

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.заведующего МБДОУ № 22  
(С.Н.Сулимова)  
«08» февраля 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ  
БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД № 22 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ  
ДЕТЕЙ»  
(МБДОУ № 22)**

Красноярск, 2022

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	5,5	16,39	134,25
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
<b>Итого завтрак</b>				<b>15,31</b>	<b>18,64</b>	<b>47,14</b>	<b>416,71</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,24	81,05
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,24</b>	<b>81,05</b>
Обед	5	Маринад овощной	45	0,7	4,52	4,65	65
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	134/15	1,76	2,45	4,12	53,09
	7	Плов с мясом	150	10,2	11,82	26,39	252,74
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>13,54</b>	<b>19,15</b>	<b>70,51</b>	<b>483,8</b>
Уплотненный полдник	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27
	10	Рыбные тефтели	70	7,42	5,25	15,82	140
	11	Пюре картофельное	120	2,2	4,18	14,46	104,26
	12	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	37
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>12,55</b>	<b>10,2</b>	<b>67,04</b>	<b>375,29</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>45,75</b>	<b>51,74</b>	<b>191,93</b>	<b>1356,85</b>

2 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	15	Бутерброд с маслом	25/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,2</b>	<b>14,56</b>	<b>64,65</b>	<b>433,14</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	45	1,5	2,9	4	49
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	190/4/15	3,87	3,97	8,71	96
	20	Котлеты из говядины	60	9,5	7,9	9,7	147
	21	Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71
	38	Макаронные изделия отварные	120	3	2,4	18,6	106,1
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>19,07</b>	<b>18,11</b>	<b>76,92</b>	<b>554,51</b>
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	180	9,3	10,46	22,4	220,94
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	25	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60
	ГП	Печенье злаковое	35	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>12,88</b>	<b>17,14</b>	<b>80,15</b>	<b>490,47</b>
<b>ИТОГО 2 ДЕНЬ</b>				<b>47,5</b>	<b>54,61</b>	<b>227,72</b>	<b>1566,62</b>

3 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	4,9	5,2	28,7	190,2
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
<b>Итого завтрак</b>				<b>15,2</b>	<b>13,74</b>	<b>59,15</b>	<b>409,66</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>13,05</b>	<b>56,67</b>
Обед	27	Икра кабачковая	45	1,02	7,98	3,06	88,8
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	140/4/15	2,7	2,9	5,34	95
	29	Горошница	70	5,6	2,19	14,35	111,3
	37	Голень куриная запеченная	110	10,4	8,17	0,04	252,8
	31	Компот из плодов консервированных	150	0,2	0	32,3	125,3
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>24,82</b>	<b>26,49</b>	<b>78,49</b>	<b>797,5</b>
Уплотненный полдник	32	Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком	150/30	23,4	18,1	21,7	537,1
	55	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	36
	33	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,69
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>27,8</b>	<b>23,55</b>	<b>71,41</b>	<b>782,05</b>
<b>ИТОГО 3 ДЕНЬ</b>				<b>68</b>	<b>63,79</b>	<b>222,1</b>	<b>2045,88</b>

4 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103
	15	Бутерброд с маслом	25/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,04</b>	<b>15,23</b>	<b>40,42</b>	<b>341,24</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	134/15	4,11	3,22	8,05	88
	30	Печень «по-строгановски»	60	4,2	4,9	1,1	68
	22	Каша перловая рассыпчатая	110	5,11	7,21	32,24	218,26
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>25,09</b>	<b>23,88</b>	<b>84,15</b>	<b>775,36</b>
Уплотненный полдник	47	Макароны, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,9	172,67
	12	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	37
	48	Сушка на сметане	50	4,41	6,77	26,88	198,57
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	119	Салат " Сытный "	40	3,9	3	1,6	48,6
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>14,4</b>	<b>16,31</b>	<b>84,81</b>	<b>524,1</b>
<b>ИТОГО 4 ДЕНЬ</b>				<b>54,88</b>	<b>60,22</b>	<b>215,38</b>	<b>1729,2</b>

5 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша "Дружба"	150	4,85	5,59	22,64	159
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
<b>Итого завтрак</b>				<b>10,05</b>	<b>14,13</b>	<b>53,09</b>	<b>378,46</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,24	81,05
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,24</b>	<b>81,05</b>
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	30	0,5	2,4	1,52	28,5
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	130/15/15	5,98	2,09	20,47	122,7
	45	Гуляш	50/20	6,8	9,36	1,47	134,1
	11	Пюре картофельное	120	2,2	4,18	14,46	104,26
	46	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,2	0	13,6	55,4
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>16,28</b>	<b>18,23</b>	<b>69,12</b>	<b>517,36</b>
Уплотненные продукты	39	Рыба по-польски	90	8,82	6,17	31,5	216,81
	40	Рис отварной с овощами	120	3,1	5,6	20,5	170,1
	55	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	36
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1

	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>13,31</b>	<b>12,49</b>	<b>86,14</b>	<b>500,44</b>
<b>ИТОГО 5 ДЕНЬ</b>				<b>39,64</b>	<b>44,85</b>	<b>208,35</b>	<b>1477,31</b>

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	5,36	19,46	143,5
	15	Бутерброд с маслом	25/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>20,97</b>	<b>24,52</b>	<b>84,41</b>	<b>639,64</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>13,05</b>	<b>56,67</b>
Обед	51	Винегрет овощной	45	0,9	5,3	4,3	68,4
	52	Суп картофельный с клецками и мясом	140/15	2,98	2,58	7,36	72
	98	Зразы из мяса птицы с луком и яйцом	60	7,18	5,92	5,39	104
	83	Капуста тушеная	145	2,84	2,81	10,44	85,61
	31	Компот из плодов консервированных	150	0,2	0	32,3	125,3
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>14,8</b>	<b>16,91</b>	<b>79,09</b>	<b>536,01</b>
Уплотненный	54	Плов с сухофруктами	180	10,2	6,6	60,3	380,6
	113	Чай без сахара	150	0	0	6	24

Уплотненный полдник	ГП	Кондитерские изделия	35	1,82	1,56	13,44	76,2
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>12,82</b>	<b>8,81</b>	<b>103,07</b>	<b>548,06</b>
<b>ИТОГО 6 ДЕНЬ</b>				<b>48,77</b>	<b>50,25</b>	<b>279,62</b>	<b>1780,38</b>

7 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	25/10	2,3	0,28	32,72	119,53
	58	Чай с молоком	150	1,32	1,5	11,19	63
<b>Итого завтрак</b>				<b>10,02</b>	<b>8,78</b>	<b>70,81</b>	<b>377,43</b>
2-й завтрак	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>
Обед	59	Салат "Рубин"	30	0,53	2,02	5,96	44
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	144/15	1,96	2,45	10,05	66,07
	61	Суфле из печени	110	10	2,45	10	172
	38	Макаронные изделия отварные	120	3	2,4	18,6	106,1
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>16,62</b>	<b>9,82</b>	<b>87,28</b>	<b>494,37</b>
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек или кукуруза консервированная	30	1,5	0,05	2,5	16,5
	62	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103
	107	Творожник песочный	50	5,35	10,14	22,08	201,4
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76



	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>15,99</b>	<b>21,28</b>	<b>59,05</b>	<b>492,02</b>
<b>ИТОГО 7 ДЕНЬ</b>				<b>46,98</b>	<b>44,68</b>	<b>223,14</b>	<b>1452,32</b>

8 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
	15	Бутерброд с маслом	25/6	2,8	4,69	24,68	152,13
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,2</b>	<b>14,56</b>	<b>64,65</b>	<b>433,14</b>
Итого завтрак	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>13,05</b>	<b>56,67</b>
Обед	35	Салат "Полевой"	30	0,24	0,03	4,75	26
	65	Суп крестьянский с крупой с мясом говядины	150/15	3,3	2,8	7,8	65,4
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	160/25	8,28	8,64	14,42	215
	8	Кисель из свежемороженых ягод	150	0,19	0,075	12,46	54
	ГП	Хлеб ржаной	35	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>			<b>25</b>	<b>12,41</b>	<b>11,795</b>	<b>52,93</b>	<b>380,5</b>
Уплотненный полдник	67	Суп – уха с рыбой	150	7,61	2,59	15,72	110
	68	Гренки с сыром	35	5,14	4,74	10,07	105
	ГП	Кондитерское изделие	35	1,82	1,56	13,44	76,2
	113	Чай без сахара	150	0	0	6	24

	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>14,97</b>	<b>9,29</b>	<b>55,06</b>	<b>362,36</b>
<b>ИТОГО 8 ДЕНЬ</b>				<b>38,76</b>	<b>35,655</b>	<b>185,69</b>	<b>1232,67</b>

9 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	5,5	16,39	134,25
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
<b>Итого завтрак</b>				<b>15,31</b>	<b>18,64</b>	<b>47,14</b>	<b>416,71</b>
2-й завтрак	4	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,24	81,05
	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,24</b>	<b>81,05</b>
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	30	3,9	3	1,6	48,6
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	144/15	1,99	2,9	9,44	69,12
	71	Жаркое по-домашнему	180	8,17	8,21	15,21	202,5
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>15,04</b>	<b>14,62</b>	<b>66,3</b>	<b>417,09</b>
	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	130	10	10,91	31,61	272,63

Уплотненный полдник	12	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	37
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	50	4,51	4,04	24,23	126,44
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>15,25</b>	<b>15,45</b>	<b>83,57</b>	<b>519,43</b>
<b>Итого 9 день</b>				<b>49,95</b>	<b>52,46</b>	<b>204,25</b>	<b>1434,28</b>

10 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	150	4,98	5,66	20,71	152,25
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	25/10	2,3	0,28	32,72	119,53
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>9,28</b>	<b>8,81</b>	<b>66,5</b>	<b>357,89</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	150	5	2,9	13	97
	77	Котлеты куриные	80	7,6	9	2	124,4
	83	Капуста тушеная	145	2,84	2,81	10,44	85,61
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>17,84</b>	<b>19,79</b>	<b>70,47</b>	<b>506,38</b>
	24	Картофельная запеканка с мясом	180	9,3	10,46	22,4	220,94

Уплотненный полдник	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	55	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	36
	ГП	Кондитерские изделия	35	0	0	17,32	63,6
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	5	Маринад овощной	45	0,7	4,52	4,65	65
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>10,7</b>	<b>15,48</b>	<b>71,98</b>	<b>468,9</b>
<b>ИТОГО 10 ДЕНЬ</b>				<b>42,17</b>	<b>48,88</b>	<b>214,95</b>	<b>1421,67</b>

11 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша «Дружба»	150	4,85	5,59	22,64	159
	15	Бутерброд с маслом	25/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
<b>Итого завтрак</b>				<b>9,85</b>	<b>13,2</b>	<b>60,49</b>	<b>398,89</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,24	81,05
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,24</b>	<b>81,05</b>
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	45	1,5	2,9	4	49
	80	Щи с курицей со сметаной	130/13	3,4	3,4	4,2	64
	81	Бефстроганов	60	9,9	12,3	2,3	160,4
	11	Пюре картофельное	120	2,2	4,18	14,46	104,26
	46	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,2	0	13,6	55,4
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>17,9</b>	<b>23,13</b>	<b>60,86</b>	<b>489,36</b>
Уплотненный	47	Макароны запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,9	172,67
	63	Булочка дорожная	50	3,71	5,88	24,85	177,5

Уплотненный полдник	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	119	Салат " Сытный "	40	3,9	3	1,6	48,6
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>13,84</b>	<b>15,43</b>	<b>86,73</b>	<b>522,7</b>
<b>ИТОГО 11 ДЕНЬ</b>				<b>45,94</b>	<b>55,51</b>	<b>215,32</b>	<b>1492</b>

12 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	4,9	5,2	28,7	190,2
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>15</b>	<b>18,29</b>	<b>59,35</b>	<b>471,01</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	30	3,9	3	1,6	48,6
	82	Суп с пшеном и мясом	160	1,6	3,5	10,5	75,8
	84	Тефтели из говядины	60	6,54	6,28	11,48	167
	112	Соус сметанный	25	0,4	4,32	1,47	47
	22	Каша перловая рассыпчатая	110	5,11	7,21	32,24	218,26
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2

	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>18,58</b>	<b>24,66</b>	<b>95,26</b>	<b>678,96</b>
Уплотненный полдник	61	Суфле из печени	110	11	2,45	10	172
	116	Икра морковная (Или свекольная)	110	2,42	5,06	11,96	103,07
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Кондитерские изделия	35	0	0	17,32	63,6
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>14,4</b>	<b>8,17</b>	<b>75,66</b>	<b>462,6</b>
<b>ИТОГО 12 ДЕНЬ</b>				<b>52,33</b>	<b>55,92</b>	<b>236,27</b>	<b>1701,07</b>

13 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	15	Бутерброд с маслом	25/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	58	Чай с молоком	150	1,32	1,5	11,19	63
<b>Итого завтрак</b>				<b>10,52</b>	<b>13,19</b>	<b>62,77</b>	<b>410,03</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,24	81,05
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,24</b>	<b>81,05</b>
Обед	27	Икра кабачковая	45	1,02	7,98	3,06	88,8
	91	Суп с домашней лапшой и мясом птицы	150	5	2,9	13	96,5
	7	Плов с мясом	150	8,2	11,82	26,39	252,74
	31	Компот из плодов консервированных	150	0,2	0	32,3	125,3
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>15,12</b>	<b>23,05</b>	<b>97,05</b>	<b>619,64</b>

Уплотненный полдник	62	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103
	89	Пирожок печеный с печенью	60	2,7	1,4	18,3	94,5
	55	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	36
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	51	Винегрет овощной	45	0,9	5,3	4,3	68,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>10,64</b>	<b>15,02</b>	<b>57,58</b>	<b>369,16</b>
<b>ИТОГО 13 ДЕНЬ</b>				<b>40,63</b>	<b>55,01</b>	<b>224,64</b>	<b>1479,88</b>

14 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,4</b>	<b>15,49</b>	<b>57,25</b>	<b>412,71</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	30	0,5	2,4	1,52	28,5
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	134/15	4,11	3,22	8,05	88
	95	Рыба, запеченая с картофелем "по- русски"	150	6,7	2,9	4,9	79

	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>16,64</b>	<b>12,32</b>	<b>67,04</b>	<b>388,1</b>
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	16,3	16,58	25,24	323,58
	48	Сушка на сметане	50	4,41	6,77	26,88	198,57
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>21,69</b>	<b>24,01</b>	<b>88,5</b>	<b>646,08</b>
<b>ИТОГО 14 ДЕНЬ</b>				<b>54,08</b>	<b>56,62</b>	<b>218,79</b>	<b>1535,39</b>

15 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	15	Бутерброд с маслом	25/6	2,8	4,69	24,68	152,13
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
<b>Итого завтрак</b>				<b>16,5</b>	<b>19,21</b>	<b>65,05</b>	<b>497,79</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>13,05</b>	<b>56,67</b>
	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27



Обед	94	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,2	3,3	9,9	86,4
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	160/25	8,28	12,64	14,42	215
	72	Лимонный напиток	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>18,06</b>	<b>19,59</b>	<b>69,55</b>	<b>512,64</b>
Уплотненный полдник	97	Оладьи со сгущенным молоком	80/10	4,1	3,9	36,2	195,9
	58	Чай с молоком	150	1,32	1,5	11,19	63
	ГП	Печенье злаковое	35	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>8,17</b>	<b>11,9</b>	<b>88,72</b>	<b>458,16</b>
<b>ИТОГО 15 ДЕНЬ</b>				<b>42,91</b>	<b>50,71</b>	<b>236,37</b>	<b>1525,26</b>

16 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	4,9	5,2	28,7	190,2
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	25/10	2,3	0,28	32,72	119,53
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>9,2</b>	<b>8,35</b>	<b>74,49</b>	<b>395,84</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>

Обед	35	Салат "Полевой"	30	0,24	0,03	4,75	26
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	140/4/15	2,7	2,9	5,34	95
	37	Голень куриная запеченная	110	10,4	8,17	0,04	252,8
	38	Макаронные изделия отварные	120	3	2,4	18,6	106,1
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>17,72</b>	<b>13,89</b>	<b>63,78</b>	<b>586,47</b>
Уплотненный полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	5,5	16,39	134,25
	100	Сырники из творога со сметаной	110/15	15,8	17,73	37	363,69
	55	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	36
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>21,61</b>	<b>23,88</b>	<b>85,7</b>	<b>601,2</b>
<b>ИТОГО 16 ДЕНЬ</b>				<b>52,88</b>	<b>50,92</b>	<b>229,97</b>	<b>1672,01</b>

17 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,6</b>	<b>15,54</b>	<b>57,35</b>	<b>414,36</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,24	81,05
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,24</b>	<b>81,05</b>
	102	Салат из морской капусты с яйцом	30	0,72	2,73	0,3	39

Обед	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	130/15/15	5,98	2,09	20,47	122,7
	71	Жаркое по-домашнему	180	9,17	10,21	15,21	202,5
	8	Кисель из свежемороженой ягод	150	0,19	0,075	12,46	54
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>16,66</b>	<b>15,305</b>	<b>66,04</b>	<b>490,6</b>
Уплотненный полдник	103	Котлеты рыбные	70	14,7	3,6	18,6	161
	40	Рис отварной с овощами	120	3,1	5,6	20,5	170,1
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27	
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>19,37</b>	<b>9,93</b>	<b>77,31</b>	<b>465,3</b>
<b>ИТОГО 17 ДЕНЬ</b>				<b>51,98</b>	<b>44,525</b>	<b>207,94</b>	<b>1451,31</b>

18 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	150	4,98	5,66	20,71	152,25
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	25/10	2,3	0,28	32,72	119,53
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	58	Чай с молоком	150	1,32	1,5	11,19	63
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,7</b>	<b>12,04</b>	<b>64,92</b>	<b>397,78</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5

Итого 2-й завтрак				4,35	4,8	6	88,5
Обед	75	Салат «Овощная мозайка»	45	0,68	4,56	3,53	58,5
	67	Суп – уха с рыбой	150	5,61	2,59	15,72	110
	104	Бефстроганов из куриного филе	60	7,4	11,5	3,3	147,6
	11	Пюре картофельное	120	2,2	4,18	14,46	104,26
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>17,51</b>	<b>23,25</b>	<b>76,81</b>	<b>552,93</b>
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	16,3	16,58	25,24	323,58
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	50	4,51	4,04	24,23	126,44
	72	Лимонный напиток	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>21,79</b>	<b>21,28</b>	<b>85,85</b>	<b>573,95</b>
<b>ИТОГО 18 ДЕНЬ</b>				<b>57,35</b>	<b>61,37</b>	<b>233,58</b>	<b>1613,16</b>

19 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	5,36	19,46	143,5
	2	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7	3	5,62	17,28	131,7
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76
<b>Итого завтрак</b>				<b>9,87</b>	<b>13,9</b>	<b>49,91</b>	<b>362,96</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>13,05</b>	<b>56,67</b>

Обед	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	55	0,59	0,07	1,83	10,27
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	144/15	1,96	2,45	10,05	66,07
	20	Котлеты из говядины	60	9,5	7,9	9,7	147
	106	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	3,61	4,68	20,32	139
	31	Компот из плодов консервированных	150	0,2	0	32,3	125,3
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>16,56</b>	<b>15,4</b>	<b>93,5</b>	<b>568,34</b>
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек или кукуруза консервированные	30	1,5	0,05	2,5	16,5
	62	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103
	100	Сырники из творога со сметаной	110/15	15,8	17,73	37	363,69
	12	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	37
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>24,38</b>	<b>26,1</b>	<b>74,6</b>	<b>587,45</b>
<b>Итого 19 день</b>				<b>50,99</b>	<b>55,41</b>	<b>231,06</b>	<b>1575,42</b>

20 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	150	6,4	7	26,9	194,9
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	25/10	2,3	0,28	32,72	119,53
	16	Какао с молоком	150	2	2,87	13,07	86,11
<b>Итого завтрак</b>				<b>10,7</b>	<b>10,15</b>	<b>72,69</b>	<b>400,54</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>

Обед	108	Салат из соленых (свежих) огурцов с луком	35	0,85	1,79	2,5	29,17
	109	Свекольник со сметаной, с мясом	134/15	2,02	2,69	6,61	66,07
	61	Суфле из печени	110	11	2,45	10	172
	38	Макаронные изделия отварные	120	3	2,4	18,6	106,1
	23	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66
	ГП	Хлеб ржаной	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>17,9</b>	<b>9,68</b>	<b>75,68</b>	<b>495,64</b>
Уплотненный полдник	110	Рыба, тушеная в соусе	60/25	7,5	8,63	1,82	114,95
	111	Картофель отварной	130	2,31	5,32	16,12	129,57
	ГП	Сок обогащенный	150	0,18	0,01	13,05	56,67
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,25	13,5	20,1
	13	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,83	47,16
	9	Зеленый горошек или кукуруза консервированныеотварные	30	1,5	0,05	2,5	16,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>12,29</b>	<b>14,66</b>	<b>56,82</b>	<b>384,95</b>
<b>Итого 20 день</b>				<b>45,24</b>	<b>39,29</b>	<b>211,19</b>	<b>1369,63</b>

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,78</b>	<b>22,35</b>	<b>63,82</b>	<b>530,46</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,69</b>	<b>97,26</b>
Обед	5	Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,2	86,67
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/20	2,94	4,09	6,86	88,49
	7	Плов с мясом	180	12,24	13,7	31,67	298,97
	8	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>17,17</b>	<b>24,37</b>	<b>85,31</b>	<b>609,73</b>
Уплотненный полдник	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,48	0,06	1,02	8
	10	Рыбные тефтели	90	9,54	6,75	15,34	180
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>14,62</b>	<b>12,2</b>	<b>84,05</b>	<b>526,35</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>55,79</b>	<b>63,42</b>	<b>241,87</b>	<b>1763,8</b>

2 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	44,68	172,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,58</b>	<b>17,46</b>	<b>97,29</b>	<b>539,05</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	200/6/20	6,45	6,62	14,52	160
	20	Котлеты из говядины	80	10,64	10,53	12,9	195,55
	21	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>24,99</b>	<b>26,67</b>	<b>107,77</b>	<b>754,31</b>
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	20,46	245,49
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	25	Напиток из шиповника	200	0,32	0,15	19,45	80
	ГП	Печенье злаковое	60	1,95	5,85	18	132



	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,48	0,06	1,02	8
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>15,11</b>	<b>18,44</b>	<b>97,13</b>	<b>632,59</b>
<b>ИТОГО 2 ДЕНЬ</b>				<b>58,9</b>	<b>68,33</b>	<b>309,39</b>	<b>2032,15</b>

3 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	35,19	253
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,66</b>	<b>21,96</b>	<b>89,29</b>	<b>654,46</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	118	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0,44	0	16,89	68
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>16,89</b>	<b>68</b>
Обед	27	Икра кабачковая	60	1,4	10,8	4,1	119,9
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/6/20	3,51	5,27	9,77	206
	29	Горошница	120	9,6	3,75	24,6	190,8
	37	Голень куриная запеченая	110	10,4	8,17	0,04	252,8
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>25,95</b>	<b>28,44</b>	<b>101,27</b>	<b>984,46</b>
Уплотненный полдник	32	Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком	200/40	20,56	20,06	55,57	716
	33	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50

	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>26,96</b>	<b>26,52</b>	<b>127,9</b>	<b>1106,7</b>
<b>ИТОГО 3 ДЕНЬ</b>				<b>72,01</b>	<b>76,92</b>	<b>335,35</b>	<b>2813,62</b>

4 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	172,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,34</b>	<b>16,8</b>	<b>44,57</b>	<b>397,85</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,7	1,2	4,3	30,6
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	206/20	6,85	5,37	13,42	146,67
	30	Печень «по-строгановски»	75	5,56	6,58	1,48	90,5
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>20,43</b>	<b>22,18</b>	<b>104,46</b>	<b>688,11</b>
Уплотненный полдник	47	Макароны, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	48	Сушка на сметане	70	6,17	9,48	37,63	278
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4

	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	119	Салат " Сытный "	60	7,42	2,92	1,48	65,89
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>23,67</b>	<b>22,09</b>	<b>127,02</b>	<b>828,29</b>
<b>ИТОГО 4 ДЕНЬ</b>				<b>61,66</b>	<b>66,83</b>	<b>283,25</b>	<b>2020,45</b>

<b>5 день</b>							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша "Дружба"	200	6,46	7,45	30,19	212
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,46</b>	<b>17,87</b>	<b>71,86</b>	<b>500,46</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,69</b>	<b>97,26</b>
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	60	1	5,07	3,03	57
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/20/25	9,97	3,45	34,12	204,57
	45	Гуляш	57/23	7,77	10,7	1,68	153,26
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	46	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
<b>Итого обед</b>				<b>21,73</b>	<b>24,04</b>	<b>84,2</b>	<b>613,81</b>
Уплотненный	39	Рыба по-польски	120	10,76	8,23	42	289,11
	40	Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50

полдник	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,48	0,06	1,02	8
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>16,69</b>	<b>15,12</b>	<b>115,54</b>	<b>697,94</b>
<b>ИТОГО 5 ДЕНЬ</b>				<b>57,1</b>	<b>61,53</b>	<b>280,29</b>	<b>1909,47</b>

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	172,13
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>16,42</b>	<b>19,87</b>	<b>67,81</b>	<b>533,85</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	118	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0,44	0	16,89	68
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>16,89</b>	<b>68</b>
Обед	51	Винегрет овощной	60	1	5,4	4,7	75,1
	52	Суп картофельный с клецками и мясом	200/20	6,75	4,67	12,62	135
	98	Зразы из мяса птицы с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138
	83	Капуста тушеная	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1

<b>Итого обед</b>				<b>21,83</b>	<b>21,72</b>	<b>98,76</b>	<b>661,04</b>
Уплотненный полдник	54	Плов с сухофруктами	210	6,2	7,6	80,3	523,6
	113	Чай без сахара	180	0	0	2	8
	ГП	Кондитерские изделия	60	1,82	1,56	13,44	76,2
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>9,72</b>	<b>9,76</b>	<b>124,84</b>	<b>732,8</b>
<b>ИТОГО 6 ДЕНЬ</b>				<b>48,41</b>	<b>51,35</b>	<b>308,3</b>	<b>1995,69</b>

<b>7 день</b>							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшенная молочная с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,55</b>	<b>11,52</b>	<b>82,73</b>	<b>482,4</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	59	Салат "Рубин"	60	1,06	4,04	11,92	88
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/20	3,27	4,09	16,75	110,11
	61	Суфле из печени	130	16,58	8	11,93	199
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>26,65</b>	<b>20,08</b>	<b>115,39</b>	<b>719,41</b>

Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	107	Твороженник песочный	70	7,5	14,2	30,9	282
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>21,44</b>	<b>27,05</b>	<b>84,18</b>	<b>662,04</b>
<b>ИТОГО 7 ДЕНЬ</b>				<b>65,86</b>	<b>64,41</b>	<b>289,5</b>	<b>1970,05</b>

8 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом	30/5	2,8	4,69	24,68	172,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,83</b>	<b>18,18</b>	<b>69,17</b>	<b>511,05</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>12,13</b>	<b>50</b>
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	65	Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины	200/20	4,37	3,732	10,31	87
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	210/25	10,75	14,72	17,66	257
	8	Кисель из свежемороженой ягод	200	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>17,27</b>	<b>21,842</b>	<b>74,86</b>	<b>534,27</b>
	67	Суп – уха с рыбой	200	9,51	3,24	1,65	137,5

Уплотненный полдник	68	Гренки с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146
	ГП	Кондитерское изделие	60	1,82	1,56	13,44	76,2
	113	Чай без сахара	180	0	0	2	8
	ГП	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>19,72</b>	<b>11,53</b>	<b>50,73</b>	<b>448,2</b>
<b>ИТОГО 8 ДЕНЬ</b>				<b>49,86</b>	<b>51,552</b>	<b>206,89</b>	<b>1543,52</b>

9 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	7,33	21,85	179
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>17,78</b>	<b>22,35</b>	<b>63,82</b>	<b>530,46</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,69</b>	<b>97,26</b>
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	7,42	2,97	1,48	65,89
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/20	3,32	4,83	15,74	115,2
	71	Жаркое по-домашнему	200	10,41	11,34	16,9	225
	118	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0,44	0	16,89	68
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5

<b>Итого обед</b>				<b>22,39</b>	<b>19,59</b>	<b>75,01</b>	<b>538,69</b>
Уплотненный полдник	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	150	15	14,53	39,52	340,79
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>23,51</b>	<b>21,05</b>	<b>125,47</b>	<b>743,2</b>
<b>ИТОГО 9 ДЕНЬ</b>				<b>68,9</b>	<b>67,49</b>	<b>272,99</b>	<b>1909,61</b>

<b>10 день</b>							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,44</b>	<b>11,38</b>	<b>76,9</b>	<b>453,92</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,48	0,06	1,02	8
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	6,59	3,87	17,34	129
	77	Котлеты куриные	110	11,97	11,33	7,22	193
	83	Капуста тушеная	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2



<b>Итого обед</b>				<b>24,61</b>	<b>25,18</b>	<b>88,44</b>	<b>666,58</b>
Уплотненный полдник	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	ГП	Кондитерские изделия	60	0	0	17,32	63,6
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	5	Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,2	86,67
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>13,33</b>	<b>18,41</b>	<b>98,74</b>	<b>612,86</b>
<b>ИТОГО 10 ДЕНЬ</b>				<b>54,6</b>	<b>60,73</b>	<b>271,28</b>	<b>1839,56</b>

<b>11 день</b>							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша «Дружба»	200	6,46	7,45	30,19	212
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	172,13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,76</b>	<b>15,64</b>	<b>71,88</b>	<b>493,67</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,69</b>	<b>97,26</b>
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	80	Щи с курицей со сметаной	190/15	4,5	4,5	5,6	85,3
	81	Бефстроганов	80	13,2	16,4	3	213,3
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	46	Напиток из свежемороженой ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5

<b>Итого обед</b>				<b>23,02</b>	<b>29,81</b>	<b>69,84</b>	<b>607,41</b>
Уплотненный полдник	47	Макароны, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259
	63	Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	119	Салат " Сытный "	60	7,42	2,92	1,48	65,89
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>22,69</b>	<b>20,84</b>	<b>124,18</b>	<b>798,79</b>
<b>ИТОГО 11 ДЕНЬ</b>				<b>62,69</b>	<b>70,79</b>	<b>274,59</b>	<b>1997,13</b>

<b>12 день</b>							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,42</b>	<b>21,9</b>	<b>80,04</b>	<b>602,64</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	69	Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	7,42	2,97	1,48	65,89
	82	Суп с пшеном и мясом	200	2	4,4	13,1	94,8
	84	Тефтели из говядины	80	12,72	12,28	15,31	222,67
	112	Соус сметанный	25	0,4	4,32	1,47	47
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74

	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>29,86</b>	<b>33</b>	<b>116,62</b>	<b>850,7</b>
Уплотненный полдник	61	Суфле из печени	130	16,58	7,5	11,93	199
	116	Икра морковная	130	2,85	5,96	14,1	121,43
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Кондитерские изделия	60	0	0	17,32	63,6
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>21,63</b>	<b>14,32</b>	<b>95,38</b>	<b>609,43</b>
<b>ИТОГО 12 ДЕНЬ</b>				<b>75,13</b>	<b>74,98</b>	<b>299,24</b>	<b>2168,97</b>

13 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	172,13
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
<b>Итого завтрак</b>				<b>12,1</b>	<b>16,53</b>	<b>66,89</b>	<b>483,33</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	118	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0,44	0	16,89	68
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>16,89</b>	<b>68</b>
	27	Икра кабачковая	60	1,4	10,8	4,1	119,9

Обед	91	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200	6,6	3,9	17,3	128,7
	7	Плов с мясом	180	10,24	13,7	31,67	298,97
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>19,28</b>	<b>28,85</b>	<b>115,83</b>	<b>762,53</b>
Уплотненный полдник	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	89	Пирожок печеный с печенью	60	2,7	1,4	18,3	94,5
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	51	Винегрет овощной	60	1	5,4	4,7	75,1
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>13,1</b>	<b>16,33</b>	<b>77,88</b>	<b>511</b>
<b>ИТОГО 13 ДЕНЬ</b>				<b>44,92</b>	<b>61,71</b>	<b>277,49</b>	<b>1824,86</b>

14 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
<b>Итого завтрак</b>				<b>15,28</b>	<b>19,69</b>	<b>77,27</b>	<b>545,84</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>

Обед	42	Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	60	1	5,07	3,03	57
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	206/20	6,82	5,33	13,42	146,67
	95	Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	200	10	4,3	7,3	118,5
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>24,26</b>	<b>19,15</b>	<b>81,34</b>	<b>582,47</b>
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	17,2	21,68	33,01	373,36
	48	Сушка на сметане	70	6,17	9,48	37,63	278
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>25,57</b>	<b>32,02</b>	<b>122,67</b>	<b>876,76</b>
<b>ИТОГО 14 ДЕНЬ</b>				<b>70,33</b>	<b>76,62</b>	<b>288,48</b>	<b>2111,27</b>

15 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	15	Бутерброд с маслом	30/6	2,8	4,69	24,68	172,13
	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,88</b>	<b>22,12</b>	<b>77,71</b>	<b>603,87</b>
	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0

2-й завтрак	118	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0,44	0	16,89	68
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>16,89</b>	<b>68</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,48	0,06	1,02	8
	94	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,4	108
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	210/25	12,75	14,72	17,66	257
	72	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>19,54</b>	<b>19,35</b>	<b>70,74</b>	<b>505,6</b>
Уплотненный полдник	97	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	6,2	5,8	54,3	293,8
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
	ГП	Печенье злаковое	60	1,95	5,85	18	132
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>11,88</b>	<b>14,3</b>	<b>126,81</b>	<b>681,2</b>
<b>ИТОГО 15 ДЕНЬ</b>				<b>50,74</b>	<b>55,77</b>	<b>292,15</b>	<b>1858,67</b>

16 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72

<b>Итого завтрак</b>				<b>11,32</b>	<b>10,78</b>	<b>87,48</b>	<b>503,92</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/6/20	3,51	5,27	9,77	206
	37	Голень куриная запеченая	110	12,4	8,7	0,04	252,8
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>22,34</b>	<b>21,26</b>	<b>80,15</b>	<b>789,77</b>
Уплотненный полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	100	Сырники из творога со сметаной	150/20	21,8	22,36	49	499,83
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>30,64</b>	<b>30,55</b>	<b>122,73</b>	<b>902,23</b>
<b>ИТОГО 16 ДЕНЬ</b>				<b>69,52</b>	<b>68,35</b>	<b>297,56</b>	<b>2302,12</b>

17 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	34	Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92

	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>15,48</b>	<b>19,75</b>	<b>77,39</b>	<b>547,66</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,69</b>	<b>97,26</b>
Обед	102	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	5,46	0,6	78
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/20/25	9,97	3,45	34,12	204,57
	71	Жаркое по-домашнему	200	10,41	11,34	16,9	225
	8	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>22,77</b>	<b>20,7</b>	<b>90,5</b>	<b>634,87</b>
Уплотненный полдник	103	Котлеты рыбные	90	22,5	6,8	34,8	301,9
	40	Рис отварной с овощами	130	3,35	6,07	22,19	183,73
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,48	0,06	1,02	8
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>28,13</b>	<b>13,33</b>	<b>88,02</b>	<b>622,03</b>
<b>ИТОГО 17 ДЕНЬ</b>				<b>71,6</b>	<b>58,28</b>	<b>264,6</b>	<b>1901,82</b>

18 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203



Завтрак	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
<b>Итого завтрак</b>				<b>15,81</b>	<b>14,33</b>	<b>74,92</b>	<b>489,2</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
Обед	75	Салат «Овощная мозайка»	60	0,91	6,08	4,71	78
	67	Суп – уха с рыбой	200	9,51	3,24	1,65	137,5
	104	Бефстроганов из куриного филе	80	9,9	15,3	4,4	196,3
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого обед</b>				<b>24,44</b>	<b>29,66</b>	<b>74,33</b>	<b>693,35</b>
Уплотненный полдник	96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	19,6	21,68	33,01	373,36
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01
	ГП	Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>28,11</b>	<b>28,2</b>	<b>118,96</b>	<b>775,77</b>
<b>ИТОГО 18 ДЕНЬ</b>				<b>73,58</b>	<b>77,95</b>	<b>275,41</b>	<b>2064,52</b>

19 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,5	6,92	24,66	178,92

	3	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,22</b>	<b>17,56</b>	<b>67,61</b>	<b>479,46</b>
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0
	118	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0,44	0	16,89	68
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>16,89</b>	<b>68</b>
Обед	79	Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,7	1,2	4,3	30,6
	60	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/20	3,27	4,09	16,75	110,11
	20	Котлеты из говядины	80	12,64	10,53	12,9	195,55
	106	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	4,21	5,46	23,7	162,2
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого обед</b>				<b>21,76</b>	<b>21,63</b>	<b>118,71</b>	<b>705,12</b>
Уплотненный полдник	9	Зеленый горошек или кукуруза	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	100	Сырники из творога со сметаной	150/20	19,8	22,36	49	499,83
	55	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	48
	13	Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4
	ГП	Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5
	ГП	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,1	8,8	36,2
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>31,6</b>	<b>31,87</b>	<b>106,35</b>	<b>860,43</b>
<b>Итого 19 день</b>				<b>67,02</b>	<b>71,06</b>	<b>309,56</b>	<b>2113,01</b>

20 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак	14	Каша пшеничная молочная с фруктами	200	6,48	9,33	35,72	259,2	
	50	Бутерброд с повидлом или джемом	30/12	2,5	0,4	32,4	143,2	
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	
<b>Итого завтрак</b>				<b>11,28</b>	<b>13,17</b>	<b>85,01</b>	<b>510,12</b>	
2-й завтрак	ГП	Вода бутилированная	250	0	0	0	0	
	17	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
<b>Итого 2-й завтрак</b>				<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	
Обед	108	Салат из соленых (свежих) огурцов с луком	60	1,46	3,08	4,29	50	
	109	Свекольник со сметаной, с мясом	206/20	3,37	4,49	11,02	110,11	
	61	Суфле из печени	130	12,58	7,5	11,93	199	
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7	
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96	
	ГП	Хлеб ржаной	25	0,4	0,25	13,5	20,1	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5	
	<b>Итого обед</b>				<b>23,15</b>	<b>19,52</b>	<b>102,03</b>	<b>681,41</b>
	Уплотненный полдник	110	Рыба, тушеная в соусе	80/30	10	12,3	2,6	161,1
111		Картофель отварной	130	2,31	5,32	16,12	129,57	
ГП		Сок обогащенный	200	0,04	0	12,13	50	
ГП		Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	10,5	44,5	
ГП		Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	10,5	44,5	
13		Фрукты свежие	100	1,36	0,46	18,9	86,4	
9		Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	2,5	0,08	4,17	27,5	
<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>17,01</b>	<b>18,56</b>	<b>74,92</b>	<b>543,57</b>	
<b>Итого 20 день</b>				<b>56,66</b>	<b>57,01</b>	<b>269,16</b>	<b>1841,3</b>	

