

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГБУ ЛО «Тихвинский ресурсный  
 центр»  
 И. В. Шалагина  
 « 29 » декабря 2023 г.

Четырнадцатидневное меню: Сад 3-7 - Сад 3-7 Зима

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Суп молочный с крупой	180	3,913	3,603	21,116	132,883	76
	2. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	4. Какао с молоком	200	5,66	5,014	19,413	146,127	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	462	16,983	21,707	55,648	487,11	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Салат "Степной"	60	0,939	2,53	5,78	50,045	40
	2. Суп картофельный	200	2,034	1,957	15,962	89,9	60
	3. Оладьи из печени по-кунцевски	100	21,051	12,789	19,814	279,618	128
	4. Овощи припущенные	200	2,762	5,994	18,001	139,448	156
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	27,16	109,65	311
	6. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	7. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	Итого за обед:	820	31,226	23,84	111,498	791,361	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	2. Булочка российская	50	3,437	4,081	30,768	173,703	775
	Итого за полдник:	250	3,437	4,081	50,768	253,703	
Ужин	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,721	3,286	2,884	43,926	15
	2. Рыба, запеченная с картофелем	250	17,287	20,814	25,911	321,154	90
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	4. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	5. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за ужин:	560	22,908	25,81	62,579	536,78	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			84,039	81,733	347,824	2443,345	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный	180	17,044	21,981	3,22	278,969	234
	2. Сыр	20	4,756	5,997	0	74,862	
	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	440	27,264	39,098	40,068	624,23	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Салат "Школьный"	60	1,002	5,07	4,816	69,092	32
	2. Свекольник	200	2,08	3,667	14,245	98,552	70
	3. Запеканка картофельная с мясом	210/40	23,62	21,746	37,319	439,723	122
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	6. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,205	0,2	23,925	95,052	324
	Итого за обед:	770	31,017	31,253	105,086	825,12	
Полдник	1. Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2	
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	230	0,24	0	43,49	171,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,803	1,764	3,316	32,644	20
	2. Котлеты рубленые из птицы	80	15,678	14,031	13,648	243,525	136
	3. Соус сметанный	40	1,179	1,684	2,638	31,053	249
	4. Картофель припущенный	160	3,306	0,661	26,944	127,281	
	5. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	6. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	Итого за ужин:	590	24,53	18,67	78,219	581,873	
2й Ужин	1. Йогурт	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
	Итого за 2й ужин:	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
Итого за день:			91,975	94,816	336,553	2605,862	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	5,328	6,99	26,091	188,818	209
	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	396	10,791	18,11	62,939	459,218	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	1,04	1,04	25,48	106,08	
	Итого за 2й завтрак:	260	1,04	1,04	25,48	106,08	
Обед	1. Винегрет овощной	60	0,83	1,605	4,96	38,085	42
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	200/15	12,45	9,915	17,314	210,965	61
	3. Куры отварные	60/20	15,259	15,237	2,626	208,604	133
	4. Картофель отварной	150	3,125	4,745	25,305	156,75	144
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	7. Компот из чернослива	200	0,258	0,078	26,428	108,6	310
	Итого за обед:	755	35,273	32,07	96,494	822,203	
Полдник	1. Булочка кунцевская из муки в/с	40	2,981	2,709	22,452	126,262	94
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	240	2,981	2,709	42,452	206,262	
Ужин	1. Салат "Пестрый"	60	0,814	3,111	7,974	62,518	33
	2. Рагу из мяса	230	23,812	14,812	22,305	318,112	125
	3. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	4. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	Итого за ужин:	590	27,846	18,364	58,278	510,73	
2й Ужин	1. Ряженка	180/10	5,22	4,5	12,5	116,95	297
	Итого за 2й ужин:	190	5,22	4,5	12,5	116,95	
Итого за день:			83,151	76,794	298,143	2221,444	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Омлет с зеленым горошком	150/10	13,374	18,036	3,965	231,704	235
	2. Сыр	25	6,918	8,723	0	108,89	
	3. Какао с молоком	200	5,66	5,014	19,413	146,127	
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого за завтрак:	405	27,473	31,933	33,218	533,721	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,378	4,265	5,195	65,972	10
	2. Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками	200/20/20	13,235	6,412	31,507	238,801	65
	3. Котлета "Здоровье" с соусом	100/20	17,801	14,595	10,819	245,936	100
	4. Макароны отварные с овощами	130	7,21	7,171	47,265	287,052	233
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	7. Компот из изюма	200	0,27	0	29,86	119,1	310
	Итого за обед:	800	43,245	32,933	144,507	1056,06	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	2. Вафли	30	1,62	8,61	17,73	154,8	
	Итого за полдник:	230	1,62	8,61	37,73	234,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Здоровье"	60	1,025	2,768	5,147	49,88	34
	2. Рыба припущенная с соусом	50/20	9,827	4,628	1,296	56,655	79
	3. Рагу овощное	200	3,542	3,458	21,639	133,005	161
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	6. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,205	0,2	23,925	95,052	324
	Итого за ужин:	570	17,339	11,434	68,528	416,391	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			99,162	91,205	351,312	2615,363	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	150/6	4,604	7,821	25,929	192,93	207
	2. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	3. Какао с молоком	200	5,66	5,014	19,413	146,127	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	396	12,594	21,324	60,181	484,357	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Салат "Студенческий"	60	2,009	2,588	5,541	53,655	41
	2. Суп картофельный	200	2,034	1,957	15,962	89,9	60
	3. Печень по-строгановски	100/30	26,945	18,154	9,754	311,606	130
	4. Сложный гарнир (картофельное пюре + морковь припущенная)	180	3,303	6,034	22,043	157,128	556
	5. Компот из чернослива	200	0,258	0,078	26,428	108,6	310
	6. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	7. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	Итого за обед:	830	38,658	29,381	104,509	843,588	
Полдник	1. Булочка домашняя	50	3,62	6,651	31,014	198,577	290
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	250	3,62	6,651	51,014	278,577	
Ужин	1. Свекла тушеная	60	1,259	1,877	6,505	48,11	154
	2. Сосиски, сардельки отварные	50/4	5,67	15,25	0,582	159,919	131
	3. Капуста тушеная	200	4,769	7,173	20,308	167,432	148
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	6. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	7. Горошек зеленый отварной (доп.гар)	30	0,899	0,058	1,885	11,6	8.46
	Итого за ужин:	594	16,16	24,888	60,952	534,431	
2й Ужин	1. Молоко кипяченое	200	5,9	5,268	9,966	111,671	299
	Итого за 2й ужин:	200	5,9	5,268	9,966	111,671	
Итого за день:			80,818	88,808	341,013	2501,264	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша овсяная молочная жидкая	150/6	2,147	6,84	7,416	100,108	206
	2. Сыр	20	4,756	5,997	0	74,862	
	3. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	416	9,233	21,327	32,236	360,17	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Салат "Школьный"	60	1,002	5,07	4,816	69,092	32
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,606	3,809	7,271	70,55	55
	3. Плов из курицы	200	21,888	25,897	37,392	470,139	138
	4. Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,61	114,6	310
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	Итого за обед:	710	28,625	35,312	96,949	823,581	
Полдник	1. Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	230	2,22	2,82	41,93	202,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Степной"	60	0,939	2,53	5,78	50,045	40
	2. Рыба "Аппетитная"	200	15,242	19,248	12,195	252,012	89
	3. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	Итого за ужин:	570	20,225	22,368	51,146	457,826	
2й Ужин	1. Йогурт	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
	Итого за 2й ужин:	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
Итого за день:			69,228	87,622	291,951	2247,117	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	150/6	4,604	7,821	25,929	192,93	207
	2. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	4. Какао с молоком	200	5,66	5,014	19,413	146,127	
	Итого за завтрак:	396	12,594	21,324	60,181	484,357	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	240	0,96	0	42	165,6	
	Итого за 2й завтрак:	240	0,96	0	42	165,6	
Обед	1. Салат из свеклы с изюмом	60	0,87	3,945	11,258	83,27	26
	2. Уха рыбацкая	200/10	3,504	2,721	10,679	74,793	72
	3. Рыба отварная с соусом польским	50/30	8,268	9,527	1,17	100,563	82
	4. Картофельное пюре	180	3,871	6,574	26,435	180,815	146
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	7. Компот из изюма	200	0,27	0	29,86	119,1	310
	Итого за обед:	790	20,892	23,336	104,182	681,241	
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	140/30	22,274	13,79	39,453	425,049	241
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	370	22,274	13,79	59,453	505,049	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	60	1,02	5,109	6,426	76,822	36
	2. Тефтели из говядины	80	18,202	15,747	12,011	262,614	108
	3. Соус сметанный с томатом	40	0,656	1,534	2,852	28,073	250
	4. Овощи припущенные	170	2,582	5,154	16,601	125,431	156
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за ужин:	600	26,023	28,074	69,563	640,311	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			88,344	91,525	348,319	2602,308	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая	150/6	5,939	8,352	25,837	204,407	211
	2. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	4. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	5. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Итого за завтрак:	428	15,722	23,992	58,045	514,107	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	240	0,96	0	42	165,6	
	Итого за 2й завтрак:	240	0,96	0	42	165,6	
Обед	1. Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	0,662	3,231	2,593	47,398	23
	2. Борщ с капустой и картофелем	200	7,993	8,277	10,48	148,749	58
	3. Говядина, тушеная с капустой	250	25,603	27,584	15,558	414,242	113
	4. Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	10,7	9.123
	5. Гематоген	40	2,4	1,2	30,28	141,6	
	6. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	7. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	8. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за обед:	860	41,382	41,032	95,823	927,459	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	50	6,025	2,692	24,787	155,225	280
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	250	6,025	2,692	44,787	235,225	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Винегрет овощной	60	0,83	1,605	4,96	38,085	42
	2. Фрикадельки из кур	80/5	15,343	18,593	7,693	259,483	134
	3. Картофельное пюре с морковью	200	4,104	4,535	27,382	167,664	177
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	6. Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,61	114,6	310
	Итого за ужин:	585	23,797	25,158	84,165	661,632	
2й Ужин	1. Ряженка	180/10	5,22	4,5	12,5	116,95	297
	Итого за 2й ужин:	190	5,22	4,5	12,5	116,95	
Итого за день:			93,106	97,374	337,321	2620,973	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	5,79	8,002	27,692	208,165	208
	2. Сыр	20	4,756	5,997	0	74,862	
	3. Какао с молоком	200	5,66	5,014	19,413	146,127	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	416	18,536	27,503	61,945	574,454	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	240	0,96	0	42	165,6	
	Итого за 2й завтрак:	240	0,96	0	42	165,6	
Обед	1. Суп с мясом и клецками	200/15/12	8,722	6,138	13,508	144,337	64
	2. Гуляш	80/40	26,34	16,702	3,01	267,624	97
	3. Картофель печеный	160	4,025	4,925	32,64	191,4	7.6
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	6. Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,78	0,045	25,614	106,621	310
	7. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	Итого за обед:	797	43,697	28,36	96,132	817,581	
Полдник	1. Булочка сдобная	40	2,95	3,731	23,456	139,33	289
	2. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за полдник:	240	4,35	4,981	35,801	205,73	
Ужин	1. Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,794	3,806	6,472	67,355	38
	2. Сосиски, сардельки отварные	40	4,52	9,56	0,44	104	131
	3. Соус томатный	20	0,254	1,002	1,492	16,024	248
	4. Рагу из овощей	160	3,487	10,215	20,48	188,903	158
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за ужин:	520	12,796	24,963	65,404	538,081	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			85,939	90,807	318,281	2473,447	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая с морковью	150/6	6,089	12,243	24,947	236,571	201
	2. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	438	16,632	27,963	62,075	569,77	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Салат "Здоровье"	60	1,025	2,768	5,147	49,88	34
	2. Суп картофельный протертый (с гречками)	200/20	4,41	6,149	24,887	173,07	66
	3. Бефстроганов из отварного мяса	80	20,6	11,041	2,785	193,005	94
	4. Макароны отварные	130	8,345	5,005	55,8	307	227
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	7. Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,61	114,6	310
	Итого за обед:	740	38,51	25,498	136,089	936,755	
Полдник	1. Запеканка из творога	160/40	24,868	17,691	33,95	452,478	239
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	400	24,868	17,691	53,95	532,478	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,181	3,079	3,878	48,33	
	2. Рыба припущенная в молоке	80	13,76	11,858	2,455	132,292	93
	3. Картофельное пюре	180	3,871	6,574	26,435	180,815	146
	4. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	Итого за ужин:	560	22,952	23,14	61,634	509,637	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			112,447	100,587	381,077	2923,031	
<b>День 11</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная жидкая	150/6	4,872	7,41	29,293	205,66	214
	2. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за завтрак:	391	10,31	14,405	66,101	438,66	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	240	0,96	0	42	165,6	
	Итого за 2й завтрак:	240	0,96	0	42	165,6	
Обед	1. Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,056	3,067	6,195	56,538	25
	2. Рассольник домашний	200/20	8,434	8,462	12,189	159,398	59
	3. Жаркое по-домашнему	300	32,296	23,651	29,915	461,766	98
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	6. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за обед:	840	47,296	37,001	85,424	866,802	
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью	160/30	18,576	13,634	41,469	403,064	244
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	390	18,576	13,634	61,469	483,064	
Ужин	1. Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,124	73,2	
	2. Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,969	10,032	2,037	109,591	80
	3. Картофель отварной	150	3,125	4,745	25,305	156,75	144
	4. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	27,16	109,65	311
	Итого за ужин:	590	19,604	20,697	82,566	562,891	
2й Ужин	1. Ряженка	180/10	5,22	4,5	12,5	116,95	297
	Итого за 2й ужин:	190	5,22	4,5	12,5	116,95	
Итого за день:			101,965	90,236	350,06	2633,968	
<b>День 12</b>							
Завтрак	1. Каша манная молочная жидкая	150/6	6,095	8,48	26,321	206,589	205
	2. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	4. Какао с молоком	200	5,66	5,014	19,413	146,127	
	5. Сыр	15	3,459	4,362	0	54,445	
	Итого за завтрак:	396	16,759	22,14	55,614	491,561	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Винегрет овощной	60	0,83	1,605	4,96	38,085	42
	2. Суп из овощей	200/20	8,126	6,022	9,246	123,96	69
	3. Печень тушенная в сметанном соусе	100	15,039	11,4	8,63	198,466	2.81
	4. Картофель тушенный	160	3,536	11,184	26,225	220,252	146
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	7. Компот из изюма	200	0,27	0	29,86	119,1	310
	Итого за обед:	800	31,911	30,782	103,701	822,562	
Полдник	1. Булочка ванильная	40	2,82	3,352	23,923	137,276	767
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	240	2,82	3,352	43,923	217,276	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,721	3,286	2,884	43,926	15
	2. Сосиски, сардельки отварные	50	5,65	11,95	0,55	129,999	131
	3. Каша гречневая рассыпчатая	130	7,9	6,188	38,853	246,775	183
	4. Перец свежий	50	0,65	0,05	2,2	13	
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за ужин:	540	19,821	23,183	78,271	605,4	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			80,796	85,753	352,899	2557,44	
<b>День 13</b>							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная вязкая	150/6	5,478	7,179	29,124	102,49	194
	2. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого за завтрак:	428	12,191	20,259	49,556	329,16	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
	Итого за 2й завтрак:	260	3,885	1,295	54,39	248,64	
Обед	1. Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,794	3,806	6,472	67,355	38
	2. Рассольник ленинградский	200	2,018	3,959	13,793	99,789	56
	3. Котлеты	90	18,639	13,686	14,486	255,606	99
	4. Соус сметанный с томатом	40	0,656	1,534	2,852	28,073	250
	5. Рагу овощное	220	3,957	17,35	23,923	268,972	161
	6. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	7. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	8. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,205	0,2	23,925	95,052	324
	Итого за обед:	870	31,38	41,105	110,232	937,547	
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	24,026	15,22	42,179	459,685	241
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	380	24,026	15,22	62,179	539,685	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	60	1,02	5,109	6,426	76,822	36
	2. Рыба припущенная	40/30	9,006	4,808	2,517	63,15	79
	3. Картофель печеный	160	4,025	4,925	32,64	191,4	7.6
	4. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	5. Мармелад	30	0	0,03	23,31	90,6	
	6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	8. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за ужин:	620	18,671	16,562	95,258	578,572	
2й Ужин	1. Ряженка	200/10	5,8	5	13,34	127,751	297
	Итого за 2й ужин:	210	5,8	5	13,34	127,751	
Итого за день:			95,954	99,441	384,956	2761,356	
<b>День 14</b>							
Завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	150/6	4,443	7,215	25,817	187,181	210
	2. Сыр	25	6,918	8,723	0	108,89	
	3. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	416	15,066	21,553	52,962	470,371	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	260	1,04	1,04	25,48	106,08	
	Итого за 2й завтрак:	260	1,04	1,04	25,48	106,08	
Обед	1. Салат "Пестрый"	60	0,814	3,111	7,974	62,518	33
	2. Суп картофельный с крупой	200	9,17	5,354	16,327	150,893	63
	3. Рыба запеченная в омлете	80	13,623	8,639	2,438	109,199	81
	4. Картофельное пюре	180	3,871	6,574	26,435	180,815	146
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	
	7. Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	27,16	109,65	311
	Итого за обед:	770	31,158	24,168	100,194	712,275	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/40	25,923	18,064	57,845	555,556	239
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	400	25,923	18,064	77,845	635,556	
Ужин	1. Салат "Здоровье"	60	1,025	2,768	5,147	49,88	34
	2. Фрикадельки мясные	80	22,829	13,444	6,323	237,472	107
	3. Капуста тушеная	150	3,577	5,405	15,231	125,803	148
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	6. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за ужин:	530	30,234	22,067	53,454	537,025	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			109,021	91,892	322,875	2587,057	
Среднее значение за период			1275,946	1268,592	4762,584	35793,976	