		
Ужин							
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0.6	0.1	2.0	11.3	54-2з-2020	2020
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/50	14.1	31.0	4.9	346.9	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.4	4.0	27.7	163.1	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	8.8	38.2	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	46.9	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.1	34	2008
Итого за прием пищи:	**580**	**22.2**	**35.6**	**61.1**	**645.5**		
Второй ужин							
БИОКЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	116.2	22	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**116.2**		
Всего за день:		**111.7**	**101.5**	**332.2**	**2 712.0**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1472,2	1314,2	4951,0	37158,5
Среднее значение за период	105.2	93.9	353.6	2 654.2