

МЕНЮ
ЛЕТНЕЕ ПРИМЕРНОЕ 21-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
МЕНЮ СПБ ГБУ «ЦОО «Молодежный»

Дети старше 12 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СПБ ГБУ «ЦОО «Молодежный»

Ю.В. Короткова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора СПБ ГБУ «ЦОО «Молодежный»

С.Ю. Макаров

Главный бухгалтер СПБ ГБУ ЦОО «Молодежный»

О.А. Зундан

Начальник ДОЛ «Фрегат»

Л.А. Лачева

Калькулятор ДОЛ «Фрегат»

С.В. Мартыновская

Начальник ДОЛ «Восход»

И.В. Кузнецова

Калькулятор ДОЛ «Восход»

М.М. Копякова

Заведующий производством ДОЛ «Восход»

В.В. Евсеева.

Начальник ДОЛ «Молодежный»

О.Е. Тюрина

Калькулятор ДОЛ «Молодежный»

В.А. Неметова

Начальник ДОК «Зеленый Огонек»

Л.Г. Макарова

Калькулятор ДОК «Зеленый Огонек»

Т.Н. Шилова

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Дети старше 12 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Факт. за 21 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	120	125	125	110	125	125	125	125	125	125	125	125	130	125	120	125	125	120	130	125	125	125	2610	124	4	104	8,2	1,1	52,7	253,5
Хлеб пшеничный	200	182	170	324	230	164	246	201	260	237	190	179	164	230	207	254	160	181	227	144	200	220	4370	208	8	104	15,8	6,2	105,3	540,7
Мука пшеничная	20	14,2	52,1	4,5	9,4	5,9	13	5,4	4	5,5	8,2	70,7	4,5	10,4	55,2	1,8	76,8	67,2	9,2	9,2	12,9	430,9	20,5	0,5	103	2,2	0,3	13,5	65,5	
Крупа, бобовые	50	27	98,7	69,7	52,4	14,6	92,3	27	30,7	82,9	38,7	25	46,8	112,5	5	91,9	26,5	33,4	69,9	54,7	41	62,4	1103,1	52,5	2,5	105	5,1	1,0	34,8	168,5
Макаронные изделия	20	64,6				43,5			64,6		16	64,6			64,6		43,5		64,6		16	442	21	1	105	2,3	0,3	14,4	69,0	
Картофель	187	153,6	127,1	225	202,1	237	242	234,3	202,6	89,6	259,7	152,1	200	183,6	169,4	180	293,6	194,3	292,5	193,4	173,6	103	4108,5	195,6	8,6	105	3,8	0,8	30,9	146,2
Овощи разные, зелень	320	279	377,5	384	423,2	354,8	271,2	379,5	261,9	346,4	337,9	329,8	425,5	310,7	296,2	334,2	422,1	323,7	315,4	189,7	434,8	281,6	7079,1	337,1	17,1	105	4,3	0,3	16,1	89,4
Фрукты свежие	185	180	187	205	180	180	226	180	187	180	180	187	180	180	204	180	180	187	180	211	187	205	3966	189	4	102	1,5	0,7	23,7	111,7
Сухофрукты	20	42,8	15	5	24,8	12	12,8	20	51,2			30	23		45	11,8	40,2	49,5		41,8		424,9	20,2	0,2	101	0,8	0,1	11,1	50,7	
Соки фруктовые и ягодные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	400	4400	210	10	105	1,0	0,2	21,2	90,1	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	86		32,6	34	143,5	147,5	123,5	96,2	132,6	151,3		112,6	97,9	102,7	82,3	32,6	32,6	147,5	89,5	32,6	131,9	103,7	1827,1	87	1	101	16,5	13,2		183,9
	40		127,7			127,7	79,9				127,7			127,2			127,2			127,2		844,6	40,2	0,2	101	3,5	0,7		24,9	
Птица	53	134	116,1	98,7		34		34	100		34	100	34	34	34	97,7		117,4	34	112,4		34	1148,3	54,7	1,7	103	10,3	8,9		120,8
Рыба	77	85,8	40	127	117,2	40		127	45,2	130	130		79,6		98,7	88,5	112,3	85,2	150		94,6	137,4	1688,5	80,4	3,4	104	13,0	1,3		63,1
Молоко, молочная и кисломолочные продукты	350	429	379	240	330	251	198	512	37,6	187	417	282	400	414	440	455	360	136	423	468	377	280	7354	350		100	10,2	9,7	18,3	203,1
Кисломолочные продукты	180		285	208	210	285	208		125	160	208	285	210	208	125	210	210	335	210	208	285		3975	189	9	105	3,3	3,2	4,8	64,9
Творог	60	80	29	100		90	100	80		80	100		80	100	29	80	100	80		80	100		1308	62	2	104	10,9	5,4	1,8	102,1
Сыр	15	30		25	34,9		25	20,7			30		30	15,4	30	35,3		25			25		326,3	15,5	0,5	104	3,6	4,6		56,3
Сметана	10	19,4	10		10	13,6	10	4,2	13	13,6		18,1	13,1	10	10	13,6	10	4,2	16,4	11,7	8,9		209,8	10		100	0,3	1,5	0,4	20,0
Яйца сивоечное	35	33,3	38,6	33,7	39,6	24,8	33,6	40,8	28,9	43,2	44,8	32,9	27	44,1	26	43,8	56,2	32,8	33	49,5	32,4	19	758	36,1	1,1	103	0,1	29,3	0,2	264,6
Яйца растительное	18	28,2	19,9	24,5	17,3	20	22,3	14,3	15,2	16,2	15,6	19,7	19,2	12,1	15,1	11,4	13,6	22,7	27	23,5	11,8	21,5	391,1	18,6	0,6	103		18,2		163,4
Сахар	40	47,1	71,5	9	80,1	58,4		73,6	5	47,5	90,7	15,3	52,5	79,3	2,6	47,7	22,2	3,2	11,1	91,4		62,8	861	41	1	103	5,1	4,6	0,3	62,4
Кондитерские изделия	35	48	31,6	28,9	36	29,6	30,9	46,3	38,9	42,8	13,9	47,9	26,1	13,9	36,4	34,6	57,9	46,8	25	45,5	31,1	25	737,1	35,1	0,1	100			34,1	135,9
Чай	15	27	27		28	27				27		29	27	27			27	27		27		25	325	15		103	0,3	0,3	4,0	19,8
Какао	2	3	1,2	1	1,2	3,2	1,2	2,7	2,9	1,7	3,7	1,5	1,7	2	4	1,7	1,2	2,9	1,2	1	2		42,7	2		102	0,4		0,8	4,9
Кофейный напиток	1,2			4			4,5						4,5				4,5						26,5	1,3	0,1	105	0,3	0,2	0,1	3,5
Дрожжи хлебопекарные	2				7			7		7		7			1,1		1,4				7		42	2		100			1,1	5,0
Соль	0,3		1,1									1,1			1,1								6,3	0,3		100				0,2
	5	5,6	3,7	5,5	6,7	3,4	6	6,6	3,9	8,7	6,7	5,4	3,3	4,8	3,4	6	5	5,1	5,2	6	3,3	3,9	108,2	5,2	0,2					123,0
																														112,1
																														389,6
																														3 084,1

1 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
190	2008	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	9,0	26,8	211,8
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	12,6	68,5
Итого за прием пищи:			560	26,0	34,3	80,9	735,2
Обед							
23	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,0	63,4
83	2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	7,9	10,9	5,9	158,1
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/20	18,4	21,3	1,3	272,6
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,9	5,8	44,2	257,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0,7	0,2	28,8	120,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1065	46,1	46,3	158,2	1 244,9
Полдник							
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	120/20	17,1	11,2	37,0	319,7
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,7	17,6	84,6
Итого за прием пищи:			520	18,8	12,1	74,8	490,3
Ужин							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА	100	1,0	5,1	3,5	64,9
245	2008	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	130	16,2	11,3	17,5	234,9
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,2	25,7	173,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,3	0,0	15,2	61,7
Итого за прием пищи:			655	24,3	23,0	81,0	626,8
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	ПРЯНИКИ	27	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			227	5,8	6,4	9,4	120,0
Всего за день:				121,0	122,1	404,3	3 217,2

2 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,1	34,0	237,1
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	0,0	0,0	0,0	0,0
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
Итого за прием пищи:			655	23,9	29,6	84,9	702,8
Обед							
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	0,0	0,0	0,0	0,0
76	2008	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,3	9,0	9,5	157,1
266	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,5	38,2	47,8	635,3
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,8	2,6	46,3	235,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1000	46,4	50,7	154,2	1 271,4
Полдник							
453	2008	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	13,1	7,2	38,1	269,7
435	2008	РЯЖЕНКА	160	4,6	4,0	6,7	86,4
к/к	к/к	ГРУШИ (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,5	18,5	84,6
Итого за прием пищи:			420	18,4	11,7	63,3	440,7
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2
7	2008	РЫБА КРАСНАЯ СЛАБОЙ СОЛИ	40	8,8	3,6	0,0	67,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ СЕРДЦА	120	3,6	6,6	6,5	100,6
125	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,4	3,9	23,4	143,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	10,4	43,9
Итого за прием пищи:			682	19,8	22,9	61,5	532,9
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	27	2,0	2,6	20,1	112,6
Итого за прием пищи:			227	3,0	2,8	40,3	198,6
Всего за день:				111,5	117,7	404,2	3 146,4

3 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С КУРАТОЙ	200	6,8	9,3	29,0	228,3
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	8,7	2,9	163,9
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	19,7	121,8
Итого за прием пищи:			615	40,0	39,0	92,8	889,4
Обед							
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, РЕДИС СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,9	9,8	3,1	104,8
104	2008	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/20	16,2	8,2	20,3	221,4
73	2008	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,5	1,4	24,0	122,0
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	130	21,6	8,3	4,6	179,1
333	2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3
438	2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8
Итого за прием пищи:			1030	55,8	35,3	158,7	1 178,1
Полдник							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,9	37,8	172,8
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОБНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,8	2,7	26,9	147,0
Итого за прием пищи:			430	7,5	3,8	84,9	405,8
Ужин							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,9	0,2	3,0	19,2
314	2008	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	130	23,1	30,3	21,4	450,9
350	2008	РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й ВАРИАНТ)	180	3,3	6,3	20,9	156,0
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,2	0,0	0,4	2,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за прием пищи:			630	30,1	37,2	62,7	710,1
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	6,0	6,7	8,5	122,7
к/к	к/к	СУХАРИ СДОБНЫЕ	30	4,0	0,0	18,5	89,6
Итого за прием пищи:			238	10,0	6,7	27,0	212,3
Всего за день:				143,4	122,0	426,1	3 395,7

4 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г
Завтрак							
182	2008	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ	200	5,7	8,9	49,4	300,9
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2
214	2008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,8	16,8	1,8	197,9
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,2	1,3	20,6	101,7
Итого за прием пищи:			620	30,8	46,5	113,0	994,1
Обед							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1,3	0,0	4,9	26,0
86	2008	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	9,0	9,8	13,0	179,5
238	2008	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	20,6	10,2	4,3	190,6
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	6,2	27,0	179,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Итого за прием пищи:			1040	47,1	29,4	144,4	1 034,7
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	5,3	3,7	37,6	205,8
к/к	к/к	МАНДАРИНЫ (ТОРЦИЯ)	180	1,4	0,4	13,5	68,4
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого за прием пищи:			450	12,5	10,5	60,5	394,2
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2
306	2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	25,8	27,3	17,3	417,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,2	41,6
Итого за прием пищи:			575	29,6	27,8	48,6	562,3
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	210	5,9	5,3	9,5	118,7
к/к	к/к	КОНФЕТА МОЛОЧНАЯ	28	0,8	0,0	23,0	95,2
Итого за прием пищи:			238	6,7	5,3	32,5	213,9
Всего за день:				126,7	119,5	399,0	3 199,2

5 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда						Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
								Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	чекан ценность, ккал	
Завтрак												
к/к	к/к	КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	200	5,0	4,4	8,3	94,1					
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	0,0	0,0	0,0	0,0					
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3					
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8					
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6					
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,6					
Итого за прием пищи:			655	16,4	19,5	60,3	483,4					
Обед												
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,9	0,1	3,0	18,8					
91	2008	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	8,8	11,2	16,8	207,8					
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	26,2	11,4	8,0	266,4					
332	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	190	6,8	6,8	39,0	245,7					
439	2008	КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	200	0,0	0,0	0,0	0,0					
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2					
Итого за прием пищи:			1055	54,0	32,5	141,8	1 111,5					
Полдник												
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	19,8	16,1	39,2	385,6					
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	160	0,0	0,0	0,0	0,0					
к/к	к/к	АБРИКОСЫ (ТОРЦИЯ)	180	1,6	0,2	17,1	81,0					
Итого за прием пищи:			480	21,4	16,3	56,3	466,6					
Ужин												
52	2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,7	9,5	4,0	132,2					
258	2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	27,7	46,4	25,9	632,7					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8					
к/к	к/к	ЧАЙ	200/7	0,2	0,0	10,2	41,6					
Итого за прием пищи:			632	38,6	56,3	59,2	898,3					
Ужин 2												
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ "КРЕКЕР"	27	0,0	0,0	0,0	0,0					
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0					
Итого за прием пищи:			227	1,0	0,2	20,2	86,0					
Всего за день:				131,4	124,8	337,8	3 045,8					

6 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	7,8	28,9	207,8
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	8,7	2,9	163,9
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,1	19,8	123,1
Итого за прием пищи:			615	39,0	37,6	92,8	870,2
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0
88	2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	9,1	9,2	9,5	161,9
259	2008	ГУЛЯШ	65/65	17,6	22,2	6,3	294,3
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,3	5,5	44,9	247,2
438	2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	14,0	57,9
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1050	43,5	40,2	153,5	1 158,1
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОБНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,8	2,7	26,9	147,0
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ВИНОГРАД (ПОРЦИЯ)	180	1,1	1,1	27,7	129,6
Итого за прием пищи:			430	5,9	4,0	74,8	362,6
Ужин							
26	2008	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0,9	3,1	5,2	54,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,2	0,0	0,5	2,9
299	2008	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	250	12,9	18,3	41,8	390,8
Итого за прием пищи:			595	17,0	21,8	66,6	539,5
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОПАКЕТ СЛАДКИЙ	208	6,0	6,7	8,5	122,7
к/к	к/к	СУШКИ	30	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			238	6,0	6,7	8,5	122,7
Всего за день:				111,4	110,3	396,2	3 053,1

7 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда						Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
								Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак												
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА" (РИС, ГРЕЧА)	200	6,0	8,9	25,8	206,8					
	2008	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	12,4	19,3	1,7	230,6					
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8					
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6					
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,2	1,3	20,6	101,7					
		Итого за прием пищи:	590	26,7	40,1	89,3	823,5					
Обед												
к/к	2008	РЕДИС, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,9	0,1	2,8	16,9					
к/к	к/к	СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	8,0	9,6	5,4	141,1					
238	2008	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	22,2	11,0	4,6	204,9					
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	6,1	24,8	168,4					
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2					
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,3	0,0	10,3	42,3					
		Итого за прием пищи:	1045	46,3	29,8	122,9	946,4					
Полдник												
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	120/20	17,0	11,1	35,1	311,3					
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0					
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,9	37,8	172,8					
		Итого за прием пищи:	520	25,5	18,4	82,3	604,1					
Ужин												
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2					
272	2008	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	130	23,9	17,6	21,4	338,7					
338	2008	ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,1	2,3	19,4	114,5					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8					
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,2	41,6					
		Итого за прием пищи:	635	31,8	20,4	72,1	597,8					
Ужин 2												
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0					
к/к	к/к	ГЕМАТОГЕН	40	0,3	0,0	30,9	126,5					
		Итого за прием пищи:	240	1,3	0,2	51,1	212,5					
		Всего за день:		131,6	108,9	417,7	3 184,3					

8 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда						Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
								Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	чекая ценность, ккал	
Завтрак												
к/к	к/к	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,6	7,6	30,9	210,6					
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	0,0	0,0	0,0	0,0					
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8					
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6					
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	12,7	69,0					
Итого за прием пищи:			615	12,5	19,5	84,8	564,0					
Обед												
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1,3	0,0	4,9	26,0					
98	2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И РЫБОЙ	250/40	9,1	3,0	16,5	129,6					
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/50	18,4	26,4	3,1	329,0					
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,9	5,8	44,2	257,5					
401	2008	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	19,6	83,7					
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2					
Итого за прием пищи:			1100	48,0	38,3	163,3	1 198,6					
Полдник												
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0					
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	5,3	3,7	37,6	205,8					
к/к	к/к	ГРУШИ (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,5	18,5	84,6					
Итого за прием пищи:			450	7,0	4,4	76,3	376,4					
Ужин												
28	2008	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1,2	3,1	4,5	51,0					
289	2008	БИТОЧКИ ПО-БЕЛАРУССКИ	130	28,2	20,0	1,6	298,2					
125	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	4,0	23,6	145,6					
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	10,4	43,9					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8					
Итого за прием пищи:			662	36,3	27,5	59,2	630,5					
Ужин 2												
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0					
к/к	к/к	СУХАРИ СДОВНЫЕ	30	4,0	0,0	18,5	89,6					
Итого за прием пищи:			230	9,8	6,4	27,9	209,6					
Всего за день:				113,6	96,1	411,5	2 979,1					

9 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С СУХОФРУКТАМИ	200	6,1	8,6	36,2	248,5
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,8	2,7	26,9	147,0
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,2	1,3	20,6	101,7
Итого за прием пищи:			580	23,1	27,7	125,2	842,9
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0
76	2008	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,6	9,0	12,7	171,2
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,5	4,5	37,3	204,3
246	2008	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	130	16,4	5,3	14,2	169,6
368	2008	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,8	3,4	3,0	45,4
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1050	42,4	25,7	165,1	1 081,1
Полдник							
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	18,1	14,8	34,3	347,2
435	2008	РЯЖЕНКА	160	4,6	4,0	6,7	86,4
к/к	к/к	ПЕРСИК (ПОРЦИЯ)	180	1,6	0,2	17,1	81,0
Итого за прием пищи:			480	24,3	19,0	58,1	514,6
Ужин							
25	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,0	3,1	3,6	48,7
7	2008	РЫБА КРАСНАЯ СЛАБОЙ СОЛИ	40	8,8	3,6	0,0	67,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
260	2008	АЗУ	250	23,9	25,7	17,5	396,6
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,3	0,0	0,7	4,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
Итого за прием пищи:			645	37,1	41,1	41,0	683,6
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	27	2,0	2,6	20,1	112,6
Итого за прием пищи:			227	3,0	2,8	40,3	198,6
Всего за день:				129,9	116,3	429,7	3 320,8

10 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,1	34,0	237,1
214	2008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,6	15,4	1,5	183,4
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
430	2017	КЛЮКВЕННЫЙ ЧАЙ	200	0,3	0,0	0,7	4,1
Итого за прием пищи:			620	30,1	43,0	77,4	818,2
Обед							
к/к	2008	ПОМИДОР, ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,0	9,8	3,4	105,9
100	2008	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	8,1	7,9	12,7	155,0
228	2008	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	130	20,2	0,8	0,0	87,0
377	2008	СОУС ПОЛЬСКИЙ (1-й ВАРИАНТ)	30	0,8	6,8	0,8	68,3
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,2	25,0	170,0
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1075	50,9	40,9	126,3	1 079,0
Полдник							
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	8,7	2,9	163,9
к/к	к/к	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ТОРЦИЯ)	180	2,7	0,9	37,8	172,8
Итого за прием пищи:			480	21,2	9,8	60,9	422,7
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ СЕРДЦА	120	4,6	7,4	9,7	124,3
351	2008	РАТУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) С ТЫКВОЙ	180	4,1	4,3	25,3	157,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,6
Итого за прием пищи:			625	12,7	12,2	66,6	428,3
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	6,0	6,7	8,5	122,7
к/к	к/к	СУШКИ	30	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			238	6,0	6,7	8,5	122,7
Всего за день:				120,9	112,6	339,7	2 870,9

11 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА" (КУКУРУЗА, РИС)	200	6,5	9,4	28,7	225,0
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	0,0	0,0	0,0	0,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,2	1,3	20,6	101,7
Итого за прием пищи:			615	14,8	21,3	90,5	611,1
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ, ПОМИДОР	100	0,9	3,1	3,3	46,1
88	2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	9,4	9,3	12,0	174,3
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30	18,7	24,6	2,4	309,6
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,9	5,8	44,2	257,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	28,8	120,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1080	47,9	46,0	165,7	1 280,8
Полдник							
464	2008	С/ДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	90	7,8	6,0	49,0	281,9
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	160	0,0	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО (ТОРЦИЯ)	180	0,7	0,7	17,6	84,6
Итого за прием пищи:			430	8,5	6,7	66,6	366,5
Ужин							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	80	1,0	0,0	3,9	20,8
280	2008	РУЛЕТ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	130	21,5	17,3	15,1	298,8
125	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,5	4,0	23,5	145,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	10,5	44,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
Итого за прием пищи:			642	29,4	21,7	72,1	601,1
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	29	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			229	1,0	0,2	20,2	86,0
Всего за день:				101,6	95,9	415,1	2 945,5

12 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ	200	6,2	8,0	33,7	233,2
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,1	19,8	123,1
Итого за прием пищи:			560	28,1	35,1	95,0	811,2
Обед							
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, РЕДИС СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,9	0,1	3,4	19,3
к/к	к/к	СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	8,1	9,6	6,7	146,4
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	130	14,2	8,5	4,6	151,8
333	2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1045	39,0	27,0	138,3	954,3
Полдник							
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	120/20	16,6	10,8	35,1	306,5
435	2008	РЯЖЕНКА	210	6,1	5,3	8,8	113,4
к/к	к/к	ГРУШИ (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,5	18,5	84,6
Итого за прием пищи:			530	23,4	16,6	62,4	504,5
Ужин							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,9	0,2	3,0	19,2
306	2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,5	23,2	17,8	377,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,3	0,0	0,7	4,1
Итого за прием пищи:			580	27,0	23,8	42,7	502,6
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ "КРЕКЕР"	27	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			227	5,8	6,4	9,4	120,0
Всего за день:				123,3	108,9	347,8	2 892,6

13 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	7,8	28,9	207,8
	2008	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	12,4	19,3	1,7	230,6
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	8,7	2,9	163,9
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
Итого за прием пищи:			690	47,5	52,8	84,1	1 006,7
Обед							
23	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,0	63,6
84	2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	8,8	11,0	10,7	182,6
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	26,4	11,9	9,3	276,4
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,2	25,7	173,5
439	2008	КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	200	0,0	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1045	51,2	37,2	123,7	1 068,9
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	5,3	3,7	37,6	205,8
к/к	к/к	БИОПАКЕТ СЛАДКИЙ	208	6,0	6,7	8,5	122,7
к/к	к/к	АПЕЛЬСИНЬИ (ПОРЦИЯ)	180	1,6	0,4	14,6	77,4
Итого за прием пищи:			458	12,9	10,8	60,7	405,9
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2
259	2008	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65/65	19,3	20,5	4,0	277,6
323	2008	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,7	6,6	48,5	283,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,6
Итого за прием пищи:			635	31,0	27,6	84,1	707,9
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	95,6
Итого за прием пищи:			227	1,8	1,1	41,1	181,6
Всего за день:				144,4	129,5	393,7	3 371,0

14 День

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	200	5,0	4,4	8,3	94,1
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	0,0	0,0	0,0	0,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,6
Итого за прием пищи:			645	18,5	23,9	60,0	531,3
Обед							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1,3	0,0	4,9	26,0
91	2008	РАССОЛНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	8,2	11,1	11,5	182,4
231	2008	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	15,9	5,5	5,1	133,7
125	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,7	4,0	23,9	147,4
401	2008	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,6	0,1	24,5	106,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
Итого за прием пищи:			1055	42,0	23,7	144,9	968,5
Полдник							
453	2008	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,9	5,1	36,6	238,1
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,9	37,8	172,8
Итого за прием пищи:			460	19,4	12,4	83,8	530,9
Ужин							
38	2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	100	1,3	3,2	14,0	91,6
283	2008	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	130	20,6	16,5	19,0	305,2
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,9	5,8	44,2	257,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,5	0,0	10,7	45,9
Итого за прием пищи:			667	31,9	25,9	104,9	781,8
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	СУШКИ	30	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			230	1,0	0,2	20,2	86,0
Всего за день:				112,8	86,1	413,8	2 898,5

15 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	9,0	26,8	211,8
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
к/к	к/к	БУЛОЧКА СПОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,8	2,7	26,9	147,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,2	1,3	20,6	101,7
Итого за прием пищи:			580	23,2	28,1	115,8	806,2
Обед							
к/к	2008	РЕДИС, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,9	0,1	2,9	17,0
76	2008	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,9	9,1	12,5	171,4
312	2008	ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	18,0	25,2	2,4	307,1
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,3	5,5	44,8	245,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Итого за прием пищи:			1050	44,4	43,1	157,8	1 199,5
Полдник							
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	18,1	15,2	38,6	368,1
435	2008	РЯЖЕНКА	210	6,1	5,3	8,8	113,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,7	17,6	84,6
Итого за прием пищи:			530	24,9	21,2	65,0	566,1
Ужин							
25	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,0	3,1	3,6	48,7
241	2008	КОГЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	15,8	5,7	8,7	149,0
333	2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	179,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,3	0,0	0,7	4,1
Итого за прием пищи:			655	23,6	14,8	60,5	473,0
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	СУХАРИ СДОВНЫЕ	30	4,0	0,0	18,5	89,6
Итого за прием пищи:			230	9,8	6,4	27,9	209,6
Всего за день:				125,9	113,6	427,0	3 254,4

16 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕЧНАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ	200	6,2	8,0	32,7	229,3
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	8,7	2,9	163,9
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,1	19,8	123,1
Итого за прием пищи:			620	40,7	39,3	96,6	909,9
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ, ТОМАТ	100	1,0	5,1	3,5	65,0
86	2008	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	11,7	11,5	10,9	195,9
238	2008	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	20,5	13,1	6,6	224,0
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,2	25,7	173,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	28,8	120,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1050	49,0	39,1	150,5	1 151,7
Полдник							
470	2008	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	90	7,4	14,9	50,4	364,6
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	210	0,0	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	АБРИКОСЫ (ТОРЦИЯ)	180	1,6	0,2	17,1	81,0
Итого за прием пищи:			480	9,0	15,1	67,5	445,6
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,6	0,1	2,0	11,2
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ СЕРДЦА	120	4,6	7,0	9,7	119,9
350	2008	РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ) С КАБАЧКАМИ	180	3,6	4,6	24,7	157,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	17,0	68,7
Итого за прием пищи:			625	12,0	12,1	72,5	448,6
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ПРЯНИКИ	27	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			227	1,0	0,2	20,2	86,0
Всего за день:				111,7	105,8	407,3	3 041,8

17 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С СУХОФРУКТАМИ	200	6,1	8,6	34,5	241,1
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	0,0	0,0	0,0	0,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,3	0,0	0,7	4,1
Итого за прием пищи:			615	12,5	19,2	76,4	529,6
Обед							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1,3	0,0	4,9	26,0
98	2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И РЫБОЙ	250/40	8,5	2,9	11,8	107,1
314	2008	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	130	34,0	18,9	21,3	390,4
332	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	190	6,0	6,7	34,9	225,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2
Итого за прием пищи:			1050	60,3	31,2	161,6	1 182,2
Полдник							
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	120/20	16,6	10,8	37,0	314,2
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ВИНОГРАД (ПОРЦИЯ)	180	1,1	1,1	27,7	129,6
Итого за прием пищи:			520	18,7	12,1	84,9	529,8
Ужин							
29	2008	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,2	5,1	3,4	64,9
7	2008	РЫБА КРАСНАЯ СЛАБОЙ СОЛИ	40	8,8	3,6	0,0	67,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
258	2008	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	28,0	46,6	27,2	640,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	17,2	71,0
Итого за прием пищи:			677	41,0	64,0	64,9	1 000,8
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	210	5,9	5,3	9,5	118,7
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	27	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			237	5,9	5,3	9,5	118,7
Всего за день:				138,4	131,8	397,3	3 361,1

18 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,1	34,0	237,1
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОБНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,8	2,7	26,9	147,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,1	19,8	123,1
Итого за прием пищи:			565	26,7	31,9	121,9	882,6
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0
84	2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	8,2	11,0	7,8	167,1
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	130	18,9	7,5	4,0	158,1
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	90	2,1	2,7	22,4	122,5
348	2008	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	1,1	1,3	5,9	41,4
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2
Итого за прием пищи:			1035	42,2	25,3	128,8	919,5
Полдник							
464	2008	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,5	5,6	46,0	265,0
435	2008	РЯЖЕНКА	210	6,1	5,3	8,8	113,4
к/к	к/к	ГРУШИ (ТОРЦИЯ)	180	0,7	0,5	18,5	84,6
Итого за прием пищи:			470	14,3	11,4	73,3	463,0
Ужин							
52	2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛДЬЮ	60/40	7,7	9,5	4,0	132,2
299	2008	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	23,3	30,4	46,7	554,1
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,2	0,0	0,5	2,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за прием пищи:			630	34,5	40,3	72,4	791,2
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	СУШКИ	30	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			230	5,8	6,4	9,4	120,0
Всего за день:				123,5	115,3	405,8	3 176,3

19 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА"(КУКУРУЗА, РИС)	200	6,5	9,4	28,7	225,0
214	2008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,7	15,3	1,7	184,7
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
Итого за прием пищи:			590	28,1	41,7	81,0	814,1
Обед							
к/к	2008	ПОМИДОР, ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,0	0,1	3,7	20,4
99	2008	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/20	12,0	8,2	17,6	194,0
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	21,0	26,6	2,4	336,1
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,9	5,8	44,2	257,5
401	2008	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,6	0,1	24,5	106,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1030	52,3	43,2	157,1	1 234,6
Полдник							
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	18,1	15,2	38,6	368,0
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	АПЕЛЬСИНЫ (ПОРЦИЯ)	180	1,6	0,4	14,6	77,4
Итого за прием пищи:			520	20,7	15,8	73,4	531,4
Ужин							
26	2008	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0,7	10,1	5,8	119,6
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	24,7	15,0	3,7	275,5
334	2008	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,7	4,7	28,5	175,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	19,8	79,8
Итого за прием пищи:			645	33,3	30,2	76,9	742,4
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	6,0	6,7	8,5	122,7
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ "КРЕКЕР"	27	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			235	6,0	6,7	8,5	122,7
Всего за день:				140,4	137,6	396,9	3 445,2

20 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	9,2	26,7	217,2
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	0,0	0,0	0,0	0,0
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,2	1,3	20,6	101,7
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
Итого за прием пищи:			640	20,6	28,5	88,5	694,3
Обед							
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,9	0,1	3,2	19,0
к/к	к/к	СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	8,9	7,9	6,7	133,6
231	2008	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	3,7	4,6	106,5
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,1	25,5	171,7
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			995	37,9	20,4	124,9	837,2
Полдник							
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	8,7	2,9	163,9
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	160	0,0	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,9	37,8	172,8
Итого за прием пищи:			440	20,2	9,6	40,7	336,7
Ужин							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	80	1,0	0,0	3,9	20,8
8	2008	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	47	5,1	5,9	15,4	136,0
306	2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,5	22,5	16,7	365,9
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,5	0,0	10,7	45,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
Итого за прием пищи:			629	32,1	28,8	65,8	660,4
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	СУХАРИ СДОБНЫЕ	30	4,0	0,0	18,5	89,6
Итого за прием пищи:			230	9,8	6,4	27,9	209,6
Всего за день:				120,6	93,7	347,8	2 738,2

21 день

№ рецен-туры	Сборник рецентур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	200	5,0	4,4	8,3	94,1
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,1	19,8	123,1
Итого за прием пищи:			530	19,9	22,6	69,6	562,9
Обед							
23	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,0	63,6
100	2008	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	8,1	7,9	12,5	154,6
259	2008	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,8	22,6	6,8	309,8
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,3	5,5	44,8	245,2
438	2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:			1005	43,8	43,9	149,1	1 169,9
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	5,3	3,7	37,6	205,8
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,7	17,6	84,6
Итого за прием пищи:			450	7,0	4,6	75,4	376,4
Ужин							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,9	0,2	3,0	19,2
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	220	26,6	12,4	25,8	321,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,3	0,0	0,7	4,1
Итого за прием пищи:			545	30,8	13,0	48,6	436,3
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ШОКОЛАД	25	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			225	1,0	0,2	20,2	86,0
Всего за день:				102,5	84,3	362,9	2 631,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Среднее значение за период
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	
Итого за весь период	2 586,5	2 352,8	8 281,6	65 168,6	30,60	4 174,60	58,10	391,50	33,30	40,70	###	
Среднее значение за период	123,2	112,0	394,4	3 103,3	1,50	198,80	2,80	18,60	1,60	1,90	###	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,9	32,5	51,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Дети старше 12 лет	608	1045	474	632	231