

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	4.0	3.9	22.4	148.6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.1	4.3	15.0	119.3	382	2011
Итого за прием пищи:	400	10.6	13.7	46.4	354.8		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.1	6.9	42.1	6	ТТК
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	3.3	22.7	153.0	136	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	9.0	12.5	8.3	183.7	308	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.5	4.4	28.0	135.5	342	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	705	18.4	20.6	91.1	630.7		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	2.8	3.1	29.1	153.6	561	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	400	2012
Итого за прием пищи:	260	8.4	9.3	38.2	270.0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	1.4	4.3	32.5	45	2012
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	80	7.4	8.4	9.2	153.2	272	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	6.0	22.4	131.0	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.2	16.2	64.2	447.9		
Всего за день:		54.0	60.4	261.3	1 800.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ	170	6.5	5.2	26.5	207.5	315	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.8	3.8	16.7	120.8	379	2011
Итого за прием пищи:	400	12.8	14.5	52.2	415.2		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0.9	3.1	5.2	51.6	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.1	4.2	12.8	121.9	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	8.6	7.9	9.5	117.1	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.9	22.5	330	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	4.6	16.6	119.1	434	2013
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	715	18.9	21.2	91.7	630.7		
Полдник							
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	50	4.0	4.9	32.1	167.9	662	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	8.6	9.8	39.9	270.7		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	3.9	11.9	5.8	100.4	282	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.9	22.5	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	0.6	32.1	149.2	204	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	42.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	540	13.3	14.0	68.1	448.5		
Всего за день:		54.0	59.9	261.4	1 800.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕС	150	3.2	3.8	26.7	131.0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.2	16.0	117.5	378	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	213	2012
Итого за прием пищи:	420	12.5	17.0	52.0	396.1		
II Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	11.9	61.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	2.0	4.9	42.4	2	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5.2	6.9	14.3	148.1	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	7.9	12.1	33.5	268.9	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	18.2	74.5	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	685	17.4	21.3	91.2	630.9		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	7.6	8.8	39.7	267.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	1.1	0.0	9.7	44.5	42	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	3.9	7.3	5.4	114.0	281	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	30	0.6	1.8	2.2	26.9	326	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.2	3.2	21.2	128.2	243	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	540	15.5	12.7	66.5	444.9		
Всего за день:		54.0	60.0	261.3	1 800.1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	9.1	8.8	37.9	285.9	319	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
Итого за прием пищи:	400	10.7	14.3	52.5	395.6		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.1	6.9	42.1	6	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.8	5.5	14.6	184.0	67	2012
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	11.1	5.8	6.3	136.0	267	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.9	22.5	330	2011
РИС С ОВОЩАМИ	130	1.8	9.1	16.1	152.5	334	2016
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	705	18.9	21.9	91.5	735.6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.5	4.3	31.8	154.4	467	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	400	2012
Итого за прием пищи:	260	8.1	10.5	40.9	270.8		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.5	2.1	1.4	27.5	20	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	11.7	10.6	32.1	184.0	346	2013
ЧАЙ	200	0.2	0.0	10.8	42.5	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	500	15.9	13.1	67.0	362.4		
Всего за день:		54.0	60.2	261.4	1 800.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1.0	4.0	15.0	112.7	96	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6.3	4.5	26.4	172.9	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.8	3.8	16.7	120.8	379	2011
Итого за прием пищи:	400	12.1	12.3	58.1	406.4		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ)	50	0.5	0.1	1.6	9.2	112	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (МЯСНОЙ)	200	5.9	8.0	20.1	159.9	149	2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5.1	7.6	3.0	214.4	373	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.5	4.4	28.0	135.5	342	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	695	18.2	20.4	77.9	635.4		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	7.6	8.8	39.7	267.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	5.1	1.5	53.0	23	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	11.6	12.5	44.1	272.2	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	500	15.7	18.0	73.9	456.4		
Всего за день:		54.0	59.9	259.1	1 800.8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	170	5.9	5.0	19.6	139.7	112	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.2	16.0	117.5	378	2011
Итого за прием пищи:	400	10.3	13.7	44.6	344.1		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0.9	3.0	11.5	77.8	28	2012
БОРЩ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4.9	6.1	5.2	110.4	1	ТТК
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6.9	10.4	2.9	104.9	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	0.6	32.1	149.2	204	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	695	20.8	20.4	97.4	640.8		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	4.6	26.9	167.4	470	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	8.1	9.5	34.7	270.2		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	6.2	9.2	12.9	141.3	245	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	6.0	22.4	131.0	132	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	42.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	530	13.7	15.6	63.6	448.7		
Всего за день:		54.3	59.8	261.7	1 800.6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	6.0	5.2	28.0	189.1	307	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.1	4.3	15.0	119.3	382	2011
Итого за прием пищи:	430	12.6	15.0	52.0	395.3		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	2.0	4.9	42.4	2	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5.0	5.9	13.1	104.6	87	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70	6.2	11.9	15.4	207.7	303	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	4.6	16.6	119.1	434	2013
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	17.0	71.3	538	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	685	18.4	24.8	87.3	642.1		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.6	10.1	41.0	280.6		
Ужин							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТТОМ	50	0.8	0.5	5.6	29.9	8	ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	9.1	8.8	37.9	285.9	319	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	470	13.5	9.7	71.8	447.0		
Всего за день:		53.5	60.0	261.6	1 800.6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	4.6	17.6	125.5	274	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.8	3.8	16.7	120.8	379	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	213	2012
Итого за прием пищи:	420	15.3	18.4	43.6	393.9		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ)	50	0.5	0.1	1.6	9.2	112	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.2	4.1	13.6	104.7	76	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10.0	12.7	51.0	363.1	412	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	675	15.9	17.2	91.4	593.4		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3.6	5.2	31.7	171.2	583	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	260	8.2	10.1	39.5	274.0		
Ужин							
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.1	6.9	42.1	6	ТТК
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6.9	10.4	2.9	104.9	255	2011
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.1	3.0	27.3	163.0	315	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	510	13.3	13.9	65.1	441.3		
Всего за день:		54.1	60.2	261.0	1 799.3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	9.1	8.8	37.9	285.9	319	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.2	16.0	117.5	378	2011
Итого за прием пищи:	400	13.5	17.5	62.9	490.3		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.6	54.4	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3.4	2.7	11.8	109.4	106	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	7.3	11.9	5.8	159.4	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	2.2	22.8	125.2	125	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	715	17.8	20.1	91.7	646.9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3.5	4.3	31.8	167.4	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	260	8.1	9.2	39.6	270.2		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	1.4	4.3	32.5	45	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9.8	11.0	25.4	193.7	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	500	14.2	12.8	58.0	357.4		
Всего за день:		54.0	60.0	261.7	1 800.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1.0	4.0	15.0	112.7	96	2013
КАША "ДРУЖБА"	160	6.9	8.5	21.2	194.7	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
Итого за прием пищи:	400	8.0	12.5	41.8	330.2		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.5	6.2	27.8	141.7	82	2012
КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	8.5	12.4	11.8	219.3	301	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.2	3.2	21.2	128.2	243	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	685	21.1	22.2	92.8	636.8		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	7.6	8.8	39.7	267.0		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.1	0.9	6.5	5	ТТК
РУЛЕТ РЫБНЫЙ С БЕЛЫМ СОУСОМ	80/20	10.0	6.4	20.6	179.3	266	2012
РИС С ОВОЩАМИ	130	1.8	9.1	16.1	152.5	334	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.9	16.0	65.6	469.6		
Всего за день:		54.0	60.1	261.3	1 800.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	539,8	600,5	2611,7	18002,9
Среднее значение за период	54.0	60.1	261.2	1 800.3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.0	58.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	407	190	696	254	515