

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

Дети от 7 до 11 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. Торина

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 от 7 до 11 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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-водь, г	Энерге- тическая ценность, ккал	
Кефир и кисломолочные	150		225	208	210	225	208		125	100	208	285	100	208	125	100	100	335	100	208	225		329,5	157	7	105	4,7	4,0	9,7	102,4	
Творог	50	57	29	100		51	100	57		57	100		46	100	23	69	100	57		57	100		1103	53	3	105	9,2	3,5	1,5	86,1	
Сметана	10	13	10		10	12,1	18,2	3	13	12,6		23	10,6	10	10	13,1	10	3	16,4	15,6	8,2		211,8	10,1	0,1	101	0,3	1,5	0,4	20,2	
Сыр	10	18		18	21,3		18	18,7			18		18	15,4	18		21,3				18		220,7	10,5	0,5	105	2,5	3,2	0,1	9,6	
Мясо	70	90,9	32,6	32,6	113,2	121,2	112,5	59,2	81,6	131,7		81,8	90,1	102,7	50,6	32,6	32,6	121,2		32,6	124,1	77,8	1521,6	72,5	2,5	104	12,6	13,2		168,8	
Птица	35	25	106,8	53,1		25	57,7	25	45		25	71,4	25	25	25	56,4	63,2		25	64,8		25	743,4	35,4	0,4	101	6,8	5,5		76,2	
Рыба	58	85,8	40	97,8	78,2		78,2	45,2	95,4	80		49		60,7	68,1	69,1	85,2	107,7		77,7	74,5	1212,6	57,7	-0,3	100	9,5	1,0		46,5		
Яйцо	40	45,15	71,243	10,87	87,343	55,825		71,816	3,2	45,25	86,588	9,908	53,02	79,293	2,416	46,35	18,163	2,3	12,883	85,655		52,728	840,003	40		4,9	4,5	0,3		60,9	
Картофель	187	153,6	127,1	275	202,1	229,5	257	249,3	228,8	82,5	259,7	152,1	210	183,6	169,4	180	293,6	167,6	246,1	193,4	173,6	103	4137	197	10	105	3,8	0,8	31,2	147,2	
Овощи разные	280	238,8	342	350	368,5	315,5	219,7	329,9	207,3	317,4	311,9	287,7	378,9	276	234,8	294,9	381,9	261,5	277,6	169,1	393,8	235,3	6192,5	294,9	14,9	105	3,8	0,2	13,0	73,1	
Фрукты свежие	156	180	187	205	180	187	230	180	187	180	180	187	180	180	201	180	180	187	180	205	187	205	3968	189	4	102	1,5	0,2	23,4	148,0	
Фрукты сухие	15	29,1	20	3,8	3,8	6,9		9,1	20	32,4		20	11,1		43,6	10,1	33,8	33,1		38,4		315,2	15		100	0,6	0,1	8,2	38,0		
и фруктовые (овощные)	200	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		15,3		65,0
Хлеб ржаной	80	80	85	85	85	80	85	85	85	85	80	85	85	85	85	80	85	85	85	85	85	85	1765	84	4	105	5,7	0,8	35,3	179,9	
Хлеб пшеничный	150	133	120	261	185	120	170	134	220	183	115	129	120	190	126	208	120	128	170	120	180	190	3322	158	8	105	10,3	5,0	76,0	424,1	
Кукуруза, бобовые	45	20	86,5	42,3	41,6	33	67,5	20	24,3	86,3	29	18,8	36,1	105,1	75,1	19,9	31,1	60,2	45,8	34,5	84,9	988,5	47,1	2,1	105	4,4	0,9	30,8	148,0		
Мука пшеничная	15	6	46,9	8,9	6,5	4,1	6,5	13,3	0,5	7,5	5,8	60,3	5,2	1	41,5	3,3	42,8	10	54,9	6,7		332	15,6	0,8	105	1,8	0,1	10,5	50,3		
Масло сливочное	30	28,5	35	30,1	33,3	20,5	28,3	36,1	26,1	39,7	42,4	28,1	20,8	40,5	22,7	36,8	48,8	30,5	28,2	40,1	28,8	19	664,3	31,6	1,6	105	0,1	25,7	0,1	232,2	
Масло растительное	15	28,5	23,5	9,4	15,1	23,2	18,1	9,1	13,4	14,6	4,8	16,2	14,6	10,6	11,7	9,6	9,8	16,7	28,5	13,4	10,4	18,4	319,6	15,2	0,2	101	14,9			133,8	
Кондитерские изделия	10	18	18		18		18		18		18		18				18					216	10		103	0,6	0,8	7,7	40,4		
Чай	1	1,6	0,8	0,8	0,8	1,6	0,8	1,3	1,6	0,8	1,6	0,8	0,8	0,8	1,6	0,8	0,8	1,6	0,8	0,8	0,8	22,1	1,1	0,1	100	0,3		0,4	2,5		
Какао	1			3,5		3,5							3,5				3,5					3,5	21	1		100	0,2	0,1		2,8	
Сахарный песок	30	42,5	29,5	27,9	33,3	23	29,9	41,8	36,7	37,9	12,9	46,4	21,6	12,9	34,1	25,6	50,8	39,9	24	36,5	29,7	25	661,9	31,5	1,5	105	1,7	0,2	30,6	122,1	
Макаронные изделия	15	45			34				45		12	45			51		34					323	15		103	1,7	0,2	10,2	48,9		
Молоко	300	391	354	197	323	197	174	457	360	156	369	233	375	390	385	405	298	95	399	417	352	234	6551	312	12	104	9,2	8,7	15,9	180,1	
соль	3	4	3	4	3	2	2	5	3	5	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	1	66	3		105					
субпродукты	30		110		110						85			110			85			74	85		659	31	1	105	5,2	1,1		34,1	
Кофейный напиток	2				7			7		7		7			7						7		42	2		100	100,7	96,0	321,2	2 644,2	

1 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
190	2008	КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	6,6	20,1	159,1
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	12,3	66,8
Итого за прием пищи:			478	19,5	27,4	61,4	534,6
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,9	1,9	36,6
83	2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	6,2	7,9	4,3	117,1
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	10,8	13,0	0,6	166,4
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,7	29,9	181,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	22,5	93,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	14,7	74,9
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,6	1,1	26,1	143,0
Итого за прием пищи:			860	29,0	30,0	100,0	812,9
Полдник							
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	100	12,2	8,0	24,3	220,8
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,6	68,4
Итого за прием пищи:			480	13,9	8,0	56,5	351,2
Ужин							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА	80	0,8	5,0	2,8	60,9
245	2008	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	130	14,9	11,0	10,3	204,0
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,2	25,7	173,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	14,9	60,0
Итого за прием пищи:			635	22,8	22,6	72,6	594,7
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	ПРЯНИКИ	18	1,1	0,8	13,5	65,9
Итого за прием пищи:			218	7,1	7,2	22,9	185,9
Всего за день:				92,3	95,2	313,4	2 479,3

2 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	6,0	25,3	177,9
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	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	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			585	23,6	29,5	69,2	660,6
Обед							
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,5	0,0	7,6	39,4
76	2008	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7,5	8,9	9,0	151,5
266	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,5	35,0	44,9	588,6
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			880	39,8	45,8	125,9	1 114,9
Полдник							
453	2008	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	12,4	7,0	34,5	250,8
435	2008	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0
к/к	к/к	ГРУШИ (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,1	102,6
Итого за прием пищи:			360	16,0	9,5	55,8	407,4
Ужин							
23	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,8	5,1	2,5	59,9
7	2008	РЫБА КРАСНАЯ СЛАБОЙ СОЛИ	40	8,2	2,6	0,0	56,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ СЕРДЦА	120	20,7	10,3	5,7	199,0
125	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,4	3,9	23,4	143,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	10,2	42,9
Итого за прием пищи:			682	36,6	30,6	60,8	671,9
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	18	1,3	1,7	13,2	73,3
Итого за прием пищи:			218	2,3	1,7	27,8	135,3
Всего за день:				118,3	117,1	339,5	2 990,1

3 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ	150	4,9	7,1	21,6	171,6
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	4,9	2,9	163,9
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	19,7	120,3
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			538	34,3	29,9	72,9	703,2
Обед							
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, РЕДИС СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	70	0,7	0,1	2,3	13,4
99	2008	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/20	11,7	7,9	18,5	192,9
73	2008	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,1	1,0	22,1	121,1
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	17,0	6,9	1,9	136,5
333	2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3
438	2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,0	12,1	47,9
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			920	42,1	22,1	126,0	901,7
Полдник							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,0	37,8	326,9
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОВНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	4,0	2,6	27,2	149,0
Итого за прием пищи:			430	7,7	2,6	79,6	537,9
Ужин							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,8	0,1	2,7	16,8
314	2008	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	15,7	10,4	11,1	203,4
350	2008	РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й ВАРИАНТ)	180	3,2	6,2	20,3	152,3
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
Итого за прием пищи:			565	23,2	17,1	74,5	553,3
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	7,1	5,2	11,4	126,9
к/к	к/к	СУХАРИ СДОВНЫЕ	30	2,6	3,2	20,0	119,7
Итого за прием пищи:			238	9,7	8,4	31,4	246,6
Всего за день:				117,0	80,1	384,4	2 942,7

4 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
182	2008	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ	150	3,4	6,6	29,8	192,6
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
214	2008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,7	17,7	1,9	208,9
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,6	1,4	18,5	91,6
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			538	24,0	40,7	78,9	740,5
Обед							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,9	0,0	3,4	18,2
86	2008	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	6,3	8,1	11,1	146,2
238	2008	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	13,6	7,0	1,4	113,2
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	6,2	27,0	179,8
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,6	1,1	26,1	143,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			905	37,0	29,2	95,2	806,0
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	3,7	5,8	31,0	192,5
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	МАНДАРИНЫ (ТОРЦИЯ)	180	1,4	0,4	13,5	68,4
Итого за прием пищи:			450	6,1	6,2	59,1	322,9
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8
306	2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	19,9	21,9	14,7	337,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,0	40,6
Итого за прием пищи:			545	23,8	22,4	45,4	483,7
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	210	5,4	6,0	32,6	246,3
к/к	к/к	КОФЕТА МОЛОЧНАЯ	18	0,5	0,0	14,8	61,2
Итого за прием пищи:			228	5,9	6,0	47,4	307,5
Всего за день:				96,8	104,5	326,0	2 660,6

5 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	150	6,1	3,6	20,9	140,7
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6
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	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,0	40,6
Итого за прием пищи:			585	18,7	20,7	65,4	544,0
Обед							
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	70	0,7	0,1	2,2	13,3
91	2008	РАССОЛЫШНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	7,5	8,3	19,3	185,7
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	22,6	10,7	4,6	228,1
332	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,3	5,4	30,1	192,0
439	2008	КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	200	0,2	0,0	21,2	82,6
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РУКАНОЙ	35	2,4	0,3	14,7	74,9
Итого за прием пищи:			920	42,6	26,0	120,6	932,6
Полдник							
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	11,4	9,3	20,1	211,6
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5
к/к	к/к	АВРИКОСЫ (ПОРЦИЯ)	180	1,6	0,2	17,1	79,2
Итого за прием пищи:			360	15,8	12,0	41,7	347,3
Ужин							
52	2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	75/25	4,5	13,8	5,4	163,9
258	2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,5	44,6	20,6	562,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РУКАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	10,2	42,9
Итого за прием пищи:			582	27,4	58,8	55,1	865,2
Ужин 2							
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ "КРЕКЕР"	18	1,4	1,8	13,4	75,1
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
Итого за прием пищи:			218	2,4	1,8	28,0	137,1
Всего за день:				106,9	119,3	310,8	2 826,2

6 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,8	21,4	155,8
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	4,9	2,9	163,9
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	19,7	120,3
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			538	33,6	28,6	72,7	687,4
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,8	0,1	2,7	16,8
88	2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7,9	9,1	7,4	148,4
259	2008	ГУЛЯШ	65/65	16,8	22,0	1,8	272,4
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	130	3,1	4,1	32,4	178,7
438	2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,0	14,0	55,7
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			910	35,3	36,9	103,6	913,6
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОВНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	4,0	2,6	27,2	149,0
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ВИНОГРАД (ПОРЦИЯ)	180	1,1	1,1	27,7	129,6
Итого за прием пищи:			430	6,1	3,7	69,5	340,6
Ужин							
26	2008	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,8	4,0	4,6	58,3
299	2008	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	230	17,2	17,9	37,6	388,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
Итого за прием пищи:			555	21,5	22,3	82,6	627,4
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	7,1	5,2	11,4	126,9
к/к	к/к	СУШКИ	30	3,3	0,4	20,6	99,3
Итого за прием пищи:			238	10,4	5,6	32,0	226,2
Всего за день:				106,9	97,1	360,4	2 795,2

7 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА" (РИС, ГРЕЧА)	150	4,6	6,6	19,2	155,9
	2008	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	12,4	19,5	1,8	190,1
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,6	1,4	18,5	91,6
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
		Итого за прием пищи:	520	22,6	37,0	68,1	668,4
Обед							
к/к	2008	РЕДИС, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	70	0,7	0,0	2,0	11,9
к/к	к/к	СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	6,7	6,6	7,4	116,3
238	2008	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	13,6	6,9	1,4	112,3
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	6,1	24,8	168,4
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,1	0,0	9,9	39,9
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
		Итого за прием пищи:	905	31,3	21,2	90,8	690,4
Полдник							
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	100	12,2	7,9	23,3	216,5
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,0	37,8	326,9
		Итого за прием пищи:	480	20,9	14,3	70,5	663,4
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8
272	2008	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	13,2	13,6	12,2	227,0
338	2008	ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,1	2,3	19,5	114,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,0	40,6
		Итого за прием пищи:	575	21,2	16,4	62,4	488,3
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ГЕМАТОГЕН	18	0,0	0,0	15,8	63,2
		Итого за прием пищи:	218	1,0	0,0	30,4	125,2
		Всего за день:		97,0	88,9	322,2	2 635,7

8 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	23,2	158,0
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	12,3	66,8
Итого за прием пищи:			545	12,7	19,5	69,7	526,2
Обед							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,9	0,0	3,4	18,2
98	2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И РЫБОЙ	250/40	10,5	3,6	20,2	156,3
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	8,4	12,0	0,8	149,8
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,7	29,9	181,7
401	2008	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	19,6	83,7
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			885	32,3	22,0	119,2	831,3
Полдник							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	3,7	5,8	31,0	192,5
к/к	к/к	ГРУШИ (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,1	102,6
Итого за прием пищи:			450	5,4	5,8	62,7	357,1
Ужин							
28	2008	САЛАТ "ТОЛОЧНИНСКИЙ"	80	0,9	8,0	3,6	91,1
289	2008	БИТОЧКИ ПО-БЕЛАРУССКИ	80	15,3	16,3	0,4	208,7
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	10,2	42,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
Итого за прием пищи:			592	23,2	28,7	56,7	584,6
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	СУХАРИ СДОВНЫЕ	30	2,6	3,2	20,0	119,7
Итого за прием пищи:			230	8,6	9,6	29,4	239,7
Всего за день:				82,2	85,6	337,7	2 538,9

9 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С СУХОФРУКТАМИ	150	4,1	6,4	21,2	160,5
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	2,7	4,2	22,2	137,5
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	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,6	1,4	18,5	91,6
Итого за прием пищи:			510	17,3	26,0	90,8	681,7
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,8	0,1	2,7	16,8
76	2008	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7,8	8,9	12,2	165,6
246	2008	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	80	10,5	3,2	7,4	103,3
368	2008	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,8	3,3	3,1	45,6
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,3	5,5	44,8	245,2
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			940	31,5	22,9	134,6	911,9
Полдник							
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	12,8	10,5	22,9	241,9
435	2008	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0
к/к	к/к	ПЕРСИК (ТОРЦИЯ)	180	1,6	0,2	17,1	81,0
Итого за прием пищи:			380	17,3	13,2	44,2	376,9
Ужин							
25	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,9	4,1	3,1	54,5
7	2008	РЫБА КРАСНАЯ СЛАБОЙ СОЛИ	40	8,2	2,6	0,0	56,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
260	2008	АЗУ	230	20,1	22,1	15,6	343,4
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
Итого за прием пищи:			605	32,8	37,5	59,2	709,5
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	18	1,3	1,7	13,2	73,3
Итого за прием пищи:			218	2,3	1,7	27,8	135,3
Всего за день:				101,2	101,3	356,6	2 815,3

10 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	6,0	25,3	177,9
214	2008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,6	15,4	1,5	183,5
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
430	2017	КЛЮКВЕННЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			538	23,5	36,4	77,0	693,3
Обед							
к/к	2008	ПОМИДОР, ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0,8	0,1	3,0	16,5
100	2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	6,1	6,5	9,2	120,0
228	2008	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	12,4	0,5	0,0	53,5
377	2008	СОУС ПОЛЬСКИЙ (1-й ВАРИАНТ)	30	0,8	6,8	0,8	68,1
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	6,2	25,0	170,0
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,6	1,1	26,1	143,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	14,7	74,9
Итого за прием пищи:			935	35,8	27,9	88,2	766,0
Полдник							
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	4,9	2,9	163,9
к/к	к/к	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ТОРЦИЯ)	180	2,7	0,0	37,8	326,9
Итого за прием пищи:			480	21,2	4,9	55,3	552,8
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ СЕРДЦА	80	16,3	8,0	6,0	159,8
351	2008	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) С ТЫКВОЙ	180	4,1	4,1	23,9	150,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,0	40,6
Итого за прием пищи:			575	24,3	12,6	60,6	457,0
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	7,1	5,2	11,4	126,9
к/к	к/к	СУШКИ	30	3,3	0,4	20,6	99,3
Итого за прием пищи:			238	10,4	5,6	32,0	226,2
Всего за день:				115,2	87,4	313,1	2 695,3

11 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА" (КУКУРУЗА, РИС)	150	4,8	6,5	22,2	167,8
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,6	1,4	18,5	91,6
Итого за прием пищи:			545	13,9	20,5	74,9	560,8
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ, ПОМИДОР	80	0,8	4,1	2,9	52,3
88	2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7,9	9,1	7,5	149,6
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13,5	18,6	1,2	231,5
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,7	29,9	181,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	22,5	93,2
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			910	34,2	38,2	109,3	949,9
Полдник							
464	2008	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	90	7,1	5,8	46,9	269,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	160	4,5	4,0	7,2	90,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО (ТОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,6	68,4
Итого за прием пищи:			430	12,3	9,8	71,7	428,2
Ужин							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,9	0,0	3,4	18,2
280	2008	РУЛЕТ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	11,9	13,0	7,7	195,6
125	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,5	4,0	23,5	145,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	10,2	42,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
Итого за прием пищи:			582	19,7	17,4	63,7	498,1
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	КОФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	18	0,5	4,6	9,8	83,3
Итого за прием пищи:			218	1,5	4,6	24,4	145,3
Всего за день:				81,6	90,5	344,0	2 582,3

12 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕЧНАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ	150	4,5	5,9	23,4	166,3
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	19,7	120,3
Итого за прием пищи:			478	21,3	28,3	72,1	595,3
Обед							
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, РЕДИС СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0,8	0,1	2,7	15,5
к/к	к/к	СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	6,8	4,4	8,0	99,5
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	9,5	5,9	2,5	99,9
333	2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			915	28,2	17,6	101,5	696,5
Полдник							
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	80	9,5	6,2	19,3	172,0
435	2008	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0
к/к	к/к	ГРУШИ (ТОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,1	102,6
Итого за прием пищи:			360	13,1	8,7	40,6	328,6
Ужин							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,8	0,1	2,7	16,8
306	2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	19,6	23,6	15,3	358,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
Итого за прием пищи:			545	23,9	24,1	58,4	556,0
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ "КРЕКЕР"	18	1,4	1,8	13,4	75,1
Итого за прием пищи:			218	7,4	8,2	22,8	195,1
Всего за день:				93,9	86,9	295,4	2 371,5

13 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
189	2008	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,8	21,4	155,8
	2008	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	12,4	19,5	1,8	190,1
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	4,9	2,9	163,9
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	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	60	3,9	1,2	28,5	156,0
		Итого за прием пищи:	620	44,1	46,1	64,1	860,6
Обед							
23	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	0,7	3,6	2,1	44,5
84	2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	7,2	8,0	10,2	146,7
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	22,6	11,2	3,9	230,2
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,2	25,7	173,5
439	2008	КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	200	0,2	0,0	21,2	82,6
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
		Итого за прием пищи:	955	41,1	30,6	108,4	919,1
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	3,7	5,8	31,0	192,5
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	7,1	5,2	11,4	126,9
к/к	к/к	АПЕЛЬСИНОВЫ (ПОРЦИЯ)	180	1,6	0,4	14,6	77,4
		Итого за прием пищи:	458	12,4	11,4	57,0	396,8
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8
259	2008	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65/65	19,0	20,5	1,5	266,4
323	2008	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,4	45,9	290,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,0	40,6
		Итого за прием пищи:	625	33,0	28,4	78,1	703,3
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ВАФЛИ	18	0,5	0,6	13,9	63,7
		Итого за прием пищи:	218	1,5	0,6	28,5	125,7
		Всего за день:		132,1	117,1	336,1	3 005,5

14 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
к/к	к/к	КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	150	6,1	3,6	20,9	140,7
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	10,0	40,6
Итого за прием пищи:			563	18,1	21,7	65,2	499,3
Обед							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,9	0,0	3,4	18,2
91	2008	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	6,6	8,1	11,3	147,9
231	2008	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	9,9	3,4	2,8	81,0
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	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,6	1,1	26,1	143,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			910	29,0	17,1	108,8	729,3
Полдник							
453	2008	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	9,1	4,5	32,2	205,7
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,0	37,8	326,9
Итого за прием пищи:			460	17,8	10,9	79,4	652,6
Ужин							
38	2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	80	1,2	4,1	12,4	92,1
283	2008	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,7	12,4	6,9	183,7
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	33,9	201,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	10,2	42,9
Итого за прием пищи:			562	20,8	21,7	82,3	616,0
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	СУШКИ	30	3,3	0,4	20,6	99,3
Итого за прием пищи:			230	4,3	0,4	35,2	161,3
Всего за день:				90,0	71,8	370,9	2 658,5

15 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческий ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	6,6	20,1	159,1
213	2008	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	2,7	4,2	22,2	137,5
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,6	1,4	18,5	91,6
Итого за прием пищи:			510	17,8	26,2	89,7	680,3
Обед							
к/к	2008	РЕДИС, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0,7	0,0	2,3	13,6
76	2008	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,1	9,0	11,8	164,8
312	2008	ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	75	10,4	14,5	1,0	175,5
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,5	4,5	37,3	204,3
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			885	30,3	29,6	112,3	861,8
Полдник							
435	2008	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	15,3	13,3	26,9	291,9
к/к	к/к	РЫБЛОКО (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,6	68,4
Итого за прием пищи:			400	18,9	15,8	48,7	414,3
Ужин							
25	2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,9	4,1	3,1	54,5
241	2008	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,0	4,3	6,1	112,7
333	2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	179,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
Итого за прием пищи:			605	19,9	14,4	78,0	527,4
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	СУХАРИ СДОВНЫЕ	30	2,6	3,2	20,0	119,7
Итого за прием пищи:			230	8,6	9,6	29,4	239,7
Всего за день:				95,5	95,6	358,1	2 723,5

16 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
189	2008	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ	150	4,5	5,9	22,6	163,2
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	4,9	2,9	163,9
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	19,7	120,3
Итого за прием пищи:			538	33,9	28,7	73,9	694,8
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ, ТОМАТ	80	0,8	4,0	2,8	52,0
86	2008	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,2	10,2	5,6	150,2
238	2008	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	12,4	8,0	1,5	117,4
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,2	25,7	173,5
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	28,8	120,5
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	14,7	74,9
Итого за прием пищи:			915	32,2	30,1	107,6	844,5
Полдник							
470	2008	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	90	5,5	14,5	34,8	290,6
к/к	к/к	МОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5
к/к	к/к	АБРИКОСЫ (ПОРЦИЯ)	180	1,6	0,2	17,1	79,2
Итого за прием пищи:			370	9,9	17,2	56,4	426,3
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,6	0,1	1,8	9,8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ СЕРДЦА	80	15,9	7,6	3,0	142,8
350	2008	РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й ВАРИАНТ) С КАБАЧКАМИ	180	3,6	4,6	23,7	152,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	16,8	67,7
Итого за прием пищи:			575	23,4	12,7	64,2	469,2
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ПРЯНИКИ	18	1,1	0,8	13,5	65,9
Итого за прием пищи:			218	2,1	0,8	28,1	127,9
Всего за день:				101,5	89,5	330,2	2 562,7

17 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С СУХОФРУКТАМИ	150	4,1	6,4	21,2	160,5
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
Итого за прием пищи:			545	12,0	19,0	76,9	546,4
Обед							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,9	0,0	3,4	18,2
98	2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И РЫБОЙ	250/40	9,9	3,4	14,6	129,7
314	2008	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	18,1	10,2	11,0	210,2
332	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,7	5,3	27,0	175,8
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,6	1,1	26,1	143,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			875	40,6	20,7	122,9	875,7
Полдник							
224	2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И ДЖЕМОМ	100	11,9	7,7	23,3	213,0
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ВИНОГРАД (ПОРЦИЯ)	180	1,1	1,1	27,7	129,6
Итого за прием пищи:			480	14,0	8,8	65,6	404,6
Ужин							
29	2008	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	80	0,9	4,0	2,7	51,9
7	2008	РЫБА КРАСНАЯ СЛАБОЙ СОЛИ	40	8,2	2,6	0,0	56,0
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
258	2008	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,7	44,8	21,6	569,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	17,0	70,0
Итого за прием пищи:			612	32,3	60,1	60,3	918,3
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	210	5,4	6,0	32,6	246,3
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	18	1,3	1,7	13,2	73,3
Итого за прием пищи:			228	6,7	7,7	45,8	319,6
Всего за день:				105,6	116,3	371,5	3 064,6

18 день

№ рецеп-туры		Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
								Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак												
189	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	6,0	25,3	177,9					
14	2008	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6					
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОБНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	4,0	2,6	27,2	149,0					
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8					
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0					
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	19,7	120,3					
Итого за прием пищи:			488	21,1	26,5	100,9	694,6					
Обед												
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,8	0,1	2,7	16,8					
84	2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	6,6	8,0	7,5	132,0					
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	12,2	5,3	0,9	98,3					
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	90	2,1	2,7	22,4	122,5					
348	2008	КАБАЧКИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	1,1	1,3	6,0	41,7					
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0					
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6					
Итого за прием пищи:			915	30,4	19,0	99,4	714,9					
Полдник												
464	2008	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	5,7	5,2	37,1	218,8					
к/к	к/к	ГРУШИ (ТОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,1	102,6					
435	2008	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0					
Итого за прием пищи:			360	9,3	7,7	58,4	375,4					
Ужин												
52	2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛДЬЮ	60/40	7,7	15,5	4,0	186,2					
299	2008	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	19,9	29,1	40,9	504,4					
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5					
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3					
Итого за прием пищи:			595	31,1	45,0	85,3	871,4					
Ужин 2												
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0					
к/к	к/к	СУШКИ	30	3,3	0,4	20,6	99,3					
Итого за прием пищи:			230	9,3	6,8	30,0	219,3					
Всего за день:				101,2	105,0	374,0	2 875,6					

19 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА"(КУКУРУЗА, РИС)	150	4,8	6,5	22,2	167,8
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	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			520	24,5	37,7	61,9	703,3
Обед							
к/к	2008	ПОМИДОР, ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0,8	0,1	3,0	16,5
99	2008	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/20	7,1	7,6	7,7	128,3
312	2008	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	12,2	16,5	1,1	207,6
331	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,7	29,9	181,7
401	2008	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,6	0,1	24,5	106,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			875	33,2	30,6	111,5	881,9
Полдник							
225	2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	100	12,8	10,7	22,9	244,5
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	АПЕЛЬСИНОВ (ПОРЦИЯ)	180	1,6	0,4	14,6	77,4
Итого за прием пищи:			480	15,4	11,1	52,1	383,9
Ужин							
26	2008	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,8	4,0	4,6	58,3
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,3	9,9	1,2	177,2
334	2008	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,7	4,7	28,6	175,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2	0,0	19,7	79,3
Итого за прием пищи:			585	25,1	19,0	73,0	587,0
Ужин 2							
к/к	к/к	БИОЛАКТ СЛАДКИЙ	208	7,1	5,2	11,4	126,9
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ "КРЕКЕР"	18	1,4	1,8	13,4	75,1
Итого за прием пищи:			226	8,5	7,0	24,8	202,0
Всего за день:				106,7	105,4	323,3	2 758,1

20 день

№ рецеп- туры	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак							
189	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	7,1	20,0	163,0
к/к	2015	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6
14	2008	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5	0,1	16,6
13	2008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,6	1,4	18,5	91,6
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			563	18,1	26,6	72,8	572,6
Обед							
к/к	2008	ОГУРЕЦ, ПОМИДОР (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0,7	0,1	2,5	15,2
к/к	к/к	СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	8,1	7,9	6,4	129,6
231	2008	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	11,0	2,9	3,4	83,6
335	2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,1	25,5	171,7
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			915	31,1	18,6	97,7	703,7
Полдник							
к/к	к/к	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	17,5	4,9	2,9	163,9
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5
к/к	к/к	БАНАНЫ (ПОРЦИЯ)	180	2,7	0,0	37,8	326,9
Итого за прием пищи:			380	23,0	7,4	45,2	547,3
Ужин							
к/к	к/к	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,9	0,0	3,4	18,2
8	2008	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	47	4,8	5,6	14,2	135,4
306	2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	19,7	23,0	15,5	353,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	10,2	42,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
Итого за прием пищи:			599	28,8	29,0	62,2	646,4
Ужин 2							
к/к	к/к	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0
к/к	к/к	СУХАРИ СДОБНЫЕ	30	2,6	3,2	20,0	119,7
Итого за прием пищи:			230	8,6	9,6	29,4	239,7
Всего за день:				109,6	91,2	307,3	2 709,7

21 день

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
к/к	к/к	КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	150	6,1	3,6	20,9	140,7
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	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	19,7	120,3
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
Итого за прием пищи:			460	18,6	20,5	69,5	553,1
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	0,6	3,4	2,2	42,8
100	2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	6,1	6,5	9,0	119,6
259	2008	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	14,5	16,9	1,2	214,8
323	2008	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,3	5,5	44,8	245,2
438	2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,0	12,1	47,9
к/к	2015	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,9	1,2	28,5	156,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	16,8	85,6
Итого за прием пищи:			900	32,2	33,9	114,6	911,9
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	3,7	5,8	31,0	192,5
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО (ПОРЦИЯ)	180	0,7	0,0	17,6	68,4
Итого за прием пищи:			450	5,4	5,8	63,2	322,9
Ужин							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	70	0,8	0,1	2,7	16,8
236	2008	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	180	16,0	11,9	18,6	246,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,4	18,9	96,3
430	2017	БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0,4	0,0	21,5	84,5
Итого за прием пищи:			495	20,3	12,4	61,7	443,7
Ужин 2							
442	2008	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,0	14,6	62,0
к/к	к/к	ШОКОЛАД	25	2,5	8,7	12,6	138,5
Итого за прием пищи:			225	3,5	8,7	27,2	200,5
Всего за день:				80,0	81,3	336,2	2 432,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Итого за весь период	2 131,5	2 027,1	7 111,1	57 123,4	25,80	3 639,70	53,50	356,80	21 762,40	8 407,00	
Среднее значение за период	101,5	96,5	338,6	2 720,2	1,20	173,30	2,50	17,00	1 036,30	400,30	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	31,9	53,2								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Дети от 7 до 11 лет	534	906	425	585	225