

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		270	7.59	5.1	21.95	153.5	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак №2:		200	0.9	9	18.8	88	
обед:							
	Соус томатный	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.16	11.107	10.64	195.067	54-7м-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	10.04	11.16	68.01	413	86
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из вишни	200	0.556	0.223	25.667	106.667	526
	Макароны отварные с растительным маслом	150	5	5	35	208	54-1г-2020
Итого за обед:		700	32.536	28.69	160.087	1032.394	
полдник:							
	Печенье безглютеновое	30	1.2	5.4	18	127.5	537
	Компот из сушеных фруктов	200	0.39	0.01	24.99	101.7	376
Итого за полдник:		230	1.59	5.41	42.99	229.2	
ужин:							
	ТЕФТЕЛИ рыбные (минтай)	80	8.32	4.96	7.84	109.44	54-11р-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	50	1.5	0.167	3	18.5	54-20з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Морковь тушеная (аллергики)	100	1.3	2.9	6.2	57.3	124
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за ужин:		460	13.6	8.267	38.2	282.14	
Итого за день:		1860	56.216	56.467	282.027	1785.234	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	200	4.5	9.4	41.6	268.8	54-22к-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	7.31	10.45	63.3	365.7	
завтрак №2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак №2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Свекольник	200	8.7	17.8	48.1	388	136
	ПЕЧЕНЬ говяжья по-строгановски	70	11.784	12.25	4.667	175.7	54-16м-2020
	Рис отварной с растительным маслом	150	14.65	11.82	3.18	175	315
	Компот из сушеного яблока	200	0.44		27.76	93.2	376
Итого за обед:		670	39.134	42.42	103.567	931.1	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Хлебцы	20					
Итого за полдник:		220	0.2		6.4	26.4	
ужин:							
	Рагу овощное с мясом	180	26.73	33.03	22.518	494.1	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
Итого за ужин:		410	29.31	33.27	43.978	592.2	
Итого за день:		1930	76.564	86.39	235.915	1994.4	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Макаронны отварные с растительным маслом	200	6.667	6.667	46.667	277.334	54-1г-2020
Итого за завтрак:		430	9.477	7.717	68.367	374.234	
завтрак №2:							
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	368
Итого за завтрак №2:		150	0.6	0.6	14.7	70.5	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	12.3	50.8	54-12хн-2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4.6	3.36	12.96	99.02	85
	ГУЛЯШ из отварной курицы	80	16.48	14.4	3.36	200	10
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет)	150	8.2	7.6	42.7	271.5	54-24г-2020
Итого за обед:		680	33.04	26.01	91.18	720.52	
полдник:							
	ЧАЙ полусладкий	200	0.1		3.2	13.2	54-2гн-2020
	Гренки на растительном масле	30	2.48	31.3	15.21	117.6	116
Итого за полдник:		230	2.58	31.3	18.41	130.8	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	15.467	13.2	40.4	342.534	54-11м-2020
Итого за ужин:		430	17.947	13.44	61.56	439.434	
Итого за день:		1920	63.644	79.067	254.217	1735.488	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Каша ячневая вязкая с растительным маслом	200	7.54	6.9	33.4	226	220
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	10.35	7.95	55.1	322.9	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак №2:		200	0.9	9	18.8	88	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Рыба порционно с овощами (горбуша)	80	6.809	3.529	30.8	72	
	Компот из сушеных фруктов	200	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	Картофельное пюре (аллергики)	150	2.5	6.1	23.9	160.6	54-23г-2020
	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.9	6.8	68	72
Итого за обед:		680	14.659	14.089	106.35	501.5	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Печенье овсяное	30	1.8	4.35	20.4	117	
Итого за полдник:		230	2	4.35	26.8	143.4	
ужин:							
	Мясо отварное	60	22.77	3.06	0.45	120	273
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	Каша вязкая пшеничная с	150	4.2	7.575	25.725	187.65	54-26к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	растительным маслом						
	БУТЕРБРОД с джемом (с пшеничным хлебом)	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за ужин:		460	29.78	14.565	61.755	496.25	
Итого за день:		2000	57.689	49.954	268.805	1552.05	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом (3-7)	200	2.2	9.2	20.2	172.1	54-21к-2020
Итого за завтрак:		430	5.01	10.25	41.9	269	
завтрак №2:							
	БАНАНЫ	150	1.5	0.1	21	95	368
Итого за завтрак №2:		150	1.5	0.1	21	95	
обед:							
	Кисель из клюквы	200	0.09	0.04	26.14	105.2	396
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Свекла тушеная	150	14.9	7.42	35.96	248.5	36
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Суфле куриное с рисом	70	17.29	18.2	3.15	245	310
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2.52	2.84	21	111.2	82
Итого за обед:		670	38.36	29.05	106.11	809.1	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Печенье безглютеновое	30	1.2	5.4	18	127.5	537
Итого за полдник:		230	1.4	5.4	24.4	153.9	
ужин:							
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	50	1	0.167	5.167	26.167	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	Макароны отварные с растительным маслом	200	6.667	6.667	46.667	277.334	54-1г-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-5хн-2020
Итого за ужин:		480	11.747	7.174	90.094	476.201	
Итого за день:		1960	58.017	51.974	283.504	1803.201	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет)	200	5.9	9.1	35.4	246.9	54-33к-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	8.71	10.15	57.1	343.8	
завтрак №2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак №2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	12.3	50.8	54-12хн-2020
	Тефтели мясные	75	11.044	12.104	13.969	198.75	287
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.92	3.9	14.3	124	54-12с-2020
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	5	15.8	122.1	54-8г-2020
Итого за обед:		675	26.324	21.654	76.229	594.85	
полдник:							
	ЧАЙ полусладкий	200	0.1		3.2	13.2	54-2гн-2020
	Пирог открытый с повидлом	50	8.867	3.134	6.392	89.167	255
Итого за полдник:		250	8.967	3.134	9.592	102.367	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	Рис отварной с растительным маслом	150	14.65	11.82	3.18	175	315
	Печень тертая	70	10.034	17.617	4.317	216.067	54-26м-2020
Итого за ужин:		450	27.264	29.677	28.957	489.167	
Итого за день:		2005	71.875	64.865	190.548	1609.184	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша геркулесовая (безмолочная)	200	3.79	5.48	19.03	141	185
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	6.6	6.53	40.73	237.9	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	130	0.585	5.85	12.22	57.2	501
Итого за завтрак №2:		130	0.585	5.85	12.22	57.2	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ с овощами	80	6.809	3.423	1.956	65.778	267
	Компот из сушеной груши	200	0.44	0.02	27.77	113	376
	Борщ с мясом	200	8.06	6.3	12.94	125.9	62
	Картофельное пюре (аллергики)	150	2.5	6.1	23.9	160.6	54-23г-2020
Итого за обед:		680	21.369	16.393	86.426	564.478	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Хлебцы	10					
Итого за полдник:		210	0.2		6.4	26.4	
ужин:							
	Горошница для детей с аллергией	200	21.6	1.067	48.534	290	54-21г-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за ужин:		430	24.08	1.307	69.694	386.9	
Итого за день:		1880	52.834	30.08	215.47	1272.878	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет)	200	10.934	10.134	56.934	362	54-24г-2020
Итого за завтрак:		430	13.744	11.184	78.634	458.9	
завтрак №2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	368
Итого за завтрак №2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
обед:							
	СУП картофельный с фасолью на курином бульоне	200	7	5.35	16.8	135	81
	Соус томатный	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	Каша перловая рассыпчатая с растит. маслом	150	4.4	5.9	33.6	205.2	54-5г-2020
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из вишни	200	0.556	0.223	25.667	106.667	526
	КОТЛЕТЫ куриные (филе)	75	14.5	3.6	9.4	128.3	54-5м-2020
Итого за обед:		705	30.236	16.273	106.237	684.827	
полдник:							
	Печенье безглютеновое	30	1.2	5.4	18	127.5	537
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за полдник:		230	2.1	14.4	36.8	215.5	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	121
	Макароны отварные с	150	5	5	35	208	54-1г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	растительным маслом						
	Компот из сушеных фруктов	200	0.39	0.01	24.99	101.7	376
Итого за ужин:		440	8.81	10.59	79.37	451.6	
Итого за день:		1925	55.37	52.927	312.801	1867.227	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Каша вязкая пшеничная с растительным маслом	200	5.6	10.1	34.3	250.2	54-26к-2020
Итого за завтрак:		430	8.41	11.15	56	347.1	
завтрак №2:							
	БАНАНЫ	150	1.5	0.1	21	95	368
Итого за завтрак №2:		150	1.5	0.1	21	95	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4.6	3.36	12.96	99.02	85
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	180	15.3	11.9	15.4	229.6	54-9м-2020
	ОГУРЕЦ в нарезке	60	0.5		1.8	9.1	54-2з-2020
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-5хн-2020
Итого за обед:		690	25.76	15.91	73.52	539.12	
полдник:							
	Печенье	30	2.28	3	22.32	125.16	609
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за полдник:		230	2.48	3	28.72	151.56	
ужин:							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с мясом	180	20.07	17.46	12.96	288.99	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
Итого за ужин:		410	22.65	17.7	34.42	387.09	
Итого за день:		1910	60.8	47.86	213.66	1519.87	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Рис отварной с маслом растительным	200	4.8	8.4	50.667	296.667	54-22г-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	7.61	9.45	72.367	393.567	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	130	0.585	5.85	12.22	57.2	501
Итого за завтрак №2:		130	0.585	5.85	12.22	57.2	
обед:							
	Соус томатный	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7.1	4.28	18.5	141.6	81
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет)	150	8.2	7.6	42.7	271.5	54-24г-2020
	Курица порционно(окорочка)	70	11.725	7.088	0.56	110.6	307
	Кисель из свежей брусники	200	0.2	0.1	12.5	51.5	396
Итого за обед:		700	31.005	20.268	95.03	684.86	
полдник:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	Печенье безглютеновое	30	1.2	5.4	18	127.5	537
Итого за полдник:		230	1.81	5.65	36.67	206.5	
ужин:							
	ВИНЕГРЕТ с растительным	60	1	7.1	6	91.8	54-16з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	маслом						
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет)	150	2.5	6.1	23.9	160.6	54-23г-2020
Итого за ужин:		440	5.98	13.44	51.06	349.3	
Итого за день:		1930	46.99	54.658	267.347	1691.427	
Неделя 3 День 1							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		270	7.59	5.1	21.95	153.5	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак №2:		200	0.9	9	18.8	88	
обед:							
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	6.87	6.72	11.47	133.8	95
	Соус томатный	30	0.22	0.65	0.91	10.46	419
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из брусники с/м	200	0.3	0.12	20.15	90.8	375
	Рис отварной с маслом растительным	150	3.6	6.3	38	222.5	54-22г-2020
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15.04	12.694	12.16	222.934	54-6м-2020
Итого за обед:		710	29.59	27.034	102.55	779.694	
полдник:							
	Печенье безглютеновое	20	0.8	3.6	12	85	537
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-5хн-2020
Итого за полдник:		220	2.6	3.7	35.5	187.2	
ужин:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ полусладкий	200	0.1		3.2	13.2	54-2гн-2020
	Горошница для детей с аллергией	200	21.6	1.067	48.534	290	54-21г-2020
	БУТЕРБРОД с джемом (с пшеничным хлебом)	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за ужин:		450	24.21	4.997	80.614	464.2	
Итого за день:		1850	64.89	49.831	259.414	1672.594	
Неделя 3 День 2							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	200	4.5	9.4	41.6	268.8	54-22к-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	7.31	10.45	63.3	365.7	
завтрак №2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак №2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	12.3	50.8	54-12хн-2020
	Рыба порционно с овощами (горбуша)	90	7.66	3.97	34.65	81	
	Борщ с мясом	200	8.06	6.3	12.94	125.9	62
	Картофельное пюре (аллергики)	150	2.5	6.1	23.9	160.6	54-23г-2020
Итого за обед:		690	21.98	17.02	103.65	517.5	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Хлебцы	20					
Итого за полдник:		220	0.2		6.4	26.4	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет)	200	10.934	10.134	56.934	362	54-24г-2020
Итого за ужин:		430	13.414	10.374	78.094	458.9	
Итого за день:		1970	43.514	38.094	270.114	1447.5	
Неделя 3 День 3							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Рис отварной с маслом растительным	170	4.08	7.14	43.067	252.167	54-22г-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		400	6.89	8.19	64.767	349.067	
завтрак №2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	368
Итого за завтрак №2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
обед:							
	СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ НА К/Б	200	2.08	2.23	13.62	82.6	86
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Свекла тушеная	150	14.9	7.42	35.96	248.5	36
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Компот из вишни	200	0.556	0.223	25.667	106.667	526
	СУФЛЕ из курицы (филе)	65	13.325	5.959	0.325	107.684	54-22м-2020
Итого за обед:		665	34.421	16.382	95.432	644.651	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Печенье безглютеновое	20	0.8	3.6	12	85	537
Итого за полдник:		220	1	3.6	18.4	111.4	
ужин:							
	Плов из отварной говядины	200	20	18.889	47	382.223	354
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за ужин:		430	22.48	19.129	68.16	479.123	
Итого за день:		1835	65.271	47.781	258.519	1640.641	
Неделя 3 День 4							
завтрак:							
	Каша геркулесовая (безмолочная)	200	3.79	5.48	19.03	141	185
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	6.6	6.53	40.73	237.9	
завтрак №2:							
	БАНАНЫ	150	1.5	0.1	21	95	368
Итого за завтрак №2:		150	1.5	0.1	21	95	
обед:							
	Каша перловая рассыпчатая с растит. маслом	150	4.4	5.9	33.6	205.2	54-5г-2020
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.8	0.2	25.7	108.1	54-3хн-2020
	ГУЛЯШ из говядины.	80	12.267	9.956	2.934	150.578	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	СУП ОВОЩНОЙ с зеленым горошком	200	16.2	13.2	11.03	134.75	81
Итого за обед:		680	37.227	29.806	93.124	697.828	
полдник:							
	Печенье овсяное	30	1.8	4.35	20.4	117	
	Компот из сушеных фруктов	200	0.39	0.01	24.99	101.7	376
Итого за полдник:		230	2.19	4.36	45.39	218.7	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	13.8	9.4	9.4	178	404
	Картофель отварной с маслом	150	2.5	6.1	23.9	160.6	54-23г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	растительным (3-7 лет)						
Итого за ужин:		440	18.88	15.74	54.76	436.7	
Итого за день:		1930	66.397	56.536	255.004	1686.128	
Неделя 3 День 5							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Каша ячневая вязкая с растительным маслом	200	7.54	6.9	33.4	226	220
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	10.35	7.95	55.1	322.9	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак №2:		200	0.9	9	18.8	88	
обед:							
	Кисель из клюквы	200	0.09	0.04	26.14	105.2	396
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	БИГУС с КУРИЦЕЙ	200	16.69	15.76	14.38	266	132/300
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2.52	2.84	21	111.2	82
Итого за обед:		650	22.86	19.19	81.38	581.6	
полдник:							
	Печенье безглютеновое	20	0.8	3.6	12	85	537
	Компот из сушеной груши	200	0.44	0.02	27.77	113	376
Итого за полдник:		220	1.24	3.62	39.77	198	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	121
	Макаронны отварные с растительным маслом	150	5	5	35	208	54-1г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за ужин:		440	8.62	10.58	60.78	376.3	
Итого за день:		1940	43.97	50.34	255.83	1566.8	
Неделя 4 День 1							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет)	200	5.9	9.1	35.4	246.9	54-33к-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	8.71	10.15	57.1	343.8	
завтрак №2:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак №2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
обед:							
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	100	15.7	12.6	5.9	199	290
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	50	1	0.167	5.167	26.167	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	СУП ПЕРЛОВЫЙ острый	200	2.51	2.79	17	103.25	80
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	12.3	50.8	54-12хн-2020
Итого за обед:		600	22.97	16.207	60.227	478.417	
полдник:							
	Печенье безглютеновое	20	0.8	3.6	12	85	537
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.8	0.1	23.5	102.2	54-5хн-2020
Итого за полдник:		220	2.6	3.7	35.5	187.2	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	Рагу из овощей с сердцем	200	20.894	14.667	21.134	346.267	54-9г-2020
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за ужин:		430	23.374	14.907	42.294	443.167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1880	58.264	45.214	213.791	1531.584	
Неделя 4 День 2							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Макаронны отварные с растительным маслом	200	6.667	6.667	46.667	277.334	54-1г-2020
Итого за завтрак:		430	9.477	7.717	68.367	374.234	
завтрак №2:							
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	368
Итого за завтрак №2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	Морковь тушеная (аллергики)	150	1.95	4.35	9.3	85.95	124
	Свекольник	200	8.7	17.8	48.1	388	136
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ с овощами	70	5.958	2.995	1.712	57.556	267
	Компот из сушеной груши	200	0.44	0.02	27.77	113	376
Итого за обед:		670	20.608	25.715	106.742	743.706	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Печенье овсяное	35	2.1	5.075	23.8	136.5	
Итого за полдник:		235	2.3	5.075	30.2	162.9	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	Плов сладкий (Аллергики)	200				354	352
	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
Итого за ужин:		430	2.58	0.24	21.46	452.1	
Итого за день:		1885	35.445	39.227	238.529	1789.34	
Неделя 4 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Каша геркулесовая (безмолочная)	200	3.79	5.48	19.03	141	185
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		430	6.6	6.53	40.73	237.9	
завтрак №2:							
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за завтрак №2:		200	0.9	9	18.8	88	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	ОГУРЕЦ в нарезке	50	0.417		1.5	7.584	54-2з-2020
	Компот из вишни	200	0.556	0.223	25.667	106.667	526
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	22.26	7.73	35.69	301	304
	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.9	6.8	68	72
Итого за обед:		680	28.193	12.403	89.517	582.451	
полдник:							
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
	Хлебцы	30					
Итого за полдник:		230	0.61	0.25	18.67	79	
ужин:							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с мясом	200	22.3	19.4	14.4	321.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
Итого за ужин:		430	24.78	19.64	35.56	418	
Итого за день:		1970	61.083	47.823	203.277	1405.351	
Неделя 4 День 4							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	Каша ячневая вязкая с растительным маслом	200	7.54	6.9	33.4	226	220
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		430	10.35	7.95	55.1	322.9	
завтрак №2:							
	БАНАНЫ	150	1.5	0.1	21	95	368
Итого за завтрак №2:		150	1.5	0.1	21	95	
обед:							
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	17	13.223	17.112	255.112	54-9м-2020
	Компот из сушеных фруктов	200	0.39	0.01	24.99	101.7	376
	РАССОЛЬНИК ленинградский	200	1.7	4.9	15.3	113.3	54-3с-2020
Итого за обед:		650	22.65	18.683	77.262	569.312	
полдник:							
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Печенье безглютеновое	20	0.8	3.6	12	85	537
Итого за полдник:		220	1	3.6	18.4	111.4	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Макаронны отварные с растительным маслом	150	5	5	35	208	54-1г-2020
	Оладьи из печени	60	1.995	2.37	9.495	69	299
Итого за ужин:		440	9.475	7.61	65.655	373.9	
Итого за день:		1890	44.975	37.943	237.417	1472.512	
Неделя 4 День 5							
завтрак:							
	Батон	30	2.61	1.05	15.3	70.5	1
	ЧАЙ с сахаром	200	0.2		6.4	26.4	54-2гн-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.8	9.2	49.334	315.734	54-16г-2020
Итого за завтрак:		430	11.61	10.25	71.034	412.634	
завтрак №2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за завтрак №2:		200	0.61	0.25	18.67	79	
обед:							
	Соус томатный	20	0.147	0.434	0.607	6.974	419
	Хлеб бородинский	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	БУЛЬОН куриный с гренками и яйцом	200	5	1		29	126
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет)	150	8.2	7.6	42.7	271.5	54-24г-2020
	Курица порционно(окорочка)	70	11.725	7.088	0.56	110.6	307
	Кисель из свежей брусники	200	0.2	0.1	12.5	51.5	396
Итого за обед:		690	28.832	16.772	76.227	568.774	
полдник:							
	Хлебцы	30					
	Сок фруктовый	200	0.9	9	18.8	88	501
Итого за полдник:		230	0.9	9	18.8	88	
ужин:							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1
	Сайра припущенная порционно.	60	10.044	1.128	2.1	50.304	
	Рис отварной с маслом растительным	150	3.6	6.3	38	222.5	54-22г-2020
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3		6.7	27.6	393
Итого за ужин:		440	16.224	7.668	61.56	370.904	
Итого за день:		1990	58.176	43.94	246.291	1519.312	
Среднее значение за период:		1923	57.1	51.549	248.124	1628.137	