

Меню приготавливаемых блюд МУДО "ДООЦ "Романтик"

Возрастная категория:

Младшие школьники с 7 до 11 лет



И.о. директора МУДО "ДООЦ "Романтик"
(подпись)
Н.П. Малаева
ФИО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
День 1 Неделя 1	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	220	6,51	11,55	32,14	258,63	260		
		Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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	495	17,41	29,33	74,90	633,17			
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	3,20	5,14	9,90	98,86	128		
		Бефстроганов из отварной говядины	100	18,24	7,97	1,87	152,69	366		
		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429		
		Кисель из свежемороженой ягод	200	0,20	0,04	22,78	90,58	505		
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108		
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
		ИТОГО ЗА ОБЕД	800	32,04	20,85	90,69	670,93			
		ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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 (ОГУРЦЫ)	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	15,68	5,97	4,06	132,27	343		
		Запеканка овощная	180	5,94	11,79	26,64	236,7	234		
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493		
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108		
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
		Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300		
		ИТОГО ЗА УЖИН	670	33,99	23,40	85,03	675,53			
		УЖИН 2	ПЕЧЕНЬЕ	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	590
				Кисломогочный 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:	2680	110,69	91,41	340,97	2613,88					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	220	9,42	15,53	34,67	316,14	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	24,12	34,83	70,35	690,94	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Сул-папша куриная с картофелем	200	3,74	4,26	7,88	105,5	158
	Рагу из птицы	240	20,81	26,90	21,55	411,82	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	62,44	508
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	31,72	32,20	84,84	764,56	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	1,56	0,90	44,33	196,95	
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Оладьи из печени по-купецки	100	25,20	12,90	19,07	295,62	399
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА УЖИН		600	41,10	21,85	111,14	800,47	
УЖИН 2	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
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	9,60	5,20	44,60	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2655	108,10	94,98	355,26	2722,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	220	9,53	13,09	41,84	323,18	256
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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 ступенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	147	498
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		495	20,51	31,01	92,12	730,58	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Рассольник ленинградский	200	3,24	4,30	13,82	107,48	134
	Котлеты или биточки рыбные	100	19,09	3,11	5,54	124,99	345
	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,40	28,40	210	418
	Компот из апельсина с яблоками	200	0,48	0,20	20,16	84,36	510
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		800	44,33	13,11	107,71	717,63	
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 (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	18,50	9,49	3,17	172,47	367
	Рагу из овощей	150	3,01	9,29	15,97	160,95	195
	Чай со свежемороженой ягодой	200	0,28	0,02	15,52	61,84	494
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА УЖИН							
		600	28,86	19,84	73,67	580,06	
УЖИН 2	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:							
		2610	118,10	80,18	369,69	2667,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	220	6,91	13,00	40,70	307,34	253
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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		495	17,39	29,82	82,38	646,74	
ОБЕД	Овощи натуральные (отурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	5,88	3,02	17,54	119,82	144
	Курица в соусе томатном	100	22,89	27,61	2,55	350,11	405
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,74	11,07	27,87	226,59	134
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,24	0,06	15,16	61,08	511
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	39,82	42,80	102,13	942,4	
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 (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Печень говяжья по-строгановски	100	19,87	14,54	7,05	240,06	398
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Чай с молоком	200	2,04	1,92	14,86	84,34	495
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА УЖИН		600	34,81	18,23	90,74	660,1	
УЖИН 2	Конфеты шоколадные	30	0,90	4,65	19,50	123,9	6/н
	Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	6,90	6,65	27,50	203,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2570	105,18	103,20	380,98	2848,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	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		500	20,26	29,78	78,60	662,34	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	52,47	20,44	16,74	457,69	362
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	5,98	22,74	503
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	64,27	32,12	85,08	815,83	
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)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	15,68	5,97	4,06	132,27	343
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
	ИТОГО ЗА УЖИН		600	26,54	13,09	92,08	582,67
УЖИН 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	590
	Кисломологичный 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:		2615	138,90	92,60	353,37	2722,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,58	10,41	39,38	311,96	267
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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							
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Суп картофельный с клецками	200/25	0,96	2,08	7,02	50,6	146
	Оладьи из печени по-купецки	100	25,20	12,90	19,07	295,62	399
	Рагу из овощей	150	3,01	9,29	15,97	160,95	195
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	62,44	508
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД							
	Назук	100	7,40	9,40	73,10	407	588
ПОЛДНИК							
	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							
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
УЖИН							
	Птица отварная	100	22,49	22,56	0,52	294,65	404
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА УЖИН							
	Ватрушки с творогом	600	38,49	31,51	92,41	797,26	541
УЖИН 2							
	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							
	Итого за день:	260	14,49	9,39	36,01	284,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		2640	117,34	103,74	424,38	3091,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	250	6,88	8,08	20,55	184,1	164
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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		525	17,78	25,86	63,31	558,64
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	36,56	18,44	109,01	741,22	
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 (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Рыба, запеченная в оmlете	100	20,28	10,21	5,83	197,19	337
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай со свежемороженой ягодой	200	0,28	0,02	15,52	61,84	494
ИТОГО ЗА УЖИН		630	34,29	17,75	67,38	557,23	
УЖИН 2	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:		2700	113,03	78,27	335,89	2496,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 недели 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	220	6,91	13,00	40,70	307,34	253
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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		495	17,39	29,82	82,38	646,74	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Курица в соусе томатном	100	22,89	27,61	2,55	350,11	405
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Кисель из свежемороженой ягод	200	0,20	0,04	22,78	90,58	505
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,47	37,57	95,75	852,49	
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)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Макаронник с мясом или субпродуктами	260	28,96	28,50	68,04	643,89	285
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай с молоком	200	2,04	1,92	14,86	84,34	495
ИТОГО ЗА УЖИН		610	38,25	31,52	122,69	919,03	
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:		2620	118,36	116,74	391,17	3052,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	220	9,53	13,09	41,84	323,18	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
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	24,23	32,39	77,52	697,98	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142
	Котлеты или биточки рыбные	100	19,09	3,11	5,54	124,99	345
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	173
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	62,44	508
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
		830	31,26	15,57	90,81	555,83	
		100	0,00	0,00	0,00	0	588
ПОЛДНИК	Кефир	200	0,82	0,16	26,20	110	518
	Сок фруктовый или ягодный	185	0,74	0,74	18,13	86,95	113
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	1,56	0,90	44,33	196,95	
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	18,50	9,49	3,17	172,47	367
	Рагу из овощей	150	3,01	9,29	15,97	160,95	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
ИТОГО ЗА УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
		600	28,68	19,82	73,35	579,22	
УЖИН 2	Ватрушки с сыром	60	9,44	7,83	27,76	219,79	540
	Кисломолочный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	15,44	9,83	35,76	299,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2695	101,17	78,51	321,77	2329,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	220	18,96	29,44	5,08	358,78	301	
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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		495	29,44	46,26	46,76	698,18		
ОБЕД	Овощи натуральные (отурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106	
	Сул картофельный с крутой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	3,32	2,40	13,66	89,84	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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		830	36,83	45,85	110,94	995,08	
	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 (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	
	Рыба, запеченная в омлете	100	20,28	10,21	5,83	197,19	337	
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	173	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
	ИТОГО ЗА УЖИН		630	31,15	18,69	83,50	617,75	
УЖИН 2	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:		2670	123,84	125,86	339,53	2952,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	220	6,51	11,55	32,14	258,63	260
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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		495	17,41	29,33	74,90	633,17	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Рассольник ленинградский	200	3,24	4,30	13,82	107,48	134
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	15,82	25,95	1,35	302,42	398
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	5,98	22,74	503
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,46	37,95	77,29	761,44	563
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)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Бефстроганов из отварной говядины	100	18,24	7,97	1,87	152,69	366
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423
	Чай со свежемороженой ягодой	200	0,28	0,02	15,52	61,84	494
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА УЖИН		630	32,25	15,51	63,42	512,73	
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:		2670	98,78	99,89	374,94	2789,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	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		500	19,84	28,82	77,52	627,2		
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	3,20	5,14	9,90	98,86	128	
	Котлеты из говядины	100	23,22	14,75	18,08	292,19	381	
	Рагу из овощей	150	3,01	9,29	15,97	160,95	195	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	62,44	508	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		800	36,60	30,22	99,36	799,24	
	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)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	15,68	5,97	4,06	132,27	343	
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414	
	Чай с молоком	200	2,04	1,92	14,86	84,34	495	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
	ИТОГО ЗА УЖИН		600	28,66	15,07	92,52	612,01	
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:		2615	110,91	92,88	364,87	2697,86		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,58	10,41	39,38	311,96	267	
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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			495	21,66	29,53	74,76	678,36	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	
	Суп картофельный с клецками	200/25	0,96	2,08	7,02	50,6	146	
	Печень, тушеная в соусе	100	20,55	9,15	9,11	202,62	401	
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,74	11,07	27,87	226,59	134	
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,24	0,06	15,16	61,08	511	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			800	32,74	23,46	98,95	731,69
	ПОЛДНИК	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	
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106	
	Макаронник с мясом	240	45,29	25,94	157,30	1043,45	293	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА УЖИН			590	52,56	26,98	211,33	1287,01	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3,89	3,45	23,41	140,06	543	
	Кисломологичный напиток	200	6,00	2,00	8,00	80	516	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			260	9,89	5,45	31,41	220,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2630	125,33	97,99	470,78	3286,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крутой (рисовой, манной, кукурузной)	250	6,88	8,08	20,55	184,1	164
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6	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	525	17,36	24,90	62,23	523,5	
	ОБЕД	Овощи натуральные (отурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	5,88	3,02	17,54	119,82	144
	Курица в соусе томатном	100	22,89	27,61	2,55	350,11	405
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	173
	Компот из кураги	200	1,58	0,10	30,52	127,62	508
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	40,84	39,15	112,48	953,35		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	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	535	22,46	17,20	77,33	558,95		
УЖИН	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Рыба, припущенная в молоке	100	17,11	8,96	3,14	162,33	336
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	423
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	ИТОГО ЗА УЖИН	670	36,22	21,14	65,45	590,53	
УЖИН 2	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:	2790	123,72	105,38	348,68	2811,33		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	37160	1613,45	1361,63	5172,28	39083,53		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2654,29	115,25	97,26	369,45	2791,68		