

Четырнадцатидневное меню: 7-11 (Новый санпин) - меню 2024

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. зразы из творога с курагой	100/5	16,752	16,953	32,817	355,219	223
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,483	118,068	432
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за завтрак:	415	26,058	29,473	108,78	812,087	
2й Завтрак							
Обед	1. Щи из квашеной капус.с картофелем .смет.	250/10	1,776	5,793	7,419	94,597	88
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. Рыба отварная	100	26,714	8,866	0,587	189,185	228
	4. Помидор соленый	80	2,243	0	1,041	15,219	359
	5. Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	998	41,309	26,151	106,069	834,428	
Полдник	1. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	2. Абрикосы	300	2,322	0,258	23,22	105,78	
	3. оладьи из тыквы	90/10	5,008	15,367	21,314	246,799	153
	Итого за полдник:	600	8,33	15,825	64,734	444,579	
Ужин	1. гарнир №5	200	1,816	0,35	7,744	36,513	358
	2. Греча отварная с сл маслом	150/5	8,719	6,402	39,439	249,92	323
	3. Печень тушеная в соусе	50/50	13,97	10,671	9,694	191,425	261
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	6. слойка	100	7,3	13,3	51,1	353	
	Итого за ужин:	805	35,305	31,573	146,697	1009,708	
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			118,002	109,271	447,53	3315,801	
День 2							
Завтрак	1. каша геркулесовая	150/5	4,846	7,526	18,319	162,06	189
	2. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Сыр	25	5,751	7,251	0	90,514	14
	Итого за завтрак:	490	21,894	29,043	95,329	738,027	
2й Завтрак							
Обед	1. Суп гороховый с картофелем.	250	5,396	4,557	19,429	143,375	99
	2. картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	3. рыба тушеная в томате с овощами	100/100	2,675	11,412	11,361	139,326	231
	4. Свежий огурец	100	0,806	0,101	3,655	14,098	359
	5. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	8. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	Итого за обед:	938	16,181	21,791	114,445	701,219	
Полдник	1. Булочка российская	60	4,78	5,996	37,01	221,694	473
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Черешня	300	3,3	1,2	31,8	156	
	Итого за полдник:	560	9,08	7,396	89,01	469,694	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	2. Макароны отварные с сл м	150/5	5,275	4,65	37,84	215,9	209
	3. мясо отварное	100	37,505	18,338	0,589	220,111	252
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	6. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	715	54,432	35,188	132,842	973,721	
2й Ужин	1. Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			107,387	99,819	439,626	3000,66	
День 3							
Завтрак	1. Каша пшеничная с морковью	125/5	4,91	8,07	26,925	202,52	189
	2. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	3. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	4. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,483	118,068	432
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
	Итого за завтрак:	441	26,776	30,1	103,598	802,388	
2й Завтрак							
Обед	1. суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/100	5,37	5,119	22,861	146,114	92/69
	2. овощное рагу с баклажанами	300	5,925	0,887	33,296	165,301	142
	3. Шницель рыбный натуральный м.р.	100/10	3,91	20,25	11,528	231,229	242
	4. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	5. Компот из чернослива	150	0,323	0,098	19,313	80,888	401
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	1068	19,781	27,572	115,934	768,851	
Полдник	1. Сырок глазированный	90	0	0	0	0	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. нектарины	300	3	3	3	3	
	Итого за полдник:	590	4	3,2	23,2	95	
Ужин	1. гарнир №6	100	1,4	0,3	7,834	34,025	359
	2. Запеканка картофельная с мясом.	250	21,569	25,815	43,626	452,019	299
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	5. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	710	34,019	38,115	141,659	1003,694	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			93,176	99,187	412,991	2825,932	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшеничная с тыквой	150/5	5,447	6,217	29,008	195,875	185
	2. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Сыр	25	5,751	7,251	0	90,514	14
	Итого за завтрак:	490	22,495	27,734	106,018	771,841	
2й Завтрак							
Обед	1. суп картофельный со сладким перцем сметана	250/13	2,376	8,829	12,321	138,894	96
	2. картофель в молоке	300	8,211	8,299	49,562	306,979	334
	3. рыба жареная	100	1,769	7,216	5,351	74,937	233
	4. Салат из кваш.капусты	100	1,164	5,072	7,522	87,709	40
	5. напиток из плодов шиповника	150	0,258	0,078	21,438	88,65	441
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	8. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	Итого за обед:	971	17,43	30,512	120,917	822,428	
Полдник	1. Булочка творожная	100	15,095	8,764	53,797	357,188	479
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Персики	300	2,7	0,3	28,5	135	
	Итого за полдник:	600	18,795	9,264	102,497	584,188	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. гарнир №5	200	1,816	0,35	7,744	36,513	358
	2. плов из птицы	150/140	41,423	50,145	41,376	684,01	311
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	5. хлебные палочки	100	10,4	1,3	68,7	312	
	Итого за ужин:	840	57,138	52,644	156,54	1211,373	
2й Ужин	1. бифидум	200	5,6	5	7,8	106	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	7,8	106	
Итого за день:			121,459	125,154	493,772	3495,83	
День 5							
Завтрак	1. Суфле творожное	210	33,522	23,978	34,049	493,936	227
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,483	118,068	432
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
	Итого за завтрак:	521	55,388	46,007	110,721	1093,803	
2й Завтрак							
Обед	1. Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,917	6,002	17,337	136,758	91
	2. свекла тушеная в сметаннм соусе	150	2,665	2,76	16,809	104,234	347
	3. картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	4. сельдь с луком	50	4,625	9,303	1,653	109,126	60
	5. Напиток лимонный	200	0,144	0,16	24,528	100,72	436
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	848	16,615	23,887	106,175	713,097	
Полдник	1. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	2. Арбуз	300	1,8	0,3	17,4	81	
	Итого за полдник:	500	2,8	0,5	37,6	173	
Ужин	1. Свежий огурец	100	0,806	0,101	3,655	14,098	359
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. Биточки паровые	80	13,574	9,362	8,272	140,87	288
	4. Соус молочный	50	1,046	3,133	3,82	47,855	366
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	6. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	7. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	8. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	890	33,04	35,07	150,076	1018,39	
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			114,842	111,714	425,822	3213,29	
День 6							
Завтрак	1. Макароны с сыром	150	8,301	13,368	30,748	280,928	210
	2. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Колбаса п/к	60	10,284	20,327	0	224,322	
	Итого за завтрак:	520	29,882	47,962	107,758	990,702	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пряники	90	4,32	2,52	69,93	319,5	
	Итого за 2й завтрак:	290	9,92	8,92	79,33	439,5	
Обед	1. суп картофельный	250	2,548	2,958	19,974	117,75	92
	2. гарнир №4	200	15,512	9,773	12,675	208,408	357
	3. Перец фаршир.м.гов.рисом	194	19,764	15,781	18,164	250,805	303
	4. Кисель из кураги	200	1,048	0,06	36,504	151,56	406
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	6. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	902	42,524	29,59	112,042	853,783	
Полдник	1. Сырок глазированный	90	0	0	0	0	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Дыня	300	1,8	0,9	22,2	105	392
	4. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	Итого за полдник:	660	5,11	8,1	56,26	322,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. гарнир №6	100	1,4	0,3	7,834	34,025	359
	2. картофель в молоке	300	8,211	8,299	49,562	306,979	334
	3. кнели куриные	80	17,534	19,835	4,322	230,582	319
	4. Соус молочный	50	1,046	3,133	3,82	47,855	366
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	6. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	7. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	8. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	890	39,241	43,567	155,736	1137,09	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			135,277	138,338	539,726	3899,375	
День 7							
Завтрак	1. бабовые отварные(кукуруза)	200/7	4,056	5,775	22,173	168,975	330
	2. омлет	115	26,595	24,395	3,86	350,4	216
	3. сардельки отварные	100	11,4	18,2	1,5	215	254
	4. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	5. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
		Итого за завтрак:	732	53,348	62,636	104,543	1219,827
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Конфеты	90	2,43	0	74,07	306	
	Итого за 2й завтрак:	290	8,03	6,4	83,47	426	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,856	6,666	20,444	165,1	
	2. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	3. Голубцы ленивые	200	19,394	18,102	15,96	264,216	306
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. кисель из яблок	200	0,103	0,095	28,437	114,072	405
	6. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	833	33,607	26,081	93,777	688,708	
Полдник	1. оладьи с сг. молоком	100/20	8,5	9,246	48,757	313,202	444
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Слива	300	2,4	0,09	28,8	147	
	4. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
		Итого за полдник:	690	14,21	16,536	111,617	677,502
Ужин	1. соленый огурец	50	1,554	0	0,333	7,548	359
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. шницель	100/10	17,426	22,164	16,176	295,748	272
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	6. слойка	100	7,3	13,3	51,1	353	
	Итого за ужин:	810	36,344	46,789	150,457	1133,063	
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			152,539	164,692	565,114	4360,1	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая сл.м	300/10	13,802	14,358	53,382	398,61	184
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,483	118,068	432
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
		Итого за завтрак:	621	35,668	36,388	130,055	998,478
2й Завтрак							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,115	5,801	13,32	115,141	76
	2. картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	3. Рыба отварная	100	26,714	8,866	0,587	189,185	228
	4. Салат из кваш.капусты	100	1,164	5,072	7,522	87,709	40
	5. Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	848	36,617	25,4	95,447	766,544	
Полдник	1. пудинг из творога с изюмом	200	29,866	21,773	36,439	467,46	225
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Бананы	300	4,5	1,5	63	288	
	Итого за полдник:	700	35,366	23,473	119,639	847,46	
Ужин	1. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	2. Макароны отварные с сл м	150/5	5,275	4,65	37,84	215,9	209
	3. мясо отварное	100	37,505	18,338	0,589	220,111	252
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	6. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	715	54,432	35,188	132,842	973,721	
2й Ужин	1. Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			167,883	126,849	485,983	3704,202	
День 9							
Завтрак	1. Каша пшеничная с тыквой	150/5	5,447	6,217	29,008	195,875	185
	2. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Сыр	25	5,751	7,251	0	90,514	14
	Итого за завтрак:	490	22,495	27,734	106,018	771,841	
2й Завтрак							
Обед	1. Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,571	4,474	14,729	110,615	99
	2. рагу овощное(3 вариант)	150	2,593	5,907	14,948	125,285	351
	3. суфле рыбное	110/10	6,878	17,242	4,616	187,391	250
	4. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	5. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	888	17,336	28,901	97,382	710,77	
Полдник	1. булочка с орехами	100	9,451	12,583	59,632	389,986	466
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Киви	300	2,4	1,2	6	141	
	Итого за полдник:	600	12,851	13,983	85,832	622,986	
Ужин	1. гарнир №5	200	1,816	0,35	7,744	36,513	358
	2. плов из птицы	150/140	41,423	50,145	41,376	684,01	311
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	5. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	850	54,288	62,494	139,32	1238,173	
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			113,97	139,362	449,802	3558,771	
День 10							
Завтрак	1. Каша рисовая с молоком м.сл.	150/5	3,926	6,33	23,846	168,62	184
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,483	118,068	432
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
	Итого за завтрак:	466	25,792	28,36	100,519	768,488	
2й Завтрак							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. суп картофельный со сладким перцем. сметана	250/13	2,376	8,829	12,321	138,894	96
	2. картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	3. рыба жареная	100	1,769	7,216	5,351	74,937	233
	4. Помидор соленый	80	2,243	0	1,041	15,219	359
	5. Компот из чернослива	150	0,323	0,098	19,313	80,888	401
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	781	12,974	21,803	83,874	572,196	
Полдник	1. Булочка "осенняя"	100	7,204	11,258	55,559	353,172	476
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Груши	300	1,2	0,9	28,5	126	
		Итого за полдник:	600	9,404	12,358	104,259	571,172
Ужин	1. гарнир №6	100	1,4	0,3	7,834	34,025	359
	2. Греча отварная с сл маслом	150/5	8,719	6,402	39,439	249,92	323
	3. Мясо тушеное	50/50	17,204	12,201	3,181	147,638	257
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	6. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	715	38,373	30,904	140,653	949,233	
2й Ужин	1. бифидум	200	5,6	5	7,8	106	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	7,8	106	
Итого за день:			92,144	98,424	437,105	2967,089	
День 11							
Завтрак	1. кукурузные хлопья	30	3,6	1,8	15,3	91,8	
	2. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	3. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	4. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	5. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	6. Сыр	25	5,751	7,251	0	90,514	14
		Итого за завтрак:	565	26,248	29,717	101,71	787,766
2й Завтрак							
Обед	1. борщ зеленый со сметаной	250/10	5,605	7,441	19,298	170,004	82
	2. овощи припущенные в молочном соусе	250	4,818	5,186	19,726	152,161	129
	3. Шницель рыбный натуральный м.р.	100/10	3,91	20,25	11,528	231,229	242
	4. напиток из плодов шиповника	150	0,258	0,078	21,438	88,65	441
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	6. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	828	18,242	33,973	96,714	767,304	
Полдник	1. Запеканка из творога с вареньем	150/30	28,674	18,811	25,931	393,98	224
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114	
		Итого за полдник:	680	32,074	19,611	68,631	599,98
Ужин	1. Свежий огурец	100	0,806	0,101	3,655	14,098	359
	2. азу	400	37,822	32,505	37,366	509,602	260
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	5. слойка	100	7,3	13,3	51,1	353	
	Итого за ужин:	850	49,428	46,755	130,841	1055,55	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			134,592	130,257	426,496	3366,6	
День 12							
Завтрак	1. Каша манная с молоком м.сл.	150/5	4,598	6,255	22,92	167	189
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,483	118,068	432
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
	Итого за завтрак:	466	26,464	28,285	99,593	766,868	
2й Завтрак							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/100	5,37	5,119	22,861	146,114	92/69
	2. свекла тушенная в сметанном соусе	150	2,665	2,76	16,809	104,234	347
	3. картофель отварной	125/5	2,612	4,642	21,124	137	123
	4. сельдь с луком	50	4,625	9,303	1,653	109,126	60
	5. Напиток лимонный	200	0,144	0,16	24,528	100,72	436
	6. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	7. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	938	19,068	23,003	111,699	722,453	
Полдник	1. Сырок глазированный	90	0	0	0	0	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	120	
	Итого за полдник:	590	3,7	0,8	44,5	212	
Ужин	1. гарнир №4	200	15,512	9,773	12,675	208,408	357
	2. Макароны отварные с сл м	150/5	5,275	4,65	37,84	215,9	209
	3. Мясо тушеное	50/50	17,204	12,201	3,181	147,638	257
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	6. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	815	49,041	38,624	143,896	1089,596	
2й Ужин	1. Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			104,074	97,112	407,688	2908,917	
День 13							
Завтрак	1. бобовые отварные(з.горошек)	200/7	5,782	6,146	12,107	126,52	330
	2. омлет	115	26,595	24,395	3,86	350,4	216
	3. сардельки отварные	100	11,4	18,2	1,5	215	254
	4. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	5. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	7. Сыр	25	5,751	7,251	0	90,514	14
	Итого за завтрак:	757	60,825	70,258	94,477	1267,886	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Печенье	90	9,36	4,68	69,12	412,2	
	Итого за 2й завтрак:	290	14,96	11,08	78,52	532,2	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,856	6,666	20,444	165,1	
	2. Перец фаршир. м.гов.,рисом	194	19,764	15,781	18,164	250,805	303
	3. Кисель из плодов шиповника	200	0,137	0,056	32,881	133,01	411
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	5. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	6. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	727	33,409	23,521	96,214	674,175	
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	130	7,429	6,045	69,265	357,826	453
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	4. Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за полдник:	700	11,939	14,445	132,725	697,526	
Ужин	1. Салат из кваш.капусты	100	1,164	5,072	7,522	87,709	40
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. кнели куриные	80	17,534	19,835	4,322	230,582	319
	4. Соус молочный	50	1,046	3,133	3,82	47,855	366
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	6. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	7. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	8. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	890	37,358	50,514	149,991	1181,713	
2й Ужин	1. йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			165,491	176,068	573,177	4568,5	
День 14							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Макароны с сыром	150	8,301	13,368	30,748	280,928	210
	2. Какао с молоком.	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. Хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Колбаса п/к	60	10,284	20,327	0	224,322	
	Итого за завтрак:	520	29,882	47,962	107,758	990,702	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Вафли	90	2,88	2,52	72,09	322,56	
	Итого за 2й завтрак:	290	8,48	8,92	81,49	442,56	
Обед	1. Суп картофельный с фасолью	250	6,395	4,725	22,055	152,85	99
	2. Голубцы ленивые	200	19,394	18,102	15,96	264,216	306
	3. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	4. Кисель из клюквы	200	0,096	0	45,376	179,597	412
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	6. Соль на весь день	6	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	808	30,138	24,045	112,327	741,982	
Полдник	1. Пицца "школьная"	150	18,263	19,483	76,035	554,168	454
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	4. Киви	300	2,4	1,2	6	141	
	Итого за полдник:	720	23,973	27,883	116,095	912,468	
Ужин	1. соленый огурец	50	1,554	0	0,333	7,548	359
	2. Жаркое по домашнему	200/100	35,632	24,332	28,477	391,877	258
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	
	4. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85	430
	5. хлебные палочки	100	10,4	1,3	68,7	312	
	Итого за ужин:	700	51,086	26,482	136,23	890,275	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			152,16	135,491	582,5	4133,987	
Среднее значение за период			1772,994	1751,737	6687,332	49319,052	