

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша ячневая на молоке Бутерброд с маслом и сыром Чай на молоке	Каша манная со св. фруктами Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком сладкий	Каша геркулес. с маслом Бутерброд с маслом и сыром Какао на мол. слад.	Омлет с сыром Салат из стручковой фасоли Бутерброд с маслом Чай с молоком сладкий	Каша пшенная с яблоками Бутерброд с маслом Коф. напиток с молоком сладкий
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Сок	Фрукты	Сок	Фрукты	Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп с рыбными консервами Кукуруза Плов с курицей Хлеб ржаной Кисель фруктово-ягодный и вит.С	Салат зелёного горошка Щи со свежей капустой Тефтели мясные Соус сметанный Макароны отварные Хлеб ржаной Компот из свежих апельсинов с вит.С	Суп овощной Икра кабачковая Голубцы ленивые Соус сметано-томатный Хлеб рж. Компот из клубники с вишней	Солёный огурец Суп картофельный с горохом и мясом Рыба тушен. с овощами Картофель отварной Хлеб ржаной Компот из свежих яблок и смородины сладкий вит.С	Салат из сол.ог. с луком Суп с макар.изделиями Овощи тушёные Фрикадельки куриные со смет. соусом Хлеб ржаной Компот из чернослива и изюма сладкий с вит.С
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Ватрушка с творогом Молоко или биомороженое	Печенье Ацидофилин или биомороженое	Крендель сахарный Биолакт или биомороженое	Пряник Йогурт или биомороженое	Венская сдоба Молоко или биомороженое
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Картофель отварной Рыба, припущ. в молоке Хлеб пшеничный Чай с лимоном, сахаром	Зефир Суфле из моркови с творогом и сг/молоком Хлеб пшеничный Чай с молоком сладкий	Курица, тушеная с овощами в соусе Хлеб пшеничный Чай со свежей облепихой	Капуст, запеч. в мол. соусе Хлеб пшеничный Чай с лимоном сладкий	Сырники из творога с изюмом и сладким соусом Яблоко Хлеб пшеничный Чай с молоком сладкий

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Макароны, отварные с тёртым сыром Бутерброд с маслом Коф. нап. с молоком	Запеканка творожная с курагой и сл. соусом Бутерброд с повидлом Чай с молоком сладкий	Омлет Кукуруза конс. Бутерброд с маслом Коф.нап. на молоке сл.	Суп молочный с мак.изд. Бутерброд с маслом Какао на молоке сладкий	Каша «Дружба» на молоке Бутерброд с маслом Кофейный напиток на молоке сладкий
2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак	2 Завтрак
Фрукты	Сок	Фрукты	Сок	Фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Рассольник Салат из зел.горошка Капуста, тушёная с мясом Хлеб ржаной Кисель из свежей ягоды с вит.С	Солёный огурчик Свекольник Картофельное пюре Суфле из печени или мяса с бел.соусом Хлеб ржаной Компот из свежих груш с облепихой вит.С	Салат из свёклы с сол.огурцом. Суп картофельный с фасолью Карт. запеканка с мясом и сл.м. Хлеб ржаной Компот из с/ф сладкий вит.С	Маринад Борщ с мясом Пюре из картофеля с мор. Рыбные котлеты с осн.соусом Хлеб ржаной Компот из вишни , смородины и клубники с вит.С	Салат из свёклы с яблоком Суп картоф. с клёцками Каша гречневая Печень по Строгановски Хлеб ржаной Компот из кураги и изюма сладкий вит.С
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Булочка “Веснушка” Молоко или биомороженое	Вафли Ацидофилин или биомороженое	Ватрушка с повидлом Биолакт или биомороженое	Сухарики и мармелад Йогурт или биомороженое	Булочка домашняя Молоко или биомороженое
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Овощное рагу Шницель куриный Хлеб пшеничный Чай с сахаром, лимоном	Биточки рыбные с сыром Рис отварной Хлеб пшеничный Чай со свежей смородиной	Пудинг из творога со свежими фруктами и слад. соусом Хлеб пшеничный Чай с молоком сладкий	Запеканка овощная со смет. соусом Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сах.	Картофель запечённый Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай со свежей клюквой

ВОЗРАСТ ДО 3 ЛЕТ.

Неделя первая. Понедельник.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша ячневая на молоке	150	3.3	4.06	26.13	154	168
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	5.26	6.87	15.2	137	3
Чай на молоке	180	2,65	2,33	11,31	77	394
10.00	370					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
ВСЕГО:		12,06	13,26	74,23	457,5	
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	45	1.34	2.33	2.81	37.6	Т.п.
Суп с рыбными консервами	150	6,88	0,28	11,47	133,8	87
Плов с курицей	160	20.8	22.33	18.5	205.0	304
Хлеб ржаной	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Кисель фруктово-ягодный	150	0.15	0.06	18,2	70	378,380
ВСЕГО:	545	31,13	28,43	64,23	518,8	
ПОЛДНИК						
Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	400
Ватрушка с творогом	50	2.23	1.49	22.06	111	458
ВСЕГО:	200	6.81	5.57	29.64	196	
УЖИН						
Картофель отварной	120	2.29	3.45	18.41	113.88	318
Рыба, припущенная в молоке	60	8,47	3,91	1,9	77	246
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.30	15.57	70.8	Т.п.
Чай с лимоном сладкий.	180	0.07	0.01	7.1	29	393
ВСЕГО:	425	14.73	10.38	46.41	322,86	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		56,73	55,32	210,19	1495,16	

Неделя первая. Вторник.Ясли

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша манная со свежими фруктами	150	5.26	4.51	34.32	168.8	181
Бутерброд с повидлом	30/10	2.45	0.3	27.49	123	2
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2.34	2	10.63	70	395
10.00	340					
Фрукты(бананы)	150	1.5	0.5	21	96	Т.п.
Всего:		11.55	7.31	93.44	457.8	
ОБЕД						
Салат из зелёного горошка	45	1.34	2.33	2.81	37.62	10
Щи со свежей капустой и картофелем	150	1.39	3.91	5.09	75.6	66, 67
Макароны отварные	120	2.29	3.45	18.41	93.88	205
Тефтели мясные со см. соусом	60/10	8.14	9,04	8.3	155.0	286,287/ 354
Хлеб ржаной	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из свежих фруктов(апельсины).	150	0.12	0	17.91	73.2	374, 372
Всего:	575	16.93	19,21	66,2	507,7	
ПОЛДНИК						
Ацидофилин,йогурт,снежок.	170	4.35	3.75	6	75	401
Печенье	30	0.6	1.32	7.58	44.4	Т.п.
Всего:	200	4.95	5.07	13.58	132.98	
УЖИН						
Суфле из моркови с творогом и сг/м	150/20	9.57	20,13	15.7	177	159
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	15.57	70.8	Т.п
Чай с молоком сладкий	180	2.65	2.33	11.31	77	394
Зефир	30	1.4	3.1	21.1	77	Т.п.
Всего:	370	15.99	25,86	63.68	401.8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		49,42	57,45	236,9	1500,28	

Неделя первая. Среда.Ясли

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая на молоке	150	3,3	4,06	26,13	154	168
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	5.26	6.87	15.2	137	3
Какао на молоке сладкий	180	3.15	2.72	12.96	89	397
10.00	370					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
Всего:		13.31	15.28	62.04	469,5	
ОБЕД						
Икра кабачковая	45	0.41	2.12	2.67	31.32	53
Суп овощной	150	2.63	4	9,3	87.8	10
Голубцы ленивые со сметано-томатным соусом	120/10	10.6	6,8	15.04	164	298
Хлеб ржаной	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из клубники с вишней	150	0.12	0	17,91	73,2	376
Всего:	515	17,41	13.4	58,6	428,72	
ПОЛДНИК						
Биолакт, йогурт,снежок	150	4.35	3.75	6	75	401
Крендель сахарный	50	3.54	6,57	27,87	185	471
Всего:	200	7.74	10.62	33.27	260	
УЖИН						
Курица, тушёная с овощами в соусе	180	16,2	13,28	11,03	228	274
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	15.57	70.8	Т.п.
Чай со свежей облепихой и сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	371
Всего:	380	18,61	13,59	33,59	326,8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		57,07	52,89	187,5	1485,02	

Неделя первая. Четверг.Ясли

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Омлет с сыром	100	9.95	12.87	1.08	148	216
Салат из стручковой фасоли	45	0.41	2.12	2.67	31.32	9
Бутерброд с маслом	30/5	2.36	8.78	14.07	120.86	1
Чай с молоком и сахаром	180	0.04	0.01	6.99	77	394
10.00	360					
Фрукты (яблоки)	150	0.6	0	1.2	70.0	Т.п.
Всего:		13,36	23,78	24,87	447,18	
ОБЕД						
Солёный огурец	10	0.24	0.03	0.43	3.65	Т.п.
Суп гороховый с мясом.	150/15	4,39	4,22	13,06	106,8	81
Рыба, тушённая с овощами.	60	7.94	3.42	1.54	61	318
Картофель отварной.	120	2.29	3.45	18.41	113.88	247
Ржаной хлеб.	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из свежих яблок и смородины	150	0.12	0	17.91	73.2	374, 372
Всего:	545	17.55	12.98	59.45	430.93	
ПОЛДНИК						
Йогурт, снежок, ацидофилин	150	6.3	3.75	18.9	121.5	401
Пряник	50	2.67	3.1	35.19	95	Т.п.
Всего:	200	8.97	6.85	54.09	216.5	
УЖИН						
Капуста, запечённая в молочном соусе с сыром	200/20	5.41	6.93	24.96	263.2	160/352
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	15.57	70.8	Т.п.
Чай с лимоном и сахаром	180	0.07	0.01	7.1	29	393
Всего:	420	7.85	11.24	47,63	363	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		47,73	54,85	186,04	1457,61	

Неделя первая. Пятница.Ясли.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша пшённая с яблоками на молоке.	150	6,17	6,85	29,12	103	180
Бутерброд с маслом.	30/5	2.36	8.78	14.07	120.86	1
Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.33	11.31	70	395
10.00	335					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
Всего:		9.72	15.64	65.37	383.36	
ОБЕД						
Салат из солёного огурца с луком	30	0.28	2.03	0.7	22.7	24
Суп с макаронными изделиями.	150	2.29	2.46	13.46	85,2	82
Овощи тушёные.	120	2,87	3,52	13,25	93,88	150
Фрикадельки куриные со см.соусом	60/10	9,32	7,07	9,64	123	308
Хлеб ржаной.	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из чернослива и изюма	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
Всего:	560	18,74	15,58	71,56	484,17	
ПОЛДНИК						
Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	400
Венская сдоба	50	4.5	5.51	28.47	98,67	466
Всего:	200	9.08	9.59	36.05	183,68	
УЖИН						
Яблоко	100	0.71	2.33	8.85	59.18	Т.п.
Сырники из творога с изюмом и сл/с	150/10	14,1	11,6	21,1	145	231
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	15.57	70.8	Т.п.
Чай с молоком и сахаром	150	0.04	0.01	6.99	77	394
ВСЕГО:	375	10,21	8,42	42,31	351,98	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		47,75	49,23	215,29	1400,95	

Неделя вторая. Понедельник.Ясли.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Макароны, отварные с тёртым сыром	150	8.1	8,01	19.63	110	207, 206
Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7,55	14.62	120,86	1
Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	395
10.00	365					
Фрукты (яблоки)	150	0.6	0	1.2	70.0	Т.п.
Всего:		13.49	17,56	46,08	370,86	
ОБЕД						
Салат из зелёного горошка	45	1.34	2.33	2.81	37.62	10
Рассольник со сметаной	150	1,68	4,09	13,27	98.6	76
Капуста, тушённая с мясом	150	12.93	11.29	15.01	214.1	336
Хлеб ржаной	40	0,16	0.07	17,34	70,6	Т.п.
Кисель из свежей ягоды с вит.С	150	0,07	0.03	19,61	78,9	5
Всего:	535	24.23	18.92	61.5	499,82	
ПОЛДНИК						
Молоко	150	4,58	4.08	7,58	85	400
Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151	473
Всего:	200	9,38	7,94	36	236	
УЖИН						
Рагу овощное	120	6.37	5.36	10.16	117	150,151
Шницель куриный	60/10	1.4	3.1	21.1	117	305
Хлеб пшеничный.	20	2.37	0.3	15.57	70.8	Т.п.
Чай с лимоном.	180	0.07	0.01	7.1	29	393
Всего:	390	7.87	14.02	38.38	333,8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		54,97	58.44	181,96	1440,48	

Неделя вторая. Вторник.Ясли.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с курагой и мол. соусом	120/20	8.94	9.04	18.26	124	237
Бутерброд с повидлом	30/10	2.45	0.3	27.49	123	2
Чай с молоком и сахаром	180	2,65	2,33	11,31	77	394
10.00	340					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
Всего:		14,89	11,67	78,65	413,5	
ОБЕД						
Солёный огурец	25	0.24	0.03	0.43	3.65	Т.п.
Свекольник	150	1.06	4.04	7.28	75.8	5
Пюре из картофеля	120	2.45	5.84	11.81	109.8	321
Суфле из печени или мяса с рисом и белым соусом	60/10	6.6	12.94	13.07	179	279
Хлеб ржаной	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из свежих груш с облепихой	150	0.12	0	17.91	73.2	374,372
Всего:	555	14,12	21.33	64.18	513.85	
ПОЛДНИК						
Ацидофилин, снежок, йогурт	170	4.35	3.75	6	75	401
Вафли	30	1.4	3.1	21.1	117	Т.п.
Всего:	200	5,75	6,85	27,1	192	
УЖИН						
Рис отварной	120	6.88	4.87	30.91	195	313
Биточки рыбные с сыром	60/10	3.45	5.42	0.16	55	264
Хлеб пшеничный	20	2.31	0.30	14.94	78,6	Т.п.
Чай со свежей смородиной и сахаром.	180	0.04	0.01	6.99	28	371
Всего:	390	15.23	12.45	56.06	387.65	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		49,99	65,24	225,99	1507,0	

Неделя вторая. Среда.Ясли.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Кукуруза консервированная	45	1.34	2.33	2.81	37.6	Т.п.
Омлет натуральный	100	9.52	10.46	1.51	136	215
Бутерброд с маслом	30/5	2.36	8.78	14.07	120.86	1
Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.34	2	10.63	70	395
10.00	360					
Фрукты(бананы)	150	0.4	0	0.8	47.0	Т.п.
Всего:		15,96	23.57	29.82	411,46	
ОБЕД						
Салат из свёклы и солёного огурца	45	0.28	2.03	0,7	22,7	36
Суп картофельный с фасолью	150	3.31	5.6	7.48	84.8	81
Картофельная запеканка с мясом и сл. маслом	120	8.91	7.59	20.43	194.25	291
Хлеб ржаной	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20,83	84.75	376
Всего:	505	20.76	15.99	61.94	458,9	
ПОЛДНИК						
Биолакт	150	4.35	3.75	6	75	401
Ватрушка с повидлом	50	2,23	1,49	22,06	111	458
Всего:	200	7,89	8,32	53,87	186	
УЖИН						
Пудинг из творога с яблоками и см.соусом	180/10	4.37	5.67	32.63	209	240
Хлеб пшеничный	20	0.04	0.01	6.99	78.6	Т.п.
Чай с молоком и сахаром	180	0.04	0.01	6.99	77	394
Всего:	390	5,1	5,73	53,06	293,49	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		49,71	53,61	198,69	1349,85	

Неделя вторая. Четверг.Ясли.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.13	108.9	93
Бутерброд с маслом.	30/5	2.36	8.78	14.07	120.86	1
Какао на молоке с сахаром.	180	3.15	2.72	12.96	89	397
10.00	355					
Сок	200	0.85	0	1.59	89.5	Т.п.
Всего:		10.67	15.4	42,75	408,26	
ОБЕД						
Маринад	45	1	5	5	62	827,828,829
Борщ с мясом	150/20	7.91	5.82	10.98	128	62
Пюре из картофеля с морковью	120	2.29	3.70	14.42	100.08	322
Котлета рыбная с основным соусом	60/10	9.98	7.72	9.12	139	264
Ржаной хлеб.	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из свежих ягод	150	0.12	0	17.91	73.2	374, 372
Всего:	595	24.95	22.72	81.11	574,68	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	150	4.35	3.75	6	75	401
Сухарики	30	2.31	0.9	14.9	78.6	47
Мармелад	20	0,66	1,32	7,58	44,4	Т.п.
Всего:	200	7.47	3.72	28.48	198	
УЖИН						
Запеканка овощная со см. соусом	180/20	3.87	10.63	17.9	132,2	155
Хлеб пшеничный	20	0.04	0.01	6.99	78.6	Т.п.
Чай с лимоном и сахаром	180	0.07	0.01	7.1	29	393
Всего:	400	6.63	11,7	45,32	239,8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		49.72	53.54	197,66	1420,72	

Неделя вторая. Пятница.Ясли

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба» на молоке	150	4.9	5.6	20.04	182	9
Бутерброд с маслом	30/5	2.36	8.78	14.07	120.86	1
Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.65	2.33	11.31	77	395
10.00	365					
Фрукты(апельсины)	150	0.4	0	0.8	47.0	Т.п.
Всего:	535	10.31	16.71	46,22	426,86	
ОБЕД						
Салат из свёклы с яблоком	45	0.5	2.32	5.15	43.52	35
Суп с клёцками	150	2.46	3.37	11.93	115.3	14
Каша гречневая	120	6.88	4.87	30.91	195	313
Печень по Строгановски	60	15.42	14.41	3.6	189	290
Хлеб ржаной	40	3.65	0.48	13.68	72.4	Т.п.
Компот из кураги с изюмом	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
Всего:	575	29.24	23.47	70.48	499.97	
ПОЛДНИК						
Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	400
Булочка «Домашняя»	50	1.82	3.13	13.48	89	469
Всего:	200	6.4	7.21	21.06	174	
УЖИН						
Картофель запечённый	150	2.3	3.99	15.78	89	61
Икра кабачковая	45	0.41	2.12	2.67	31.32	53
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	15.57	70.8	Т.п.
Чай со свежей клюквой сладкий.	180	0.04	0.01	6.99	28.0	371
Всего:	405	5.06	7.02	40.38	219,12	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:			51,01	54,41	178,14	1319,95
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			512,7	549,18	1997,26	14300,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			51,27	54,918	199,726	1430,002
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ,ЖИРОВ,УГЛЕВОДОВ в % СОД, ОТ КОЛОР.			14,3%	30,7%	55,9%	

Неделя первая. Понедельник.Сад

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша ячневая на молоке	200	4,4	5,41	34,84	205,3	168
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	7,01	9,16	20,27	157	0,09
Чай на молоке	200	2,67	2,34	14,31	89	394
10.00	450					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
ВСЕГО:		13,83	15,56	82,3	540,8	
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	60	1.79	3.11	3.75	50.2	Т.п.
Суп с рыбными консервами	200	6.88	4.28	11.47	167.25	87
Плов с курицей	210	22.8	25.33	28.5	269	304
Хлеб ржаной	50	3.65	0.48	13.68	90.5	Т.п.
Кисель фруктово-ягодный	180	0.18	0.08	20.64	84	378,380
ВСЕГО:	700	33,3	33,28	78,04	660,95	
ПОЛДНИК						
Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	400
Ватрушка с творогом	50	2.23	1.49	22.06	111	458
ВСЕГО:	250	8,33	6,93	32,16	224	
УЖИН						
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142.35	318
Рыба, припущенная в молоке	80	11,25	5	2,53	100,0	246
Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п
Чай с лимоном сладкий.	200	0.12	0.02	10,2	41	393
ВСЕГО:	460	17,84	13,25	59,09	431,05	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		69,38	69,02	265,05	1856,8	

Неделя первая. Вторник. Сад

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша манная со свежими фруктами	200	6,95	5,78	43,2	252	181
Бутерброд с повидлом	40/10	2.49	0.4	27.56	156	2
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2.85	2,41	14,36	91	395
10.00	450					
Фрукты (бананы)	150	0.4	0	0.8	98,0	Т.п.
Всего:		12,14	8,08	93.24	597	
ОБЕД						
Салат из зелёного горошка	60	1.79	3.11	3.75	50.2	10
Щи со свежей капустой и картофелем	200	1.74	4,89	8,48	84,75	66, 67
Овощи отварные	150	2.86	4,32	23,01	117.3	320
Тефтели мясные со см. соусом	80/20	10,3	9.04	10.3	206.6	286,287/ 354
Хлеб ржаной	50	3.65	0.48	13.68	90.5	Т.п.
Компот из свежих апельсинов	180	0.14	0	21,49	87.8	374, 372
Всего:	730	20,48	21,84	80,71	637,05	
ПОЛДНИК						
Ацидофилин	200	4.35	3.75	6	83.3	401
Печенье	50	0.6	1.32	7.58	150.7	Т.п.
Всего:	250	4.95	5.07	13.58	234	
УЖИН						
Суфле из моркови с творогом и сг/м	180/20	20.53	27.46	25.7	229	159
Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п
Чай с молоком сладкий	200	2.65	2.33	11.31	89	394
Зефир	30	1.4	3.1	21.1	77	Т.п.
Всего:	460	27,66	34,09	78,03	499.8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		65,23	69,08	265,56	1967,85	

Неделя первая. Среда. Сад

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая на молоке	200	4,4	5,41	34,84	205,3	168
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	7,01	9,16	20,27	157	0,09
Какао на молоке сладкий	180	3.67	3.19	15.82	107	397
10.00	430					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
Всего:		16.49	18.02	78.53	558,8	
ОБЕД						
Икра кабачковая	60	0.54	2.82	3.55	63.76	53
Суп овощной	200	2,91	5,36	9,3	104,37	10
Голубцы ленивые со сметанным соусом с томатом	160/20	16.1	19.04	20.3	219	298
Хлеб ржаной	50	4.56	0.6	17.1	90.5	Т.п.
Компот из клубники с вишней и сахаром	180	0.4	0.02	24.99	102	376
Всего:	670	23,79	28,15	76,83	569,97	
ПОЛДНИК						
Биолакт	200	5,22	4,5	7,2	90	401
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	471
Всего:	250	12.01	11.24	41.5	275	
УЖИН						
Курица , тушёная с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,0	
Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п.
Чай со свежей облепихой и сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40	371
Всего:	450	24,85	17,77	44,93	440,8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		77,14	75,18	241,79	1844,57	

Неделя первая. Четверг. Сад

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Салат из стручковой фасоли	20	0.54	2.82	3.55	41.76	9
Омлет с сыром	150	14.1	15.8	1.4	184	216
Бутерброд с маслом	40/5	3.01	8.19	20.6	135	1
Чай с молоком и сахаром	200	2.85	2.41	14.36	89	394
10.00	415					
Фрукты (яблоки)	150	0.4	0	0.8	70	Т.п.
Всего:		20,9	29,22	40,71	519,76	
ОБЕД						
Солёный огурец	15	0.4	0.05	0.75	6.1	Т.п.
Суп гороховый с мясом.	200/15	5,49	5,27	16,32	132,75	81
Рыба, тушённая с овощами.	80	9.93	4.55	2.2	81	318
Картофель отварной.	150	2.86	4.32	23.01	142.35	247
Ржаной хлеб.	50	4.56	0.6	17.1	90.5	Т.п.
Компот из свежих яблок и смородины	180	0.4	0.02	24.99	102	374, 372
Всего:	690	22,87	16,94	78,04	554,7	
ПОЛДНИК						
Йогурт	200	5,22	4,5	7,2	162	400г
Пряник	50	2.45	5.17	58.65	95	Т.п.
Всего:	250	9,01	9.67	71.33	257	
УЖИН						
Капуста, запечённая в молочном соусе	200/20	5.86	7.16	13.78	263.2	160/352
Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п.
Чай с лимоном и сахаром	200	0.12	0.02	10.2	41	393
Всего:	450	11,06	8,38	43,9	409	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		63,75	64,21	233,98	1740,46	

Неделя первая. Пятница.Сад.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша пшённая с яблоками на молоке.	200	8,14	9,68	38,39	273	180
Бутерброд с маслом.	40/5	6.68	8.45	19.39	135	1
Кофейный напиток с молоком	200	2.67	2.34	14.31	91	395
10.00	445					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
Всего:		15.95	16.14	82.49	588,5	
ОБЕД						
Салат из солёного огурца с луком	50	0.46	3.05	1.12	34.8	24
Суп с макаронными изделиями.	200	2.86	3.1	16.83	106	82
Овощи тушёные.	150	6	1.5	5.02	117,3	150
Фрикадельки куриные со см соусом	80/20	15,71	15,05	10,0	200	308/354
Хлеб ржаной.	50	4.56	0.6	17.1	90.5	Т.п.
Компот из чернослива с изюмом	180	0.4	0.02	24.99	102	376
Всего:	730	29.99	23.32	75.06	650,6	
ПОЛДНИК						
Молоко	200	5.48	4.88	9.07	102	400
Венская сдоба	50	6,65	7.78	41.23	98.67	466
Всего:	250	12.13	12.66	50.3	200.67	
УЖИН						
Яблоко	100	0.94	3.11	11.8	78.9	37
Сырники из творога с изюмом	150/20	14.1	16.6	31.1	145	231
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	15.57	104,8	Т.п.
Чай с молоком и сахаром	200	2.65	2.33	11.31	89	394
Всего:	500	20,06	22,34	69,78	417,7	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		78,13	74,46	277,63	1857,47	

Неделя вторая. Понедельник. Сад

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Макароны, отварные с тёртым сыром	200	10.56	8.58	39.24	272	207, 206
Бутерброд с маслом	40/5	5.01	8.19	20.6	135	1
Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91	395
10.00	445					
Фрукты(яблоки)	150	0.6	0	1.2	70.0	Т.п.
Всего:		19.02	19.18	75,4	568,0	
ОБЕД						
Салат из зелёного горошка	60	1.79	3.11	3.75	50.2	10
Рассольник со сметаной	200	2.1	5.12	16.59	135.75	76
Капуста, тушённая с мясом	200	28.25	16.22	22.35	281.6	336
Хлеб ржаной	50	0.22	0.1	24.77	90,5	Т.п.
Кисель со свежей ягодой с вит.С	180	4.56	0.04	23,53	94,68	5
Всего:	690	36.92	25.15	84.56	652,73	
ПОЛДНИК						
Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	400
Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151	473
Всего:	230	9.38	7.94	36	253	
УЖИН						
Рагу овощное	150	5.19	15.16	10.42	199	150,151
Шницель куриный с соусом	80/20	1.4	3.1	21.1	117	305
Хлеб пшеничный.	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п.
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	393
Всего:	480	9.79	19.48	61.64	461.8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		75.11	71.75	257,6	1935,53	

Неделя вторая. Вторник.Сад.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с курагой и сл. соусом	170/20	17.54	12.05	17.15	247	237
Бутерброд с повидлом	40/10	2.49	0,4	27.56	156	2
Чай с молоком и сахаром	200	2.67	2.34	14.31	89	394
10.00	440					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
Всего:		23.55	14.39	80,61	581,5	
ОБЕД						
Солёный огурец	45	0.4	0.05	0.75	6.1	Т.п.
Свекольник	200	1.67	4.97	10.88	107.1	5
Пюре из картофеля	150	3.06	7.96	20.44	149.7	321
Суфле из печени с рисом и белым соусом	80/20	15.56	14.39	26.7	232	279
Хлеб ржаной	50	4.56	0.6	17.1	90.5	Т.п.
Компот из свежих груш с облепихой	180	0.14	0	21.49	87.84	374,372
Всего:	675	26.39	27,97	97.36	673.24	
ПОЛДНИК						
Ацидофилин	200	5.22	4.5	7.2	90	401
Вафли	50	2.41	8.12	35.19	195	Т.п.
Всего:	250	7.63	11.62	42.39	285	
УЖИН						
Биточки рыбные с сыром	80/20	4.03	16.9	0.25	74	264
Рис отварной	150	8.6	6.09	42.64	243.75	313
Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п.
Чай со свежей смородиной и сахаром.	200	0.06	0.02	9.99	40	371
Всего:	480	16.49	12.76	76,76	504.15	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		74,06	76,74	297,12	2043,89	

Неделя вторая. Среда. Сад.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Кукуруза консервированная	60	1.79	3.11	3.75	50.2	Т.п.
Омлет натуральный	150	10.52	13.46	2,26	157	215
Бутерброд с маслом	40/5	6.68	8.45	19.39	135	1
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2.85	2.41	14.36	91	395
10.00	455					
Фрукты (бананы)	150	0.4	0	0.8	47.0	Т.п.
Всего:		22.24	27.43	40,56	480,2	
ОБЕД						
Салат из свёклы и солёного огурца	60	0.46	3.05	1.12	34.8	36
Суп картофельный с фасолью	200	4.72	7.4	9,99	112.15	81
Картофельная запеканка с мясом и сл.маслом	160	10.18	9.25	37.33	206.0	291
Хлеб ржаной	50	4.56	0.6	17.1	90.5	Т.п.
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	122	376
Всего:	650	20,32	20,32	90,53	565.45	
ПОЛДНИК						
Биолакт	200	5.22	4.5	7.2	90	401
Крендель сахарный	50	2,23	1,49	22,06	111	471
Всего:	250	7,45	5,99	29,26	201	
УЖИН						
Пудинг из творога с яблоками и см.соусом	200/20	10.73	10,94	58.92	209	240
Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п.
Чай с молоком и сахаром	200	2.67	2.34	14.31	89	394
Всего:	450	17,36	14,54	101,75	456.32	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		67,37	68,28	262,1	1702,97	

Неделя вторая. Четверг.Сад.

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	5.2	18.84	145.2	93
Бутерброд с маслом.	40/5	6.68	8.45	19.39	135	1
Какао на молоке с сахаром.	180	3.67	3.19	15.82	107	397
10.00	425					
Сок	200	0.85	0	21.59	89.5	Т.п.
Всего:		16.8	16.84	75,64	476,7	
ОБЕД						
Маринад	60	1	6	6	83	827,828,829
Борщ с мясом	200/25	9.89	7.27	13.73	160	62
Пюре из картофеля с морковью	150	2.86	4.62	18.02	125.1	322
Котлета рыбная с основным соусом	80/20	10.59	8.47	9.17	147	264
Ржаной хлеб.	50	4.56	0.6	17.1	90.5	Т.п.
Компот из свежих ягод	180	0.4	0	21,49	87,84	374, 372
Всего:	765	29.3	26.98	84.01	693,44	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	200	5,22	4,5	7,2	90	401
Сухарики	30	3.85	1.5	24.9	131.0	47
Мармелад	20	0,66	1,32	7,58	44,4	Т.п.
Всего:	250	12.07	7.32	39,68	265,4	
УЖИН						
Запеканка овощная со см. соусом	200/20	6.01	17.55	27.86	226	155
Хлеб пшеничный	30	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п.
Чай с лимоном и сахаром	200	0.12	0.02	10.2	41	393
ВСЕГО:	450	9.21	18.77	57.98	371.8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		67,38	69.91	257,31	1807,34	

Неделя вторая. Пятница.Сад

Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценн. в ккал.	№ рец.
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба» на молоке	200	8.6	10.7	36.4	259.5	9
Бутерброд с маслом	40/5	6,68	8.45	19,39	135	1
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	2.85	2.41	14.36	91	395
10.00	445					
Фрукты (апельсины)	150	0.4	0	0.8	47.0	Т.п.
Всего:		18,53	21.56	70,95	532,5	
ОБЕД						
Салат из свёклы с яблоком	60	0,61	3,1	6,86	58,02	35
Суп с клёцками	200	4.64	5.97	23.27	158.7	14
Каша гречневая	150	8.6	6.09	42,64	243.75	313
Печень по Строгановски	80	20.63	16.3	5.24	250	290
Хлеб ржаной	50	4,56	0.6	17.1	90.5	Т.п.
Компот из кураги с изюмом	180	0.4	0.02	24.99	102	376
Всего:	720	39,44	32,08	116,1	902,97	
ПОЛДНИК						
Молоко	200	6,1	5,44	10,1	102	400
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89	466
Всего:	250	7,92	8,57	23,58	191	
УЖИН						
Картофель запеченный	150	2.3	3,99	15,78	89	61
Икра кабачковая	60	0.54	2.82	3.55	63.76	53
Хлеб пшеничный.	40	3.08	1.2	19.92	104,8	Т.п.
Чай со свежей клюквой и сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40	371
Всего:	450	5,98	8,02	49,04	297,56	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		71,87	70,23	259,67	1924,03	
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		708,27	705,76	2617,1	18650.53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		70,827	70,576	261,71	1865,053	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ,ЖИРОВ,УГЛЕВОДОВ в % СОД, ОТ КОЛОР.		15%	30,3%	56,1%		