

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная манная	180/220	5,64/7,32	5,56/8,79	19,00/25,30	147,67/208,50	№100
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Чай	150/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27	№130
Итого за завтрак		358/470	7,35/10,38	10,84/18,22	39,21/56,54	195,09/274,77	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	№152
Итого за второй завтрак		100/120	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	-
Обед	Суп гречневый	180/200	2,51/2,95	3,13/4,58	15,69/18,61	102,06/128,57	№17
	Голубцы ленивые	120/170	13,18/16,88	12,49/17,64	11,58/16,38	191,58/280,21	№36
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22	№136
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/76	№154
Итого за обед		520/660	19,24/25,88	16,06/22,99	71,53/97,17	486,09/677,95	-
Полдник	Сырники розовые со сметанным соусом	100/130 10/15	17,62/22,12 0,3/0,7	11,49/15,77 2,99/5,18	15,44/17,27 1,06/1,96	230,66/293,52 2,12/6,89	№115 №107
	Кофейный напиток с молоком	160/180	3,92/4,48	3,5/4,0	18,56/22,49	118,28/140,05	№133
Итого за полдник		270/325	21,54/26,6	14,99/19,77	34,0/39,76	348,94/433,57	-
Итого за день:		1248/1565	48,13/62,78	41,89/60,98	144,74/193,47	1030,12/1386,29	-
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша перловая вязкая	100/120	1,00/1,24	1,21/1,59	7,10/8,80	43,52/54,83	№93
	Яйцо отварное	20/40	2,54/5,08	2,30/4,60	0,14/0,28	31,40/62,80	№76
	Икра свекольно-морковная	90/120	1,49/1,79	3,10/3,12	9,75/11,78	67,25/75,61	№61
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Чай	150/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27	№130
Итого за завтрак		388/530	6,7/11,17	11,81/18,74	37,2/52,1	189,59/259,51	
Второй завтрак	Бананы	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	96/96	№81
Итого за второй завтрак		100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	96/96	-
Обед	Суп рисовый	200/250	1,51/2,42	2,86/2,6	10,96/23,73	76,71/102,63	№16

	Картофель отварной с маслом	110/150	2,22/3,00	2,62/2,77	17,81/24,16	107,04/138,24	№58
	Гуляш куриный	50/95	8,82/14,61	10,33/16,88	4,35/6,76	144,40/235,31	№28
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Кисель молочный	105/185	2,81/5,05	2,5/4,5	18,66/28,21	106,25/150,07	№151
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/76	№154
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153
Итого за обед		535/790	18,49/30,72	16,05/27,16	69,97/115,37	522/782,2	-
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	6,61/8,31	7,46/9,35	24,43/29,34	190,32/233,82	№99
	Кондитерские изделия (Печенье)	30/60	2,25/4,5	2,94/5,88	22,32/44,64	125,1/250,2	№164
Итого за полдник		230/310	8,86/12,81	10,4/15,23	46,75/73,98	315,42/484,02	-
Итого за день:		1253/1730	35,55/56,2	38,76/51,63	174,92/262,45	1123,01/1621,73	-
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180/220	6,24/7,71	5,95/7,77	21,61/26,52	161,78/205,43	№105
	Морковь тушенная	30/49	0,42/0,68	1,03/1,55	3,69/5,87	23,66/36,86	№69
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Чай с лимоном	150/180 5/6	0/0 0,05/0,05	0/0 0,01/0,01	14,97/17,96 0,15/0,18	56,85/68,22 1,70/2,04	№131
Итого за завтрак		393/505	8,42/11,5	12,27/18,76	50,65/68,8	255,51/329,55	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	№152
Итого за второй завтрак		150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	-
Обед	Борщ украинский	200/250	2,7/3,48	2,34/3,37	12,52/17,06	81,39/114,70	№97
	Каша гречневая рассыпчатая	100/120	3,22/4,48	4,46/4,79	15,85/22,17	116,82/150,32	№91
	Тефтели куриные	80/105	11,10/17,20	11,34/18,02	13,59/17,11	199,75/298,19	№34
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22	№136
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/76	№154
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153
Итого за обед		600/765	20,57/31,29	18,58/26,81	86,22/118,52	583,41/832,38	-
Полдник	Пирожки	60/80	3,45/4,6	1,40/1,87	33,33/44,4	119,6/212,8	№103

	печенье из дрожжевого теста с повидлом				4		
	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75/90	№144
Итого за полдник		210/260	7,8/9,82	5,15/6,37	39,33/51,64	234,62/302,8	-
Итого за день:		1353/1710	37,54/53,51	36/51,94	191,35/257,14	1149,54/1543,73	-
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Макаронные изделия с твердым сыром	105/130 12/19	3,67/5,27 2,53/4,37	1,84/4,48 3,19/5,51	24,45/34,95 0/0	131,18/201,57 9,60/8,40	№89
	Икра кабачковая	40/50	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66	№63
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Кофейный напиток с молоком	160/180	3,92/4,48	3,5/4,0	18,56/22,49	118,28/140,05	№133
Итого за завтрак		345/429	12,61/18,12	17,03/27,69	58,1/81,51	308,25/421,28	-
Второй завтрак	Яблоки	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	№81
Итого за второй завтрак		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	-
Обед	Суп манный с фрикадельками	200/250 20/35	1,46/2,4 4,62/7,44	1,65/2,49 7,27/7,27	10,58/17,16 0,96/1,47	63,63/96,72 62,58/100,37	№11
	Картофель отварной с маслом	110/150	2,22/3,00	2,62/2,77	17,81/24,16	107,04/138,24	№58
	Котлета рыбная	70/130	9,03/17,88	5,26/7,91	9,63/12,62	121,33/192,54	№53
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Компот из свежих яблок	150/180	0,08/0,11	0,08/0,11	11,96/17,88	46,45/49,45	№146
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/6	№154
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153
Итого за обед		620/855	20,54/36,47	17,32/21,36	69,13/101,06	488,63/733,27	-
Полдник	Каша молочная рисовая	180/220	4,76/5,99	4,97/6,6	20,46/25,22	144,79/183,29	№98
	Чай	150/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27	№130
	Кондитерские изделия (Печенье)	30/60	2,25/4,5	2,94/5,88	22,32/44,64	125,1/250,2	№164
Итого за полдник		360/480	7,01/10,49	7,91/12,48	52,76/82,83	307,79/482,76	-
Итого за день:		1415/1864	40,56/65,48	42,66/61,93	189,79/282,03	1151,67/1684,91	-
Неделя 1 День 5							

Завтрак	Каша овсяная вязкая	53/66	1,46/1,79	2,24/2,79	6,85/8,42	52,62/65,01	№94
	Омлет	30/60	2,54/5,08	2,30/4,60	0,14/0,28	31,4/62,8	№77
	Салат из кукурузы консервированной	40/60	1,15/1,72	2,47/3,7	3,21/4,82	39,72/59,5	№72
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Чай с молоком	150/200	2,10/2,80	1,88/2,5	13,51/18,67	76,9/105,06	№132
Итого за завтрак		301/426	8,96/14,45	14,17/23,02	33,94/50,46	210,16/309,37	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	№152
Итого за второй завтрак		150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	-
Обед	Суп овощной	200/250	2,10/3,01	2,25/3,66	10,48/14,91	69,35/102,95	№8
	Плов с мясом куриным	120/160	12,28/19,68	14,01/22,79	20,19/24,8	256,71/383,39	№37
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Кисель из сухофруктов	180/180	0,36/0,36	0/0	87,11/87,11	115,51/115,51	№118
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/76	№154
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153
Итого за обед		570/700	17,87/28,69	16,6/27,26	135,97/159,35	529,17/757,8	
Полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	110/140 35/45	16,73/22,10 0,43/0,7	10,44/13,85 2,99/5,18	20,4/25,64 1,06/1,96	239,82/312,26 2,12/6,89	№116 №106
	Какао на молоке	160/180	5,45/6,01	4,7/5,2	17,84/19,78	132,51/146,7	№135
Итого за полдник		305/365	22,61/28,81	18,13/24,23	39,3/47,38	374,45/465,85	-
Итого за день:		1326/1671	50,19/72,85	48,9/74,51	224,36/275,37	1189,78/1612,02	-
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная овсяная	180/220	6,16/7,65	6,37/9,73	19,41/23,89	157,04/210,56	№101
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Чай с лимоном	150/180 5/6	0/0 0,05/0,05	0/0 0,01/0,01	14,97/17,96 0,15/0,18	56,85/68,22 1,70/2,04	№131
Итого за завтрак		363/456	7,92/10,76	11,6/19,17	44,76/60,3	225,11/297,82	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	№152
Итого за второй завтрак		150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	-
Обед	Суп полевой	200/250	1,69/3,12	2,96/2,82	10,73/23,27	76,99/103,81	№11

	Каша ячневая вязкая	100/120	2,14/2,66	2,46/3,24	14,26/17,64	87,88/110,7	№95
	Оладьи куриные	70/105	10,05/15,99	13,49/21,19	5,64/8,14	18,89/268,89	№35
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Кисель из сухофруктов	180/180	0,36/0,36	0/0	87,11/87,11	115,51/115,51	№138
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,76	№154
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153
Итого за обед		620/765	17,37/27,77	19,35/28,06	135,93/168,67	551,87/754,86	-
Полдник	Пирог открытый	50/80	0,3/0,54	0,16/0,25	2,76/4,42	13,75/22,0	№158
	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	№144
Итого за полдник		200/260	22,02/33,53	3,91/4,75	143,99/180,65	89,75/114	-
Итого за день:		1333/1661	48,06/72,96	34,86/51,98	339,83/427,8	942,73/1270,49	-
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100/120	3,22/4,48	4,46/4,79	15,85/22,17	116,82/150,32	№91
	Капуста тушеная	100/110	1,85/2,21	3,55/5,32	9,75/14,84	74,09/99,26	№55
	Омлет	30/60	2,54/5,08	2,30/4,60	0,14/0,28	31,4/62,8	№77
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Чай с молоком	150/180	2,10/2,80	1,88/2,5	13,51/18,67	76,9/105,06	№132
Итого за завтрак		408/520	11,42/17,63	17,47/26,64	49,48/74,23	308,73/334,44	-
Второй завтрак	Бананы	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	96/96	№81
Итого за второй завтрак		100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	96/96	-
Обед	Суп гороховый с гренками	200/250 10/15	4,02/5,47 1,14/1,52	3,9/5,79 0,14/0,18	15,33/21,23 7,04/9,38	109,9/155,41 34,65/46,20	№13
	Картофель отварной целый	100/130	2,07/2,68	1,86/2,34	16,65/21,62	94,83/122,53	№64
	Минтай, тушеный с овощами	50/125	5,25/13,11	1,29/3,74	3,23/7,92	43,9/113,53	№47
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22	№136
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,76	№154
Итого за обед		560/780	14,77/27,01	7,48/12,63	78,69/110,6	540,83/649,09	-
Полдник	Ленивые вареники со сметаной	100/130 6/13	17,67/22,9	11,23/15,67	17,97/22,37	240,39/317,22	№114
	Какао на молоке	160/180	5,45/6,01	4,7/5,2	17,84/19,78	132,51/146,7	№135

Итого за полдник		266/349	23,12/28,9 1	15,93/20,8 7	35,81/42,1 5	372,9/463,92	-
Итого за день:		1334/1749	50,81/75,0 5	41,38/60,6 4	184,98/247 .98	1318,46/1543,45	-
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша молочная гречневая	180/220	6,2/7,58	6,25/7,31	17,16/21,3	148,35/179,64	№104
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,23/18,2 7	9,52/17,0	№113
	Чай	150/200	0/0	0/0	9,98/12,97	37,90/49,27	№130
Итого за завтрак		358/460	7,91/10,64	11,53/16,7 4	37,37/52,5 4	195,77/245,91	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,1 8	76/79	№152
Итого за второй завтрак		150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,1 8	76/79	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150/200	2,51/3,05	3,02/4,21	10,65/14,2 2	76,83/104,49	№23
	Бигос овощно-куриный	120/160	10,33/16,2 8	11,84/19,1 1	7,87/9,97	174,7/271,0	№30
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,6 7	97,83/113,22	№116
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/76	№154
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153
Итого за обед		490/650	16,39/25,4 6	15,3/24,13	62,78/86,3 7	436,98/644,66	-
Полдник	Оладьи с повидлом	70/100 10/20	4,82/6,8 0,38/0,76	5,38/7,96 0,49/0,98	31,34/45,0 7 7,64/15,28	186,02/269,46 35,8/71,6	№126
	Кофейный напиток с молоком	160/180	3,92/4,48	3,5/4,0	18,56/22,4 9	118,28/140,05	№133
Итого за полдник		240/300	9,12/12,04	9,37/12,94	57,54/82,8 4	340,1/481,11	
Итого за день:		1238/1590	34,17/49,0 4	36,2/53,81	172,84/219 93	1171,35/1450,68	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120/150	4,23/5,27	4,07/4,18	27,97/34,9 5	167,87/201,57	№88
	Салат из зеленого горошка	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33,0/50,0	№74
	Печень тушенная в сметане	65/100	8,88/13,2	5,41/8,87	4,10/6,15	100,73/157,41	№42
	Бутерброд с сыром	34/55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,7 7	100,3/162,25	№161
	Чай с молоком	150/200	2,10/2,80	1,88/2,5	13,51/18,6 7	76,9/105,06	№132
Итого за завтрак		409/565	19,21/29,5	17,92/25,9 3	57,83/79,4 5	378,87/500,29	

второй завтрак	Яблоки.	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	-
Итого за второй завтрак		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47/47	-
Обед	Борщ свекольный	160/230	1,43/2,08	2,07/3,16	11,18/15,73	67,67/98,01	№2
	Пюре картофельное	110/150	2,58/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	95,55/150,47	№57
	Товченики рыбные	53/105	9,48/15,92	2,39/4,61	4,8/9,61	77,6/141,59	№52
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97,85/113,22	№136
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/76	№154
Итого за обед		523/745	15,78/25,76	7,21/13,36	68,49/97,7	377,50/490,49	-
Полдник	Каша молочная ячневая	180/220	6,01/7,44	5,65/7,41	21,69/26,61	160,18/201,11	№102
	Яблоко	-/100	0/0,4	0/0,4	0/9,8	0/47	№81
	Кондитерские изделия (Печенье)	30/-	2,25/0	2,94/0	22,32/0	125,1/0	№164
Итого за полдник		210/320	8,26/7,84	8,59/7,81	44,01/36,41	285,28/248,11	-
Итого за день:		1242/1730	43,65/63,5	34,12/47,5	180,13/223,35	1198,85/1472,89	-
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша перловая вязкая	100/120	1,0/1,24	1,21/1,59	7,1/8,8	43,52/54,83	№93
	Икра кабачковая	40/50	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66	№65
	Яйцо отварное	20/40	2,54/5,08	2,30/4,60	0,14/0,28	31,40/62,80	№76
	Бутерброд с маслом	28/50	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	9,52/17,0	№163
	Чай с молоком	150/200	2,10/2,80	1,88/2,50	13,51/18,67	76,90/105,06	№132
Итого за завтрак		338/460	8,13/13,12	13,89/22,39	35,84/51,82	210,61/302,35	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	№152
Итого за второй завтрак		150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	-
Обед	Суп картофельный с галушками	200/250 10/15	1,02/1,54 1,85/1,99	2,2/3,59 0,84/0,95	7,28/10,56 7,82/8,06	53,41/81,2 44,58/47,18	№7
	Жаркое домашнему	110/170	10,03/16,52	12,04/19,47	14,4/22,69	207,7/334,6	№31
	Огурец (помидор) свежий	30/40	0,57/1,14	0,09/0,18	2,37/4,74	11,10/22,20	№87
	Кисель из сухофруктов	180/180	0,36/0,36	0/0	87,11/87,11	115,51/115,51	№138
	Хлеб ржаной	20/40	1,3/2,6	0,2/0,4	8,0/16,04	38,7/76	№154
	Хлеб пшеничный	20/30	1,26/1,9	0,15/0,23	7,82/11,73	38,5/57,75	№153

Итого за обед		570/725	16,39/26,0 5	15,52/24,8 2	134,8/160, 93	508,8/734,44	-
Полдник	Пудинг творожно- морковный со сметаной	140/180 5/15	17,9/23,63 0,15/0,44	12,53/16,1 1 0,75/2,25	23,09/29,6 7 0,15/0,46	271,55/351,8 7,94/23,82	№118
	Молоко кипяченое	150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	7,05/8,46	78,0/93,6	№142
Итого за полдник		295/375	22,25/29,1 1	17,03/22,8 6	30,29/38,5 9	357,49/469,22	-
Итого за день:		1353/1740	47,52/69, 18	46,44/70,0 7	216,08/269 ,52	1152,9/1585,01	-