

Меню приготавливаемых блюд МУ ДО "ДООЦ "Романтик"

Возрастная категория:

Младшие школьники с 12 до 17 лет



И.о. директора МУДО "ДООЦ" "Романтик"
(полномочность)
Н.П. Малева
ФИО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 Неделя 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	270	7,99	14,18	39,45	317,41	260	
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	16,98	114,14	496	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,05	33,44	82,21	710,15	24	
	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	4,00	6,42	12,37	123,58	128
		Бефстроганов из отварной говядины	120	21,89	9,56	2,24	183,23	366
		Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
Кисель из свежемороженой ягод		200	0,20	0,04	22,78	90,58	505	
Хлеб пшеничный		75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	41,28	26,49	119,25	869,99	232,17	
ПОЛДНИК		Запеканка из творога	100	17,44	11,39	15,55	232,17	313
		Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	485	19,00	12,29	59,88	429,12	14		
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106	
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,82	7,16	4,87	158,72	343	
	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263	234	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	
ИТОГО ЗА УЖИН	795	41,41	26,43	108,55	822,08	125,13		
УЖИН 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	80	590	
	Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	205,13	516	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3065	129,99	104,19	400,36	3036,47			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	270	11,56	19,06	42,55	387,99	247
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	515
	ЗАВТРАК	570	26,26	38,36	78,23	762,79	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Сул-папша куриная с картофелем	250	4,68	5,33	9,85	131,88	158
	Рагу из птицы	280	24,28	31,39	25,14	480,45	407
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	62,44	508	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ОБЕД	965	39,75	38,29	110,15	953,37		
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Кекс	100	0,00	0,00	0,00	0	588	
Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ПОЛДНИК	485	1,56	0,90	44,33	196,95		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	
Оладьи из пшена по-кундзевски	120	30,24	15,48	22,88	354,74	399	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237	
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
УЖИН	735	51,59	26,56	142,64	1008		
ИТОГО ЗА УЖИН							
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190	542	
Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
УЖИН 2	260	9,60	5,20	44,60	270		
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3015	128,76	109,31	419,95	3191,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Каша пшеничная вязкая	270	11,69	16,06	51,35	396,63	256
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	147	498
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,83	35,46	101,63	822,23	
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
Рассольник ленинградский	250	4,05	5,38	17,27	134,35	134	
Котлеты или биточки рыбные	120	22,91	3,73	6,65	149,99	345	
Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252	418	
Компот из апельсина с яблоками	200	0,48	0,20	20,16	84,36	510	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ОБЕД	985	55,55	16,25	138,21	909,3		
ИТОГО ЗА ОБЕД	100	16,00	12,33	20,67	257,33	321	
Сырники из творога запеченные	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
Сок фруктовый или ягодный	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
Фрукт							
ПОЛДНИК	485	17,56	13,23	65,00	454,28		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	0,80	0,10	2,50	14	106	
Овощи натуральные (огурцы)	120	22,20	11,39	3,80	206,96	367	
Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	180	3,62	11,14	19,17	193,14	195	
Рагу из овощей	200	0,28	0,02	15,52	61,84	494	
Чай со свежемороженой ягодой	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
Хлеб ржаной							
УЖИН	735	36,79	24,12	97,25	740,54		
ИТОГО ЗА УЖИН	30	0,84	0,99	23,19	105	588	
Вафли	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
Кисломолочный напиток							
УЖИН 2	230	6,84	2,99	31,19	185		
ИТОГО ЗА УЖИН 2	2985	140,57	92,05	433,28	3111,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Каша рисовая вязкая	270	8,48	15,96	49,95	377,19	253
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,12	34,26	91,63	734,79	106
	Овощи натуральные (оурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	144
	Сул картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,35	3,77	21,93	149,77	144
	Курица в соусе томатном	110	25,18	30,37	2,80	385,12	405
	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,98	14,76	37,16	302,12	134
Компот из свежемороженнх ягод	200	0,24	0,06	15,16	61,08	511	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ОБЕД		995	48,44	50,53	135,81	1176,69	198
Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	110	563	
Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ПОЛДНИК		445	6,26	5,70	78,23	394,95	24
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	1,10	0,20	3,80	24	106
Овощи натуральные (помидоры)	120	23,84	17,45	8,46	288,07	398	
Печень говяжья по-строгановски	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291	
Макаронные изделия отварные	200	2,04	1,92	14,86	84,34	495	
Чай с молоком	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
УЖИН		735	43,66	21,85	118,23	834,89	106
ИТОГО ЗА УЖИН		30	0,90	4,65	19,50	123,9	6/н
Конфеты шоколадные	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
Кисломолочный напиток	230	6,90	6,65	27,50	203,9	516	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	6,90	6,65	27,50	203,9	516
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2955	125,38	118,99	451,40	3345,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	250
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	16,98	114,14	496
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	22,19	32,73	87,49	732,19	
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	62,96	24,53	20,09	549,23	362
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	5,98	22,74	503
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	1005	79,90	39,98	115,70	1052,82		
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	100	18,02	11,17	22,81	259,77	319
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	485	19,58	12,07	67,14	456,72		
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,82	7,16	4,87	158,72	343
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
ИТОГО ЗА УЖИН	735	34,04	16,02	119,40	743,84		
УЖИН 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	590
	Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2	230	8,25	5,54	30,47	205,13		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3005	163,96	106,34	420,20	3190,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Каша пшениная молочная жидкая	270	10,53	12,77	48,33	382,86	267
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	ЗАВТРАК	550	22,17	31,07	90,01	740,46	
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Сул картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Оладьи из пчени по-кунцевоки	120	30,24	15,48	22,88	354,74	399
	Рагу из овощей	180	3,62	11,14	19,17	193,14	195
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	62,44	508	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
ОБЕД		60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	45,85	30,79	125,98	952,17	
Назук	100	7,40	9,40	73,10	407	588	
Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ПОЛДНИК		485	8,96	10,30	117,43	603,95	
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	
Птица отварная	120	26,99	27,07	0,62	353,58	404	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493	
ИТОГО ЗА УЖИН		735	48,44	38,15	120,20	1004,6	
Ватрушки с творогом	60	8,69	4,39	26,41	178,99	541	
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	515	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	14,49	9,39	36,01	284,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3015	139,91	119,70	489,63	3586,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	270	7,42	8,72	22,19	198,83	164
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	16,98	114,14	496
	ЗАВТРАК	550	19,48	27,98	64,95	591,57	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Жаркое по-домашнему	280	27,27	13,58	34,50	369,82	369
Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ОБЕД	965	40,74	19,90	131,68	858,42		
ИТОГО ЗА ОБЕД	100	16,00	12,33	20,67	257,33	321	
Сырники из творога запеченные	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
Сок фруктовый или ягодный	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
Фрукт	485	17,56	13,23	65,00	454,28	106	
ПОЛДНИК	100	0,80	0,10	2,50	14	106	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	120	24,34	12,25	7,00	236,63	337	
Овощи натуральные (огурцы)	120	24,34	12,25	7,00	236,63	337	
Рыба, запеченная в омлете	230	8,51	8,28	8,97	144,9	423	
Капуста тушеная	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
Хлеб ржаной	200	0,28	0,02	15,52	61,84	494	
Чай со свежемороженой ягодой	785	43,82	22,12	90,25	721,97	105	
УЖИН	30	0,84	0,99	23,19	105	588	
ИТОГО ЗА УЖИН	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
Вафли	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
Кисломолочный напиток	230	6,84	2,99	31,19	185		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3015	128,44	86,22	383,07	2811,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 недели 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	270	8,48	15,96	49,95	377,19	253	
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,12	34,26	91,63	734,79		
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106	
	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147	
	Курица в соусе томатном	110	25,18	30,37	2,80	385,12	405	
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429	
	Кисель из свежемороженой ягод	200	0,20	0,04	22,78	90,58	505	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		995	42,97	43,63	124,97	1049,55	
	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,44	11,39	15,55	232,17	313
		Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518
Фрукт		185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	19,00	12,29	59,88	429,12		
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	
	Макаронник с мясом или субпродуктами	280	31,19	30,69	73,28	693,42	285	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
	Чай с молоком	200	2,04	1,92	14,86	84,34	495	
ИТОГО ЗА УЖИН		715	44,22	34,28	148,20	1066,36		
УЖИН 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	590	
	Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	8,25	5,54	30,47	205,13		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2975	134,56	130,00	455,15	3484,95		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	Каша пшеничная вязкая	270	11,69	16,06	51,35	396,63	256
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Молoko киплячее	200	5,80	5,00	9,60	106	515
	ЗАВТРАК	570	26,39	35,36	87,03	771,43	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					24	106
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	8,25	142
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	149,99	345
	Котлеты или биточки рыбные	120	22,91	3,73	6,65	218,5	173
Картофель отварной	230	4,37	9,43	29,21	62,44	508	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	160,2	108	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	104,4	109	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	588	
ОБЕД	1035	40,12	19,81	120,09	727,78		
ИТОГО ЗА ОБЕД					0	518	
Кекс	100	0,00	0,00	0,00	110	113	
Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	86,95	106	
Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	14	367	
ПОЛДНИК	485	1,56	0,90	44,33	196,95		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					193,14	494	
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	61	108	
Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	22,20	11,39	3,80	104,4	109	
Рагу из овощей	180	3,62	11,14	19,17	219,79	540	
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	80	516	
Чай с лимоном	75	5,93	0,75	36,22	299,79		
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	27,76	109	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	219,79	540	
УЖИН	735	36,61	24,10	96,93	739,7		
ИТОГО ЗА УЖИН					219,79	540	
Ватрушки с сыром	60	9,44	7,83	27,76	219,79	540	
Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
УЖИН 2	260	15,44	9,83	35,76	299,79		
ИТОГО ЗА УЖИН 2					299,79	516	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3085	120,12	90,00	384,14	2735,65		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	Омлет натуральный	250	21,55	33,45	5,77	407,7	301
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	33,19	51,75	47,45	765,3	
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Суп картофельный с круглой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	4,15	3,00	17,07	112,3	101
	Говядина, тушенная с капустой	280	24,86	42,31	27,75	592,82	365
	Компот из кураги	200	1,58	0,10	30,52	127,62	508
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ОБЕД		965	41,28	46,98	134,10	1111,34	
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	18,02	11,17	22,81	259,77	319
Пудинг творожный запеченный	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
Сок фруктовый или ягодный	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
Фрукт							
ПОЛДНИК		185	0,74	0,74	18,13	86,95	113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	19,58	12,07	67,14	456,72	
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	
Рыба, запеченная в омлете	120	24,34	12,25	7,00	236,63	337	
Картофель отварной	230	4,37	9,43	29,21	218,5	173	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ИТОГО ЗА УЖИН		785	39,90	23,35	111,29	802,49	
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588	
Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	6,84	2,99	31,19	185	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2995	140,79	137,14	391,17	3320,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	Каша "Дружба"	270	7,99	14,18	39,45	317,41	260
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	16,98	114,14	496
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,05	33,44	82,21	710,15	
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Рассолник ленинградский	250	4,05	5,38	17,27	134,35	134
	Курица тушеная в сметанном соусе	120	18,98	31,14	1,62	362,9	398
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	5,98	22,74	503
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	1005	38,22	46,99	106,73	992,59		
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198	563
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	445	6,26	5,70	78,23	394,95		
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,89	9,56	2,24	183,23	366
	Капуста тушеная	230	8,51	8,28	8,97	144,9	423
	Чай со свежемороженой ягодой	200	0,28	0,02	15,52	61,84	494
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
ИТОГО ЗА УЖИН	785	41,37	19,43	85,49	668,57		
УЖИН 2	Назук	100	7,40	9,40	73,10	407	588
	Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2	300	13,40	11,40	81,10	487		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3085	119,30	116,96	433,76	3253,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	250	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	21,77	31,77	86,41	697,05		
	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	4,00	6,42	12,37	123,58	128
		Котлеты из говядины	100	23,22	14,75	18,08	292,19	381
		Рагу из овощей	180	3,62	11,14	19,17	193,14	195
Компот из смеси сухофруктов		200	0,10	0,00	16,40	62,44	508	
Хлеб пшеничный		75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	41,63	33,88	124,78	949,95		
ПОЛДНИК		Сырники из творога запеченные	100	16,00	12,33	20,67	257,33	321
		Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	485	17,56	13,23	65,00	454,28			
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,82	7,16	4,87	158,72	343	
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414	
	Чай с молоком	200	2,04	1,92	14,86	84,34	495	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
	ИТОГО ЗА УЖИН	735	36,28	18,04	120,36	777,18		
	УЖИН 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	590
		Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	230	8,25	5,54	30,47	205,13		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2965	125,49	102,46	427,02	3083,59			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	270	10,53	12,77	48,33	382,86	267
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	515
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	24,77	33,37	83,71	767,46	106
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146	
Печень, тушеная в соусе	120	24,66	10,98	10,93	243,14	401	
Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,98	14,76	37,16	302,12	134	
Компот из свежемороженых ягод	200	0,24	0,06	15,16	61,08	511	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1005	42,07	30,07	132,08	958,19	213	
Запеканка из творога с морковью	100	6,92	11,67	10,00	172,5	213	
Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	485	8,48	12,57	54,33	369,45	106	
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106	
Макаронник с мясом	280	52,84	30,27	183,51	1217,36	293	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493	
Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
ИТОГО ЗА УЖИН	715	63,73	31,84	257,29	1554,72	543	
Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3,89	3,45	23,41	140,06	543	
Кисломолоочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
ИТОГО ЗА УЖИН 2	260	9,89	5,45	31,41	220,06	516	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3015	148,94	113,30	558,82	3869,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	270	7,42	8,72	22,19	198,83	164	
		20	4,64	5,90	0,00	72,8	100	
		10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	
		50	3,75	1,45	25,70	131	111	
		200	3,20	2,70	15,90	79	501	
		550	19,06	27,02	63,87	556,43		
		100	0,80	0,10	2,50	14	106	
		250	7,35	3,77	21,93	149,77	144	
		110	25,18	30,37	2,80	385,12	405	
		230	4,37	9,43	29,21	218,5	173	
ЗАВТРАК	Картофель отварной	200	1,58	0,10	30,52	127,62	508	
	Компот из кураги	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
	Хлеб ржаной	1025	49,17	45,24	143,22	1159,61		
ОБЕД	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317	
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
	Фрукт	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	585	29,42	22,64	88,33	679,61			
ПОЛДНИК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	
	Рыба, припущенная в молоке	120	20,53	10,75	3,77	194,8	336	
	Капуста тушеная	230	8,51	8,28	8,97	144,9	423	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	
	ИТОГО ЗА УЖИН	825	45,23	25,30	88,30	752,3		
	Ужин 2	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
	Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2	230	6,84	2,99	31,19	185			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3215	149,72	123,19	414,91	3332,95			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	42390	1895,93	1549,85	6062,86	45353,39			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	3027,86	135,42	110,70	433,06	3239,53			