

Ясли (1-3 года)

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.01	5.5	16.39	134.25
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3	5.62	17.28	131.7
	3	Кофейный напиток на молоке	150	2.2	2.92	13.17	87.76
Итого завтрак				15.31	18.64	47.14	416.71
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.24	81.05
Итого 2-й завтрак				4.35	3.75	7.24	81.05
Обед	5	Маринад овощной	45	0.7	4.52	4.65	65
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	124/5	1.76	2.45	4.12	53.09
	7	Плов с мясом	150	10.2	11.82	26.39	252.74
	8	Кисель из свежих ягод	150	0.19	0.075	12.46	54
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
Итого обед				15.37	19.285	67.27	512.13
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек консервированный	30	1.5	0.05	2.5	16.5
	10	Рыбные тефтели	70	7.42	5.25	15.82	140
	11	Пюре картофельное	120	2.2	4.18	14.46	104.26
	12	Чай с лимоном	150	0.04	0	9.1	37
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
13	Фрукты	190	3	1	38	173	
Итого уплотненный полдник				15.28	10.7	87.38	503.56
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				50.31	52.375	209	1513.45

2 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная жидкая с фруктами	150	6.4	7	26.9	194.9
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2.5	4.57	17.3	120.33
	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
Итого завтрак				10.9	14.44	57.27	401.34
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	45	1.5	2.9	4	49
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	120/4/6	3.87	3.97	8.71	96
	20	Котлеты из говядины	60	9.5	7.9	9.7	147
	21	Соус красный основной	20	0.17	0.64	0.94	9.71
	38	Макаронные изделия отварные	100	3.48	2.78	21.35	122
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
Итого обед				19.97	18.41	67.87	522.51
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	180	9.3	10.46	22.4	220.94
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	25	Напиток из шиповника	150	0.24	0.11	14.59	60
	ГП	Печенье злаковое	30	1.95	5.85	18	132
	13						
Итого уплотненный полдник				12.89	16.62	67.14	467.44
ИТОГО 2 ДЕНЬ				48.11	54.27	198.28	1479.79

3 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	4.9	5.2	28.7	190.2
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2.92	13.17	87.76
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3	5.62	17.28	131.7

Итого завтрак				10.1	13.74	59.15	409.66
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Сок обогащенный	150	0	0	15	60
Итого 2-й завтрак				0	0	15	60
Обед	27	Икра кабачковая	45	1.02	7.98	3.06	88.8
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	120/4	2.7	2.9	5.34	65
	29	Горошница	70	5.6	2.19	14.35	111.3
	37	Голень куриная запеченая	110	12.4	9.17	0.04	261.8
	31	Компот из плодов консервированных	150	0.2	0	32.3	125.3
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5	
Итого обед				16.52	18.37	80.45	567.4
Уплотненный полдник	32	Запеканка творожная с изюмом	150/30	33.4	24.1	41.7	537.1
	12	Чай с лимоном	150	0.04	0	12.13	50
	33	Булочка домашняя	70	4.2	5.6	20.3	165.3
	13	Фрукты свежие	190	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				26.62	32.11	154.6	1037.06
ИТОГО 3 ДЕНЬ				53.24	64.22	309.2	2074.12

4 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	90	6.24	7.67	2.67	103
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2.8	4.69	24.68	152.13
	16	Какао с молоком	150	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				11.34	15.8	44.24	362.85
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
Обед	35	Салат "Полевой"	30	0.24	0.03	0.75	4.2
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	120/4/5	4.11	3.22	8.05	88
	30	Печень «по-строгановски»	60	4.2	4.9	1.1	68
	22	Каша перловая рассыпчатая	110	5.11	7.21	32.24	218.26
	23	Компот из сухофруктов	150	0.44	0	22.89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5	
Итого обед				24.82	20.05	83.62	755.56
Уплотненный	47	Макароны, запеченные с сыром	100	5.25	5.89	23.9	172.67
	12	Чай с лимоном	150	0.04	0	12.13	50

полдник	48	Сушка на сметане	50	4.41	6.77	26.88	198.57
	13						
Итого уплотненный полдник				9.7	12.66	62.91	421.24
ИТОГО 4 ДЕНЬ				50.21	53.31	196.77	1628.15

5 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша "Дружба"	150	4.85	5.59	22.64	159
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	4.5	6.92	17.28	142.01
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				11.85	16.01	56.93	410.55
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.24	81.05
Итого 2-й завтрак				4.35	3.75	7.24	81.05
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой консервированной	30	0.5	2.4	1.52	28.5
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	120/5/15	5.98	2.09	20.47	122.7
	45	Гуляш	50/20	6.8	9.36	1.47	134.1
	11	Картофельное пюре	120	2.21	4.18	14.46	105
	46	Напиток из свежемороженой ягод	150	0.2	0	13.6	55.4
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				18.49	18.43	75.82	554.7
Уплотненный полдник	39	Рыба по-польски	90	8.82	6.17	31.5	216.81
	40	Рис отварной с овощами	120	3.1	5.6	20.5	170.1
	55	Чай с сахаром	150	0	0	11.98	48
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	13	Фрукты свежие	95	0.28	0.28	6.881	33
Итого уплотненный полдник				15.84	12.69	98.011	588.01
ИТОГО 5 ДЕНЬ				46.18	47.13	230.761	1634.31

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	150	4.67	5.36	19.46	143.5
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2.8	4.69	24.68	152.13
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
Итого завтрак				10.07	13.38	59.06	394.99
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Сок обогащенный	150	0	0	15	60
Итого 2-й завтрак				0	0	17	80
Обед	51	Винегрет овощной	45	0.9	5.3	4.3	68.4
	52	Суп картофельный с клецками, с мясом	120/5	2.98	2.58	7.36	72
	53	Бигус с птицей	180	6.3	7.68	9.78	133.44
	31	Компот из плодов консервированных	150	0.2	0	32.3	125.3
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
Итого обед				12.9	15.98	73.39	486.44
Уплотненный полдник	54	Плов с сухофруктами	210	11.2	8.6	121.3	623.6
	113	Чай без сахара	150	0	0	6	27
	ГП	Кондитерские изделия	20	1.82	1.56	13.44	76.2
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	13	Фрукты свежие	190	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				17.14	11.38	186.24	932.6
ИТОГО 6 ДЕНЬ				40.11	40.74	335.69	1894.03

7 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша молочная пшеничная жидкая с фруктами	150	5.27	5.82	21.31	156.75
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/10	2.5	0.4	32.4	119.53
	58	Чай с молоком	150	1.32	1.5	11.19	63
Итого завтрак				8.49	7.26	63.05	326.03
2-й завтрак	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
	ГП						
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
	59	Салат "Рубин"	30	0.53	2.02	5.96	44

Обед	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	124/5	1.96	2.45	10.05	66.07
	61	Суфле из печени	90	11	2.45	10	172
	38	Макаронные изделия отварные	100	3.48	2.78	21.35	122
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				20.1	10.1	87.33	579.07
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	30	1.5	0.05	2.5	16.5
	62	Омлет натуральный	90	6.24	7.67	2.67	103
	63	Булочка дорожная	50	3.71	5.88	24.85	177.5
	3	Кофейный напиток на молоке	150	2.2	2.92	13.17	87.76
	13						
Итого уплотненный полдник				13.65	16.52	43.19	384.76
ИТОГО 7 ДЕНЬ				46.59	38.68	199.57	1378.36

8 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	150	6.4	7	26.9	194.9
	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2.8	4.69	24.68	152.13
Итого завтрак				11.2	14.56	64.65	433.14
Итого завтрак	ГП	Сок обогащенный	150	0	0	15	60
	ГП						
Итого 2-й завтрак				0	0	3	17
Обед	35	Салат "Полевой"	30	0.24	0.03	0.75	42
	65	Суп крестьянский с крупой с мясом говядины	150	3.3	2.8	7.8	65.4
	66/12	Голубцы ленивые в сметанном соусе	160/25	10.61	16.34	15.34	250
	8	Кисель из свежих ягод	150	0.19	0.075	12.46	54
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				15.74	19.445	48.5	520.4
Уплотненный полдник	67	Суп – уха с рыбой	150	7.61	2.59	15.72	110
	68	Гренки с сыром	50	5.14	4.74	10.07	105
	ГП	Кондитерское изделие	20	1.82	1.56	13.44	76.2
	113	Чай без сахара	150	0	0	6	27
	13	Фрукты свежие	190	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				14.57	8.89	45.23	491.2

ИТОГО 8 ДЕНЬ	41.51	42.895	161.38	1461.74
---------------------	--------------	---------------	---------------	----------------

9 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.01	5.5	16.39	134.25
	16	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	3.5	17.01	109.54
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/10	2.5	0.4	32.4	143.2
				15.11	14	66.1	449.99
Итого завтрак	4	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.24	81.05
	ГП						
Итого 2-й завтрак				4.35	3.75	7.24	81.05
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	30	3.9	3	1.6	48.6
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	124/5	1.99	2.9	9.44	69.12
	71	Жаркое по-домашнему	180	11.17	10.21	15.21	202.5
	72	Лимонный напиток	150	0.18	0.01	13.05	56.67
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				20.04	16.52	63.6	485.89
Уплотненный полдник	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	130/3	12	10.91	31.61	272.63
	12	Чай с лимоном	150	0.04	0	9	37
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	50	4.31	4.04	24.23	126.44
	13						
Итого уплотненный полдник				16.35	14.95	64.84	436.07
Итого 9 день				55.85	49.22	201.78	1453

10 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	74	Каша "Рябчик"	150	4.98	5.66	20.71	152.25

Завтрак	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/10	2.3	0.28	23.72	119.53
	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
Итого завтрак				9.28	8.81	57.5	357.89
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
Обед	75	Салат «Овощная мозайка»	45	0.68	4.56	3.53	58.5
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	150	5	2.9	13	97
	77	Котлеты куриные	80	7.6	9	2	124.4
	83	Капуста тушеная	145	2.84	2.81	10.44	85.61
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				18.97	19.69	64.29	518.81
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	180	9.3	10.46	22.4	220.94
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	55	Чай с сахаром	150	0.04	0	9	36
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17.32	63.6
	13	Фрукты свежие	95	1.36	0.46	18.9	86.4
Итого уплотненный полдник				11.82	11.14	75.12	439.74
ИТОГО 10 ДЕНЬ				44.42	44.44	202.91	1404.94

11 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша «Дружба»	150	4.85	5.59	22.64	159
	15	Бутерброд с маслом	30\5	2.5	4.57	17.3	120.33
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2.92	13.17	87.76
Итого завтрак				9.55	13.08	53.11	367.09
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.24	81.05
Итого 2-й завтрак				4.35	3.75	7.24	81.05
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	45	1.5	2.9	4	49
	80	Щи с курицей, со сметаной	140	3.4	3.4	4.2	64
	81	Бефстроганов	60	3.4	3.4	4.2	64
	11	Пюре картофельное	120	2.2	4.18	14.46	104.26

	46	Напиток из свежемороженой ягод	150	0.19	0.04	16.21	65.93
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				14.33	14.56	70.22	467.29
Уплотненный полдник	47	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	5.25	5.89	23.9	172.67
	63	Булочка дорожная	50	3.71	5.88	24.85	177.5
	12	Чай с лимоном	150	0.04	0	9.1	37
	13	Фрукты свежие	190	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				12	12.77	95.85	560.17
ИТОГО 11 ДЕНЬ				40.23	44.16	226.42	1475.6

12 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	4.9	5.2	28.7	190.2
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	4.5	6.92	17.28	142.01
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
Итого завтрак				16.5	19.59	59.35	481.32
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	30	3.9	3	1.6	48.6
	82	Суп с пшенкой и мясом	160	1.6	3.5	10.5	75.8
	84	Тефтели из говядины	60	9.54	9.21	11.48	167
	112	Соус молочный	25	0.65	1.77	3.94	30
	22	Каша перловая рассыпчатая	110	5.11	7.21	32.24	218.26
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				24.77	25.33	102.58	725.76
Уплотненный полдник	61	Суфле из печени	90	11	2.45	10	172
	116	Икра морковная	110	2.42	5.06	11.96	103.07
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17.32	63.6
	ГП	Сок обогащенный	150	0	0	15	60
	13						

Итого уплотненный полдник				14.82	7.71	66.43	453.17
ИТОГО 12 ДЕНЬ				60.44	57.43	234.36	1748.75

13 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	150	5	10.05	27.6	231.2
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2.5	4.57	17.3	120.33
	58	Чай с молоком	150	1.32	1.5	11.19	63
Итого завтрак				8.82	16.12	56.09	414.53
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.24	81.05
Итого 2-й завтрак				0	0	14.3	56.3
Обед	27	Икра кабачковая	60	1.7	13.3	5.1	148
	91	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	150	5	2.9	13	96.5
	7	Плов с мясом	150	10.2	11.82	26.39	252.74
	31	Компот из плодов консервированных	150	0.2	0	32.3	125.3
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				20.74	28.66	103.94	742.64
Уплотненный полдник	62	Омлет натуральный	90	6.24	7.67	2.67	103
	89	Пирожок печеный с печенью	60	2.7	1.4	18.3	94.5
	55	Чай с сахаром	150	0	0	11.98	48
	13	Фрукты свежие	190	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				11.94	10.07	70.95	418.5
ИТОГО 13 ДЕНЬ				41.5	54.85	245.28	1631.97

14 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	6.4	7	26.9	194.9
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3	5.62	17.28	131.7

	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
Итого завтрак				23.3	25.07	55.59	541.39
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
Обед	93	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0.5	2.4	1.52	28.5
	94	Суп с мясными фрикадельками	160	4.2	3.3	9.9	86.4
	95	Рыба по-русски с картофелем	200	6.7	2.9	4.9	79
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				15.37	9.24	59.14	380
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	18.3	16.58	25.24	323.58
	48	Сушка на сметане	50	4.41	6.77	26.88	198.57
	12	Чай с лимоном	150	0	0	11.98	48
	13						
Итого уплотненный полдник				22.71	23.35	64.1	570.15
ИТОГО 14 ДЕНЬ				65.73	62.46	184.83	1580.04

15 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная жидкая с фруктами	150	5.27	5.82	21.31	156.75
	57	Яйцо отварное	40	2.55	2.3	0.15	31.5
	15	Бутерброд с маслом	30\6	2.5	4.57	17.3	120.33
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2.92	13.17	87.76
Итого завтрак				9.97	13.31	51.78	364.84
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Сок обогащенный	150	0	0	15	60
Итого 2-й завтрак				0	0	15	60
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	55	0.59	0.07	1.83	10.27
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	124/5	4.11	3.22	8.05	88
	37	Голень куриная запеченая	110	12.4	9.17	0.04	261.8
	38	Макаронные изделия отварные	100	3	2.4	18.6	106.1

	72	Лимонный напиток	150	0.18	0.01	13.05	56.67
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				23.92	15.51	68.72	642.94
Уплотнен ный полдник	97	Оладьи со сгущенным молоком	80/10	4.1	3.9	36.2	195.9
	58	Чай с молоком	150	1.32	1.5	11.19	63
	ГП	Печенье злаковое	30	1.95	5.85	18	132
	13	Фрукты свежие	95	1.36	0.46	18.9	86.4
Итого уплотненный полдник				8.73	11.71	84.29	477.3
ИТОГО 15 ДЕНЬ				33.89	28.82	135.5	1067.78

16 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	6.52	6.94	38.19	253
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30\10	2.3	0.28	23.72	119.53
	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
Итого завтрак				10.82	10.09	74.98	458.64
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				0.32	0.15	19.45	80
Обед	79	Лечо	55	0.6	1.1	4	28.1
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	124/5	2.7	2.9	5.34	95
	98	Рулет с мясом птицы с луком и яйцом	60	7.18	5.92	5.39	104
	83	Капуста тушеная	145	2.84	2.81	10.44	85.61
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				14.45	10.56	57.55	498.81
Уплотнен ный полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.01	5.5	16.39	134.25
	100	Сырники из творога с сметаной	110/15	15.8	17.73	37	363.69
	55	Чай с сахаром	150	0	0	11.98	48
	13	Фрукты свежие	190	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				23.81	24.23	103.37	718.94
ИТОГО 16 ДЕНЬ				49.4	45.03	255.35	1756.39

17 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	6.4	7	26.9	194.9
	2	Бутерброд с маслом	30\5	2.5	4.57	17.3	120.33
	3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1.5	1.85	15	82.65
Итого завтрак				10.4	13.42	59.2	397.88
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.24	81.05
Итого 2-й завтрак				5.8	5	9.66	108.07
Обед	102	Салат из морской капусты с яйцом	30	0.72	2.73	0.3	39
	43/4 4	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	120/5/15	4.18	1.89	10.27	70
	71	Жаркое по-домашнему	180	11.17	10.21	15.21	202.5
	8	Кисель из свежемороженых ягод	150	0.26	0.1	16.58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				18.85	15.35	62.01	469.8
Уплотненный полдник	103	Котлеты рыбные	70	14.7	3.6	18.6	161
	40	Рис отварной с овощами	120	3.1	5.6	20.5	170.1
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	12	Чай с лимоном	150	0.04	0	12.13	50
	13						
Итого уплотненный полдник				19.24	9.4	63.38	435.6
ИТОГО 17 ДЕНЬ				54.29	43.17	194.25	1411.35

18 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик" с фруктами	150	4.98	5.66	20.71	152.25
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30\10	2.3	0.28	23.72	119.53
	57	Яйцо отварное	40	2.55	2.3	0.15	31.5

	58	Чай с молоком	150	1.32	1.5	11.19	63
Итого завтрак				11.15	9.74	55.77	366.28
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	55	0.59	0.07	1.83	10.27
	67	Суп – уха с рыбой	200	7.61	2.59	15.72	110
	104	Бефстроганов из куриного филе	60	7.4	11.5	3.3	147.6
	11	Картофельное пюре	120	2.2	4.18	14.46	104.26
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				21.77	18.98	78.13	558.23
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	18.3	16.58	25.24	323.58
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	50	4.51	4.04	24.23	126.44
	74	Лимонный напиток	150	0.18	0.01	13.05	56.67
	13	Фрукты свежие	190	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				25.99	21.63	100.52	679.69
ИТОГО 18 ДЕНЬ				63.26	55.15	240.42	1692.7

19 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	4.67	5.36	19.46	143.5
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\7	4.5	6.92	24.66	178.92
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				11.67	15.78	61.13	431.96
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Сок обогащенный	150	0	0	15	60
Итого 2-й завтрак				0	0	15	60
Обед	79	Лечо	55	0.6	1.1	4	28.1
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	124/5	1.96	2.45	10.05	66.07
	20	Биточки из говядины в соусе	60/20	9.5	7.9	9.7	147
	106	Сложный гарнир	120	3.61	4.68	20.32	139

	31	Компот из плодов консервированных	150	0.2	0	32.3	125.3
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				20.91	16.97	115.67	680.07
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	30	1.5	0.05	2.5	16.5
	62	Омлет натуральный	90	6.24	7.67	2.67	103
	107	Твороженник песочный	50	5.35	10.14	22.08	201.4
	12	Чай с лимоном	150	0.04	0	12.13	50
	13						
Итого уплотненный полдник				13.13	17.86	39.38	370.9
Итого 19 день				45.71	50.61	231.18	1542.93

20 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша пшеничная молочная с фруктами	150	5.27	5.82	21.31	156.75
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30\10	2.3	0.28	23.72	119.53
	16	Какао с молоком	150	2	2.87	13.07	86.11
Итого завтрак				9.57	8.97	58.1	362.39
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	150	4.35	4.8	6	88.5
Итого 2-й завтрак				4.35	4.8	6	88.5
Обед	108	Салат из соленых огурцов с луком	35	0.85	1.79	2.5	29.17
	109	Свекольник со сметаной, с мясом	124/5	2.02	2.69	6.61	66.07
	61	Суфле из печени	90	11	2.45	10	172
	38	Макаронные изделия отварные	200	16.2	13.5	28.2	308.6
	23	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	15.67	66
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				32.92	20.85	82.63	729.14
Уплотненный полдник	110	Рыба, тушеная в соусе	60/25	7.5	8.63	1.82	114.95
	111	Картофель отварной	130	2.5	5.76	17.46	140.37
	55	Чай с сахаром	150	0	0	11.98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	13	Фрукты свежие	95	1.36	0.46	18.9	86.4
Итого уплотненный полдник				13.88	15.27	69.81	477.02
Итого 20 день				60.72	49.89	216.54	1657.05

Сад (3-7 лет)

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.68	7.33	21.85	179
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.5	6.92	17.28	142.01
	3	Кофейный напиток на молоке	180	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				18.78	22.35	56.44	493.55
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	180	5.22	4.5	8.69	97.26
Итого 2-й завтрак				5.8	5	9.66	108.07
Обед	5	Маринад овощной	60	0.93	6.03	6.2	86.67
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5	2.94	4.09	6.86	88.49
	7	Плов с мясом	180	12.24	13.7	31.67	298.97
	8	Кисель из свежемороженой ягод	200	0.26	0.1	16.58	71
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
Итого обед				20.01	24.56	88.46	665.23
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек консервированный	50	2.5	0.08	4.17	27.5
	10	Рыбные тефтели	90	9.54	6.75	20.34	180
	11	Пюре картофельное	130	2.4	4.53	15.66	112.95
	12	Чай с лимоном	180	0.04	0	12.13	50
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	13	Фрукты свежие	200	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				20	12.78	109.95	630.75
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ				64.59	64.69	264.51	1897.6

2 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево	
Завтрак	14	Каша пшенная молочная с фруктами	200	8.48	9.33	35.72	259.2
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2.8	4.69	24.68	152.13
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				13.58	17.46	77.29	519.05
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2

Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1.93	3.89	5.37	65.33
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	206/10	6.45	6.62	14.52	160
	20	Котлеты из говядины	80	12.64	10.53	12.9	195.55
	21	Соус красный основной	40	0.33	1.28	1.89	19.43
	38	Макаронные изделия отварные	130	4.5	4	27.9	161.7
	23	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	22.89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				29.93	26.96	112.62	818.11
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10.3	11.62	24.89	245.49
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	25	Напиток из шиповника	180	0.32	0.15	19.45	80
	ГП	Печенье злаковое	30	1.95	5.85	18	132
	13						
Итого уплотненный полдник				13.97	17.82	74.49	511.99
ИТОГО 2 ДЕНЬ				62.7	68	271.6	1955.35

3 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6.52	6.94	38.19	253
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.5	17.01	109.54
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.5	6.92	17.28	142.01
Итого завтрак				11.06	13.86	67.6	445.01
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14.3	56.3
Итого 2-й завтрак				0	0	14.3	56.3
Обед	27	Икра кабачковая	60	1.4	10.8	4.1	119.9
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/6	3.51	5.27	9.77	206
	29	Горошница	120	9.6	3.75	24.6	190.8
	37	Голень куриная запеченая	110	12.4	9.17	0.04	261.8
	31	Компот из плодов консервированных	180	0.24	0	38.76	150.36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				28.67	34.66	130.34	932.16

Уплотненный полдник	32	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным	200/40	44.56	32.06	55.57	716
	33	Булочка домашняя	70	4.2	5.6	20.3	165.3
	12	Чай с лимоном	200	0.04	0	12.13	50
	13	Фрукты свежие	200	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник							1104.3
ИТОГО 3 ДЕНЬ							2537.77

4 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	120	7.24	8.67	3	118
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2.8	4.69	24.68	152.13
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				12.34	16.8	44.57	377.85
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1.09	2.84	6.31	54.67
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200	6.85	5.37	13.42	146.67
	30	Печень «по-строгановски»	75	5.56	6.58	1.48	90.5
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6.08	8.58	38.37	259.74
	23	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	22.89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				27.18	19.18	95.85	698.74
Уплотненный полдник	47	Макароны, запеченные с сыром	150	7.88	8.83	35.88	259
	12	Чай с лимоном	180	0.04	0	12.13	50
	48	Сушка на сметане	70	6.17	9.48	37.63	278
	13						
Итого уплотненный полдник				14.09	18.31	85.64	587
ИТОГО 4 ДЕНЬ				58.83	60.05	233.26	1769.79

5 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	41	Каша "Дружба"	200	6.46	7.45	30.19	212

Завтрак	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.5	6.92	17.28	142.01
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				13.46	17.87	64.48	463.55
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.66	108.07
Итого 2-й завтрак				5.8	5	9.66	108.07
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой консервированной	60	1	5.07	3.03	57
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гречками из пшеничного хлеба	200/8/25	9.97	3.45	34.12	204.57
	45	Гуляш	80	7.77	10.7	1.68	153.26
	11	Картофельное пюре	130	5.21	4.59	32.03	186
	46	Напиток из свежемороженых ягод	180	0.19	0.04	16.21	65.93
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб ржаной	50	1.12	0.22	7.5	32.8
Итого обед				26.66	24.27	106.72	754.06
Уплотненный полдник	39	Рыба по-польски	120	11.76	8.23	42	289.11
	40	Рис отварной с овощами	150	3.35	6.07	22.19	183.73
	55	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	13	Фрукты свежие	100	1.36	0.46	18.9	86.4
Итого уплотненный полдник				18.99	15.18	114.72	694.54
ИТОГО 5 ДЕНЬ				64.91	62.32	295.58	2020.22

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6.22	7.14	25.94	191
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2.8	4.69	24.68	152.13
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				14.08	15.26	44.74	370.72
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14.3	56.3
Итого 2-й завтрак				0	0	14.3	56.3

Обед	51	Винегрет овощной	60	1	5.4	4.7	75.1
	52	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/10	6.75	4.67	12.62	135
	53	Бигус с птицей	210	7.35	8.96	11.41	155.68
	31	Компот из плодов консервированных	180	0.24	0	38.76	150.36
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
Итого обед				17.86	19.45	87.14	603.44
Уплотненный полдник	54	Плов с сухофруктами	210	11.2	8.6	121.3	623.6
	113	Чай без сахара	180	0	0	9.1	37
	ГП	Кондитерские изделия	20	1.82	1.56	13.44	76.2
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	ГП	Фрукты свежие	200	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				18.54	11.58	201.49	997.1
ИТОГО 6 ДЕНЬ				50.48	46.29	347.67	2027.56

7 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша молочная пшеничная жидкая с фруктами	200	6.68	7.22	27.55	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2.5	0.4	32.4	119.53
	58	Чай с молоком	180	1.57	1.79	14.61	80
Итого завтрак				10.29	9.33	72.95	390.53
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
Обед	59	Салат "Рубин"	60	1.06	4.04	11.92	88
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3.27	4.09	16.75	110.11
	61	Суфле из печени	110	16.58	8	11.93	199
	38	Макаронные изделия отварные	130	4.5	4	27.9	161.7
	23	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	22.89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				30.89	20.47	130.69	829.41
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	50	2.5	0.08	4.17	27.5
	62	Омлет натуральный	90	6.24	7.67	2.67	103
	63	Булочка дорожная	70	5.19	8.23	34.79	248.5
	3	Кофейный напиток на молоке	180	1.8	2.1	18.8	101.3

	ГП						
Итого уплотненный полдник				15.73	18.08	60.43	480.3
ИТОГО 7 ДЕНЬ				62.13	53.64	271.27	1806.44

8 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7.73	10.05	27.6	231.2
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2.8	4.69	24.68	152.13
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				12.83	18.18	69.17	491.05
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
Итого 2-й завтрак				0	0	17	80
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1.09	2.84	6.31	54.67
	65	Суп крестьянский с крупой с мясными консервами	200	4.37	3.732	10.31	87
	66/12	Голубцы ленивые в сметанном соусе	210/25	14.7	20.8	32.38	420
	8	Кисель из свежих ягод	180	0.26	0.1	16.58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				22.94	27.892	85.23	719.97
Уплотненный полдник	67	Суп – уха с рыбой	200	9.51	3.24	1.65	137.5
	68	Гренки с сыром	50	7.09	6.33	15.04	146
	ГП	Кондитерское изделие	20	1.82	1.56	13.44	76.2
	113	Чай без сахара	180	0	0	9.1	37
	ГП	Фрукты свежие	200	2	0.4	16.2	72
Итого уплотненный полдник				20.42	11.53	55.43	468.7
ИТОГО 8 ДЕНЬ				56.19	57.602	226.83	1759.72

9 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.68	7.33	21.85	179
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2.5	0.4	32.4	143.2

	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	16	Кофейный напиток с молоком	180	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				16.78	15.83	71.56	494.74
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.66	108.07
Итого 2-й завтрак				5.8	5	9.66	108.07
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	7.42	2.97	1.48	65.89
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	200/6	3.32	4.83	15.74	115.2
	71	Жаркое по-домашнему	200	12.41	11.34	16.9	225
	72	Лимонный напиток	180	0.21	0.02	15.66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				28.4	20	89.08	648.69
Уплотненный полдник	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	15	14.53	39.52	340.79
	12	Чай с лимоном	180	0.04	0	12.13	50
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6.31	5.66	33.92	177.01
	13						
Итого уплотненный полдник				41.54	20.19	85.57	567.8
ИТОГО 9 ДЕНЬ				92.52	61.02	255.87	1819.3

10 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6.64	7.54	27.61	203
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2.5	0.4	32.4	143.2
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				11.44	11.38	76.9	453.92
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
Обед	75	Салат «Овощная мозайка»	60	0.91	6.08	4.71	78
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	6.59	3.87	17.34	129
	77	Котлеты куриные	80	11.97	11.33	7.22	193
	83	Капуста тушеная	180	3.52	3.49	12.96	106.28

	23	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	22.89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				25.95	25.19	84.77	689.58
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10.3	11.62	24.89	245.49
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17.32	63.6
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	55	Чай с сахаром	180	0.04	0	12.13	50
	13	Фрукты свежие	100	1.36	0.46	18.9	86.4
Итого уплотненный полдник				14.22	12.5	92.89	532.79
ИТОГО 10 ДЕНЬ							1782.49

11 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша «Дружба»	200	6.46	7.45	30.19	212
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2.8	4.69	24.68	152.13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				11.76	15.64	71.88	473.67
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.66	108.07
Итого 2-й завтрак				5.8	5	9.66	108.07
Обед	79	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1.93	3.89	5.37	65.33
	80	Щи с курицей, со сметаной	200	4.5	4.5	5.6	85.3
	81	Бефстроганов	80	13.2	16.4	3	213.3
	11	Пюре картофельное	130	2.4	4.53	15.66	112.95
	46	Напиток из свежемороженых ягод	180	0.19	0.04		16.21
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				27.26	30.2	68.93	667.69
Уплотненный полдник	47	Макаронные изделия, запеченные с сыром	90	9.54	6.75	20.34	180
	63	Булочка дорожная	70	5.19	8.23	34.79	248.5
	12	Чай с лимоном	180	0.04	0	12.13	50
	13	Фрукты свежие	200	3	1	38	173
	Итого уплотненный полдник				17.77	15.98	105.26
ИТОГО 11 ДЕНЬ				62.59	66.82	255.73	1900.93

12 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6.52	6.94	38.19	253
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.5	6.92	17.28	142.01
	57	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				18.42	21.9	72.66	565.73
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской"	60	7.42	2.97	1.48	65.89
	82	Суп с пшенкой и мясом	200	2	4.4	13.1	94.8
	84	Тефтели из говядины	80	12.72	12.28	15.31	222.67
	112	Соус молочный	50	1.3	3.54		7.88
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6.08	8.58	38.37	259.74
	23	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	22.89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				32.48	32.19	110.8	834.28
Уплотненный полдник	61	Суфле из печени	110	16.58	7.5	11.93	199
	116	Икра морковная	130	2.85	5.96	14.1	121.43
	ГП	Хлеб пшеничный	25	0	0.2	12.15	54.5
	ГП	Кондитерские изделия	20	0	0	17.32	63.6
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
	13						
Итого уплотненный полдник				19.43	13.66	72.5	518.53
ИТОГО 12 ДЕНЬ				75.55	73.51	263.16	2024.74

13 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7.73	10.05	27.6	231.2
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2.8	4.69	24.68	152.13
	58	Чай с молоком	180	1.57	1.79	14.61	80
Итого завтрак				12.1	16.53	66.89	463.33
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Напиток витаминизированный "Витошка"	150	0	0	14.3	56.3
Итого 2-й завтрак				0	0	14.3	56.3
Обед	27	Икра кабачковая	60	1.7	13.3	5.1	148
	91	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/10	6.6	3.9	17.3	128.7
	7	Плов с мясом	180	12.24	13.7	31.67	298.97
	31	Компот из плодов консервированных	180	0.24	0	38.76	150.36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				25.82	31.74	132.13	900.63
Уплотненный полдник	62	Омлет натуральный	120	7.24	8.67	3	118
	89	Пирожок печеный с печенью	60	2.7	1.4	18.3	94.5
	55	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	48
	13	Фрукты свежие	200	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				12.94	11.07	71.28	433.5
ИТОГО 13 ДЕНЬ				50.86	59.34	284.6	1853.76

14 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8.48	9.33	35.72	259.2
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.5	6.92	24.66	178.92
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				27.92	32.04	74.56	660
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
	93	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	5.07	3.03	57
	94	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.3	4.1	0	12.4

Обед	95	Рыба по-русски с картофелем	200	10	4.3	7.3	118.5
	23	Компот из сухофруктов	180	0.21	0.02	15.66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				21.55	14.33	65.29	430.5
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	21.12	21.68	33.01	373.36
	48	Сушка на сметане	70	6.17	9.48	37.63	278
	12	Чай с лимоном	180	0.04	0	12.13	50
	13						
Итого уплотненный полдник				27.33	31.16	82.77	701.36
ИТОГО 14 ДЕНЬ				82.02	83.29	229.82	1898.06

15 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшенная молочная жидкая с фруктами	200	7.02	7.76	28.41	209
	57	Яйцо отварное	40	2.55	2.3	0.15	31.5
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2.8	4.69	24.68	152.13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				12.32	15.95	70.1	470.67
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
Итого 2-й завтрак				0	0	17	80
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60	0.48	0.06	1.02	8
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200/6/10	6.82	5.33	13.42	146.67
	37	Голень куриная запеченая	110	12.4	9.17	0.04	261.8
	38	Макаронные изделия отварные	130	4.5	4	27.9	161.7
	72	Лимонный напиток	180	0.21	0.02	15.66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				29.45	19.42	97.34	820.77
Уплотненный полдник	97	Оладьи со сгущенным	100/20	6.2	5.8	54.3	293.8
	58	Чай с молоком	180	5.22	5.76	7.2	106.2
	ГП	Печенье злаковое	30	1.95	5.85	18	132
	13	Фрукты свежие	100	1.36	0.46	18.9	86.4
Итого уплотненный полдник				14.73	17.87	98.4	618.4

ИТОГО 15 ДЕНЬ	56.5	53.24	282.84	1989.84
----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------

16 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6.52	6.94	38.19	253
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30\12	2.5	0.4	32.4	143.2
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				11.32	10.78	87.48	503.92
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
Обед	79	Лечо	60	0.7	1.2	4.3	30.6
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3.51	5.27	9.77	206
	98	Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	80	9.62	7.81	7.42	138
	83	Капуста тушеная	180	3.52	3.49	12.96	106.28
	23	Компот из сухофруктов	180	0.21	0.02	15.66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				19.08	15.14	76.45	723.48
Уплотненный полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.68	7.33	21.85	179
	100	Сырники из творога со сметаной	150\20	21.8	22.36	49	499.83
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	48
	13	Фрукты свежие	200	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				31.48	30.69	120.83	899.83
ИТОГО 16 ДЕНЬ				67.1	62.37	291.96	2233.43

17 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8.48	9.33	35.72	259.2
	2	Бутерброд с маслом	30\6	2.8	4.69	24.68	152.13

	3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1.8	2.1	18.8	101.3
Итого завтрак				13.08	16.12	79.2	512.63
2-й завтрак	ГП						
	4	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.66	108.07
Итого 2-й завтрак				5.8	5	9.66	108.07
Обед	102	Салат из морской капусты с яйцом	60	1.43	5.46	0.6	78
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гречками из пшеничного хлеба	200/8/25	6.97	3.15	17.12	116.67
	71	Жаркое по-домашнему	200	12.41	11.34	16.9	225
	8	Кисель из свежемороженых ягод	180	0.26	0.1	16.58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				23.59	20.47	70.85	577.97
Уплотненный полдник	103	Котлеты рыбные	90	27.5	6.8	34.8	301.9
	40	Рис отварной с овощами	130	3.35	6.07	22.19	183.73
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	12	Чай с лимоном	180	0.04	0	12.13	50
	13						
Итого уплотненный полдник				32.29	13.07	81.27	590.13
ИТОГО 17 ДЕНЬ				74.76	54.66	240.98	1788.8

18 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6.64	7.54	27.61	203
	57	Яйцо отварное	40	2.55	2.3	0.15	31.5
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2.5	0.4	32.4	143.2
	58	Чай с молоком	180	1.57	1.79	14.61	80
Итого завтрак				10.71	9.73	74.62	457.7
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
Обед	79	Овощи консервированные или свежие	60	0.48	0.06	1.02	8
	67	Суп – уха с рыбой	200	9.51	3.24	1.65	137.5
	104	Бефстроганов из куриного филе	80	9.9	15.3	4.4	196.3
	11	Картофельное пюре	130	2.4	4.53	15.66	112.95

	23	Компот из сухофруктов	180	0.21	0.02	15.66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				27.54	23.99	77.69	697.35
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	21.12	21.68	33.01	373.36
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6.31	5.66	33.92	177.01
	74	Лимонный напиток	180	0.21	0.02	15.66	68
	13	Фрукты свежие	200	3	1	38	173
Итого уплотненный полдник				30.64	28.36	120.59	791.37
ИТОГО 18 ДЕНЬ				74.11	67.84	280.1	2052.62

19 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6.22	7.14	25.94	191
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\7	4.5	6.92	24.66	178.92
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2.5	3.5	17.01	109.54
Итого завтрак				13.22	17.56	67.61	479.46
2-й завтрак	ГП						
	ГП	Сок обогащенный	180	0	0	17	80
Итого 2-й завтрак				0	0	17	80
Обед	79	Лечо	60	0.7	1.2	4.3	30.6
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	3.27	4.09	16.75	110.11
	20	Биточки из говядины в соусе	80/40	12.64	10.53	12.9	195.55
	106	Сложный гарнир	130	3.61	4.68	23.7	20.32
	31	Компот из плодов консервированных	180	0.24	0	38.76	150.36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2.24	0.44	15	65.6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	24.3	109
Итого обед				25.5	21.34	135.71	681.54
Уплотненный полдник	9	Горошек зеленый	60	2.5	0.08	4.17	27.5
	62	Омлет натуральный	120	7.24	8.67	3	118
	107	Твороженник песочный	70	7.5	14.2	30.9	282
	55	Чай с сахаром	180	0.04	0	12.13	50
	13						
Итого уплотненный полдник				17.28	22.95	50.2	477.5

Итого 19 день	56	61.85	270.52	1718.5
----------------------	-----------	--------------	---------------	---------------

20 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша пшеничная молочная с фруктами	200	6.68	7.22	27.55	200
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2.5	0.4	32.4	143.2
	16	Какао с молоком	180	2.3	3.44	16.89	107.72
Итого завтрак				11.48	11.06	76.84	450.92
2-й завтрак	ГП						
	17	Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	7.2	106.2
Итого 2-й завтрак				5.22	5.76	7.2	106.2
Обед	108	Салат из соленых огурцов (свежих) с луком	60	1.46	3.08	4.29	50
	109	Свекольник со сметаной, с мясом	200/6/8	3.37	4.49	11.02	110.11
	61	Суфле из печени	110	16.58	7.5	11.93	199
	38	Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.59	32.03	186
	23	Компот из сухофруктов	180	0.21	0.02	15.66	68
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
Итого обед				29.35	20.1	94.58	700.41
Уплотненный полдник	110	Рыба, тушенная в соусе	80/30	10	12.3	2.6	161.1
	111	Картофель отварной	130	2.5	5.76	17.46	140.37
	55	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	7.5	32.8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1.4	0.2	12.15	54.5
	13	Фрукты свежие	100	1.36	0.46	18.9	86.4
Итого уплотненный полдник				16.38	18.94	70.59	523.17
Итого 20 день				62.43	55.86	249.21	1780.7

