

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, 3-7 года)

12-часовой режим пребывания

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,82	6,76	19,36	162,37	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,60	7,95	15,46	152,40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,03	3,10	13,44	94,62	
		13,45	17,81	48,26	409,39	
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100	0,50	0,00	7,30	31,00	
		0,50	0,00	7,30	31,00	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	60	0,73	2,97	4,26	46,61	
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,36	5,14	9,49	102,24	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,71	5,49	3,50	134,46	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,61	3,74	29,44	170,00	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	15,65	62,59	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	
		26,72	17,78	83,54	617,88	
Полдник						
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	
		5,78	5,16	22,66	166,20	
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20	22,10	15,14	34,55	366,58	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	7,87	31,68	
		22,16	15,14	42,42	398,26	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,61	55,89	204,18	1 622,73	

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	200		6,16	6,78	25,29	187,73
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,09	3,27	12,42	92,53
			11,53	15,05	53,17	396,26
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,80	2,48	2,35	35,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200		4,27	4,59	14,16	115,16
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		12,47	14,36	33,27	312,50
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200		0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,33	0,40	21,33	103,33
			20,87	21,83	78,85	597,34
Полдник						
РЯЖЕНКА	180		5,22	4,50	7,56	97,20
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			6,68	5,06	17,53	148,03
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70		7,95	4,18	10,24	110,44
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,97	2,61	9,30	74,05
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			12,48	7,37	37,69	268,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,06	49,31	194,54	1 441,20

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		5,79	7,33	20,38	171,51
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,03	3,10	13,44	94,62
			11,10	15,43	49,28	382,13
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100	100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КАПУСТЫ	50		0,79	2,96	3,47	43,81
СУП ХАРЧО С МЯСОМ	200		4,27	3,98	14,55	111,39
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		12,66	14,25	22,85	270,36
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180		0,16	0,13	10,08	43,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,33	0,40	21,33	103,33
			21,21	21,72	72,28	572,17
Полдник						
РЯЖЕНКА	180		5,22	4,50	7,56	97,20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,47	0,67	10,27	52,40
			6,69	5,17	17,83	149,60
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ)	200		3,42	5,72	18,13	138,81
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,10	4,60	0,30	63,00
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			10,08	10,90	36,58	285,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,58	53,22	183,27	1 420,79

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		9,67	11,07	6,57	164,85
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,95	15,46	152,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,09	3,27	12,42	92,53
			17,36	22,29	34,45	409,78
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		3,57	4,52	20,13	135,49
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		10,24	23,06	9,10	284,82
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,97	2,61	9,30	74,05
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
			20,18	30,59	67,47	627,32
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,32	5,87	8,61	110,00
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			6,78	6,43	18,58	160,83
Ужин						
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	50		0,31	0,20	8,70	39,48
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		19,85	14,32	15,36	273,40
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30		0,55	1,29	3,32	26,97
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			20,77	15,81	35,25	371,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,59	75,12	163,05	1 600,46

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,10	6,29	20,03	157,47
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,03	3,10	13,44	94,62
			10,41	14,39	48,93	368,09
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,69	2,48	3,93	40,92
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200		1,65	3,01	8,77	69,11
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		11,81	14,46	2,95	188,92
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130		2,57	4,16	12,72	99,10
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180		0,16	0,13	10,08	43,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
			20,28	24,64	59,65	543,33
Полдник						
ВАТРУШКА (ПИРОЖОК) С ПОВИДЛОМ	60		4,38	3,55	38,54	203,19
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
			9,60	8,05	45,74	298,59
Ужин						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70		6,10	2,30	1,54	51,50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,89	3,88	16,98	114,73
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			10,55	6,76	36,67	250,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,34	53,84	198,29	1 491,32

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200		5,59	6,54	21,89	169,57
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,09	3,27	12,42	92,53
			10,96	14,81	49,77	378,10
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50		0,73	3,05	4,22	47,11
СУП УХА СО СМЕТАНОЙ	200		4,33	2,93	10,46	85,72
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30		13,52	5,77	2,97	133,70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		5,22	4,56	23,61	156,21
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
			27,20	16,71	70,20	555,70
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			6,68	5,06	17,17	146,23
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,60	0,05	5,64	25,98
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20		21,45	15,48	27,83	340,18
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			22,11	15,53	41,34	397,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,45	52,11	185,78	1 508,87

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200		6,16	6,44	24,70	182,21
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,95	15,46	152,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,03	3,10	13,44	94,62
			13,79	17,49	53,60	429,23
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		0,89	2,97	3,94	45,98
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200		3,63	4,48	10,66	97,58
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70		9,33	10,72	1,65	140,41
РИС ОТВАРНОЙ	130		2,92	5,22	30,61	181,04
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	15,65	62,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
			20,17	23,79	83,71	629,60
Полдник						
РЯЖЕНКА	180		5,22	4,50	7,56	97,20
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			6,72	5,08	17,84	149,60
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70		8,76	4,51	1,98	83,65
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,89	3,88	16,98	114,73
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			13,21	8,97	37,11	282,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,39	55,33	199,56	1 521,89

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	200		5,08	6,37	26,16	183,17
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,09	3,27	12,42	92,53
			10,45	14,64	54,04	391,70
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,80	2,48	2,35	35,39
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200		1,64	3,99	8,40	76,38
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		10,24	23,06	9,10	284,82
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130		4,61	3,74	29,44	170,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
			20,69	33,67	78,23	699,55
Полдник						
РЯЖЕНКА	180		5,22	4,50	7,56	97,20
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30		2,18	2,85	21,65	121,35
			7,40	7,35	29,21	218,55
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200		3,57	5,41	19,34	140,78
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,10	4,60	0,30	63,00
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			9,24	10,52	34,17	287,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,18	66,58	205,45	1 644,66

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		5,20	6,49	22,40	169,66
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,03	3,10	13,44	94,62
			10,51	14,59	51,30	380,28
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200		1,78	3,98	9,73	81,97
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70		9,84	10,61	8,71	169,38
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3,03	2,61	9,48	75,13
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	15,65	62,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
			18,05	17,60	64,77	491,07
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,06	5,59	8,21	104,76
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			6,56	6,17	18,49	157,16
Ужин						
КРУПЕНИК	200		21,93	14,67	21,07	308,21
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30		0,55	1,29	3,32	26,97
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			22,54	15,96	32,26	366,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,16	54,32	174,12	1 426,37

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,10	6,29	20,03	157,47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,95	15,46	152,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,09	3,27	12,42	92,53
			12,79	17,51	47,91	402,40
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,80	2,90	4,00	45,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200		2,54	4,15	9,03	83,81
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		11,48	16,51	2,97	206,28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,89	3,88	16,98	114,73
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,40	0,40	21,20	102,00
			21,11	27,84	61,92	583,38
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60		4,37	2,77	38,54	196,22
			9,59	7,27	45,74	291,62
Ужин						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70		6,40	3,09	2,80	64,71
РИС ОТВАРНОЙ	130		2,92	5,22	30,61	181,04
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			10,88	8,89	51,56	329,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,87	61,51	214,43	1 638,23

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200		5,59	6,54	21,89	169,57
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,03	3,10	13,44	94,62
			10,90	14,64	50,79	380,19
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		0,89	2,97	3,94	45,98
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ	200		1,56	2,93	6,13	57,78
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70		10,41	11,36	3,76	158,93
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		5,22	4,56	23,61	156,21
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	15,65	62,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
			21,39	22,26	74,29	583,47
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			6,68	5,06	17,17	146,23
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20		22,10	15,14	34,55	366,58
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			22,16	15,14	42,42	398,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,63	57,10	191,97	1 539,15

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		9,67	11,07	6,57	164,85
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,95	15,46	152,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,09	3,27	12,42	92,53
			17,36	22,29	34,45	409,78
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100	100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50		0,83	2,48	2,43	35,83
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,ПТИЦЕЙ	200		4,27	4,59	14,16	115,16
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПТИЦЕЙ	160		12,14	12,91	25,09	265,39
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,33	1,62	1,67	22,76
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
			20,88	22,04	72,29	572,08
Полдник						
РЯЖЕНКА	180		5,22	4,50	7,56	97,20
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
			6,72	5,08	17,84	149,60
Ужин						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		7,95	4,18	10,24	110,44
РИС ОТВАРНОЙ	130		2,92	5,22	30,61	181,04
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,33	1,62	1,65	22,67
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			12,76	11,60	60,65	398,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,22	61,01	192,53	1 560,69

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		6,26	7,58	19,88	173,56
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,03	3,10	13,44	94,62
			11,57	15,68	48,78	384,18
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	200		2,24	3,16	16	101,66
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		10,24	23,06	9,10	284,82
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,97	2,61	9,30	74,05
КИСЕЛЬ	180		0,00	0,00	15,65	62,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
			18,24	30,15	66,41	625,1
Полдник						
РЯЖЕНКА	180		5,22	4,50	7,56	97,20
СУШКИ	20		2,11	0,25	13,35	64,21
			7,33	4,75	20,91	161,41
Ужин						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	180		5,66	8,63	16,94	168,70
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			7,62	9,61	44,89	299,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,26	60,19	188,29	1 501,47

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200		6,16	6,44	24,70	182,21
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,09	3,27	12,42	92,53
			11,53	14,71	52,58	390,74
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ	50		0,82	2,48	2,85	37,26
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	200/10		8,75	4,84	23,03	170,86
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,60	5,49	3,08	132,23
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,89	3,88	16,98	114,73
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
			29,37	17,13	74,88	588,02
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,06	5,59	8,21	104,76
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,46	0,56	9,97	50,83
			6,52	6,15	18,18	155,59
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	175		19,76	12,50	17,35	265,13
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30		0,55	1,29	3,32	26,97
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			20,37	13,79	28,54	323,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,29	51,78	181,48	1 489,13

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	200		6,16	6,78	25,29	187,73
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		4,60	7,95	15,46	152,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,03	3,10	13,44	94,62
			13,79	17,83	54,19	434,75
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100		0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200		1,82	3,99	11,23	88,21
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		12,60	13,24	15,46	232,77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180		0,16	0,13	10,08	43,28
			17,89	17,80	57,97	466,24
Полдник						
КЕФИР	180		5,22	4,50	7,20	95,40
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		3,85	3,95	28,61	165,01
			9,07	8,45	35,81	260,41
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70		8,70	2,28	1,54	61,45
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,89	3,88	16,98	114,73
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20		1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,06	0,00	7,87	31,68
			13,15	6,74	36,67	260,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,40	50,82	191,94	1 452,66