Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес"	150	6,84	8,94	22,45	197,66	9/1
	молочная						
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	18	22	48	458	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Помидоры в с/с порционные	50	0,66	0,06	2,10	11,58	/1
	Суп "Рябчик"	180	5,73	8,32	13,05	149,88	18/5
	Слоёные голубцы с мясом	200	13,73	16,08	15,81	262,88	25/2
	Компот из шиповника	180	0,51	0,21	13,24	56,86	29/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	24	26	67	593	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	8	6	54	296	
УЖИН							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Картофельное пюре	130	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Суфле рыбное	80	12,95	6,36	1,51	114,94	11/1
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	505	20	12	54	408	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1910	70	65	233	1799	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150	6,37	8,15	25,62	201,35	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд с маслом и джемом	43	2,16	5,15	19,84	134,25	1/2/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	373	12	17	58	433	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	50	0,59	3,06	3,37	43,35	34/4
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	180	5,02	9,71	8,28	140,43	25/1
	Запеканка картофельная с печенью	200	17,80	12,02	37,54	329,46	2/0
	Компот лимонный	180	0,14	0,02	7,44	30,42	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	27	26	79	655	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка "Венская"	70	6,19	5,16	38,82	226,33	15/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	41	324	
УЖИН							
	Салат грушево-яблочный с сахаром	60	0,23	0,20	8,72	37,61	31/7
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	120	19,23	10,05	10,62	209,80	14/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	23	11	45	371	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1783	75	66	233	1826	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный с маслом	105	11,07	15,79	2,04	194,47	110/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	17	25	28	399	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,59	3,20	3,45	44,84	2/2
	Суп картофельный с соленым огурцом	180	5,27	9,21	15,95	167,62	32/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,15	3,51	36,85	199,53	3/1
	Гуляш мясной	80	11,81	13,84	3,82	187,02	15/3
	Компот из свежих яблок и груш	180	0,18	0,16	10,42	43,73	24/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	26	31	93	754	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье "Молочное"	25	1,45	4,58	15,33	108,28	
	Яблоко печеное с сахаром	80	0,40	0,40	14,79	64,36	25/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	7	11	37	274	
УЖИН							
	Редис порционный	50	0,72	0,06	2,04	11,58	/1
	Рыба под овощами	200	13,05	5,12	17,04	166,43	144/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	17	6	44	301	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1845	68	72	212	1772	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	150	6,91	7,99	25,03	199,67	8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	46	4,77	7,79	15,37	150,61	1/3/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	376	15	19	53	447	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Суп овощной	180	5,52	9,21	15,40	166,47	35/3
	Картофельное пюре	130	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Язык говяжий отварной	80	14,97	11,26	2,56	171,50	35/0
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,17	0,05	14,74	60,06	27/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	26	26	67	612	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	46	318	
УЖИН							
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Соус фруктовый из кураги	40	0,36	0,02	6,56	27,91	14/0
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20					
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	31	12	50	437	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1886	85	68	227	1858	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Молочные макароны	200	6,25	7,92	24,08	192,61	15/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	43	2,16	5,15	19,84	134,25	1/2/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	423	12	17	54	415	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,57	3,09	2,19	38,84	10/2
	Суп кудрявый со сметаной.	180	5,67	9,65	10,76	152,59	50/0
	Бигус с мясом	200	13,75	14,64	10,29	227,80	9/2
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	180	0,35	0,09	11,72	49,08	14/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	24	28	60	591	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Пюре грушевое (яблочное) с термообработкой	60	0,25	0,19	11,38	48,17	38/7
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	7	6	50	277	
УЖИН							
	-Салат из свеклы с сыром	50	3,12	5,44	4,38	78,95	13/9
	Рыба, тушеная с картофелем	200	14,31	5,40	23,91	201,50	141/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	21	12	54	404	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1923	64	63	227	1731	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	150	7,26	8,53	26,72	212,65	96/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	17	55	426	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из тушеной капусты	50	1,09	3,09	3,76	46,98	40/2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	180	7,26	9,56	13,34	168,27	39/1
	Плов с гречкой и мясом	200	18,99	20,19	31,64	384,11	42/3
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,40	0,15	13,02	55,04	30/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	31	34	84	766	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Зефир	25	0,20	0,03	19,95	80,83	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	6	5	55	285	
УЖИН							
	Салат из редьки и моркови	50	0,90	3,08	3,96	47,24	26/1
	Картофель аппетитный	90	4,69	5,59	29,75	188,05	11/1
	Расстегай с рыбой	90	19,12	8,63	46,65	340,74	312/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	29	18	108	711	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1865	79	74	312	2232	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	150	6,21	7,96	25,71	199,38	19/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	17	21	52	467	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,54	3,08	2,33	39,18	42/3
	Рассольник	180	5,42	9,24	17,41	174,27	50/2
	Жаркое из говяжьего сердца	200	15,80	8,97	21,73	230,79	36/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,65	0,07	15,65	65,85	2/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	26	22	79	622	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	44,03	250,07	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	13	46	348	
УЖИН							
	Виноград	80	0,48	0,48	12,32	55,52	
	Сырники с изюмом	150	31,10	9,33	31,37	333,78	1/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	35	11	72	524	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1866	91	67	259	2003	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	150	6,58	7,99	24,48	196,15	13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	-Сыр порционный	15	3,95	3,99		51,69	7/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	16	21	53	461	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	50	0,59	3,06	3,37	43,35	34/4
	Суп овощной со свежемороженными овощами	180	5,34	9,25	15,77	167,58	35/3
	Макаронные изделия с маслом	130	5,53	3,55	35,30	195,29	6/1
	Суфле мясное	70	15,65	19,31	2,28	245,39	23/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	31	36	85	791	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Мармелад	20	0,02		15,88	63,60	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6	6	38	232	
УЖИН							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	220	16,50	6,62	31,62	252,02	114/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	21	8	66	414	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1940	75	70	252	1941	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Омлет с сыром с маслом	95	11,22	16,12	1,66	196,50	4/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	17	25	27	401	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с соевым соусом	50	0,80	3,07	4,22	47,56	24/1
	огурцом						
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	180	5,02	9,71	8,28	140,43	25/1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	15,60	17,80	25,32	323,75	13/3
	Компот из яблок с лимоном	180	0,20	0,15	10,63	44,64	17/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	24	31	61	621	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Ватрушка с курагой	70	5,57	4,74	41,21	229,58	7/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	9	49	321	
УЖИН							
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Вареники ленивые	150	27,07	8,79	32,55	317,60	8/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	32	13	69	525	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1830	83	79	217	1911	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	150	6,44	7,90	24,21	193,74	5/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12	17	52	407	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Помидор порционный	50	0,66	0,12	2,28	12,84	/1
	Суп с домашней лапшой (без картофеля)	180	6,01	7,48	19,28	168,36	47/3
	Бигус с мясом	200	13,75	14,64	10,29	227,80	9/2
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	180	0,35	0,09	11,72	49,08	14/2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25	23	68	581	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Печенье "Молочное"	25	1,45	4,58	15,33	108,28	
	Яблоко печеное с сахаром	80	0,40	0,40	14,79	64,36	25/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	8	12	32	271	
УЖИН							
	Редис порционный	50	0,72	0,06	2,04	11,58	/1
	Картофельное пюре	130	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Котлеты (биточки) рыбные	70	11,79	2,41	3,40	82,38	134/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	20	8	54	372	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1890	65	61	217	1674	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая на молоке	150	7,15	8,43	22,65	195,09	4/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	43	2,16	5,15	19,84	134,25	1/2/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	373	13	17	53	418	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из томатов в с/с	50	0,74	3,06	2,53	40,51	29/1
	Щи из свежей капусты (летние)	180	5,30	9,17	13,73	158,53	55/1
	Плов с мясом	220	15,33	18,24	40,44	387,12	7/3
	Компот из чернослива	180	0,35	0,11	13,62	56,79	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	25	31	93	754	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	8	6	54	296	
УЖИН							
	Икра овощная сборная	50	1,17	3,11	5,08	52,99	9/2
	Картофель отварной с луком	130	3,21	6,25	25,50	171,05	20/5
	Рыба, тушеная в сметане	70	12,17	4,18	4,88	105,71	139/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	20	14	61	453	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1908	66	69	270	1965	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес"	150	6,84	8,94	22,45	197,66	9/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	18	22	51	474	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,54	3,08	2,33	39,18	42/3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	180	7,26	9,56	13,34	168,27	39/1
	Макаронник с печенью	180	20,92	11,45	46,44	372,51	32/1
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,40	0,15	13,02	55,04	30/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	33	25	100	758	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка "Гребешок"	70	6,45	2,60	48,01	241,26	16/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	13	10	50	339	
УЖИН							
	Виноград	90	0,54	0,54	13,86	62,46	
	Творожные ватрушки с курагой	150	30,62	9,41	28,30	320,38	5/2
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	525	36	12	79	571	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1881	100	70	290	2186	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	150	7,26	8,53	26,72	212,65	96/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	-Сыр порционный	15	3,95	3,99		51,69	7/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	379	17	21	52	462	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,44	3,06	1,42	34,97	14/2
	Суп гороховый	180	9,06	7,49	22,60	193,93	36/3
	Картофельное пюре	130	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Язык говяжий отварной	80	14,97	11,26	2,56	171,50	35/0
	Компот из шиповника	180	0,51	0,21	13,24	56,86	29/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	32	28	86	723	
ПОЛДНИК							
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	96,99	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Пюре грушевое (яблочное) с термообработкой	60	0,25	0,19	11,38	48,17	38/7
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6	6	43	247	
УЖИН							
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,83	3,05	4,84	50,14	23/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,59	4,88	34,31	211,54	1/1
	Суфле рыбное	80	22,87	10,08	1,51	188,10	11/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	35	19	69	585	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1909	90	74	259	2061	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	150	6,91	7,99	25,03	199,67	8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	5,13	15,37	116,15	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	17	53	413	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра из баклажан	50	0,95	3,08	3,78	46,59	17/2
	Свекольник с яйцом	180	7,57	11,45	14,58	191,55	34/3
	Мясо с рисом и овощами	200	14,64	17,28	19,09	290,40	16/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25	33	54	609	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Булочка "Венская"	70	6,19	5,16	38,82	226,33	15/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	46	318	
УЖИН							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Суфле морковно-творожное	200	14,54	8,38	27,10	241,83	15/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20					
	ИТОГО ЗА УЖИН	545	18	13	55	404	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1920	67	72	218	1787	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Омлет с сыром с маслом	95	11,22	16,12	1,66	196,50	4/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	309	17	24	27	394	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,57	3,09	2,19	38,84	10/2
	Суп рыбный	180	8,42	4,61	14,43	132,82	41/1
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,93	3,68	40,79	224,02	4/1
	Бефстроганов из мяса	80	11,93	14,84	3,95	197,05	18/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	31	27	87	720	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье "Молочное"	25	1,45	4,58	15,33	108,28	
	Яблоко печеное с сахаром	80	0,40	0,40	14,79	64,36	25/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	7	11	37	274	
УЖИН							
	Икра кабачковая	50	0,59	3,20	3,45	44,84	2/2
	Картофель в сметане	130	3,65	4,93	27,09	167,37	24/1
	Котлеты из мясаптиц82	82	8,69	5,82	8,61	121,61	
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	487	16	15	65	457	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1846	72	77	227	1889	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,84	8,94	22,45	197,66	9/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	12	17	51	404	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,57	3,09	2,19	38,84	10/2
	Суп овощной	180	5,52	9,21	15,40	166,47	35/3
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,93	3,68	40,79	224,02	4/1
	Бефстроганов из мяса	80	11,93	14,84	3,95	197,05	18/3
	Компот лимонный	180	0,14	0,02	7,44	30,42	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	29	32	92	768	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Булочка "Гребешок"	70	6,45	2,60	48,01	241,26	16/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	7	56	333	
УЖИН							
	Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром	60	0,56	0,14	10,41	45,16	32/7
	Творожные ватрушки с курагой	150	30,62	9,41	28,30	320,38	5/2
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	35	10	67	500	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1904	88	66	275	2049	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	Каша гречневая на молоке	150	7,15	8,43	22,65	195,09	4/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	18	21	49	456	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из редиса	50	0,67	3,06	1,90	37,78	18/2
	Суп с мучными клецками	180	6,56	8,08	21,50	184,87	37/1
	Картофель в сметане	130	3,65	4,93	27,09	167,37	24/1
	Зразы ленивые (82)	82					
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	667	14	17	77	517	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Мармелад	20	0,02		15,88	63,60	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	6	5	53	277	
УЖИН							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Рыба тушеная с овощами.	220	19,92	4,87	9,99	163,39	15/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	24	6	37	294	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1917	63	49	224	1587	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	150	6,44	7,90	24,21	193,74	5/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,76	7,06	15,35	144,00	1/3/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	15	19	52	435	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка	50	1,91	3,14	4,43	53,51	4/4
	Слоёные голубцы с мясом	200	13,73	16,08	15,81	262,88	25/2
	Суп картофельный с болгарским перцем	180	4,57	7,18	13,49	136,73	46/4
	Компот из чернослива	180	0,35	0,11	13,62	56,79	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	24	27	70	621	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Мармелад	25	0,03		19,85	79,50	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	6	5	55	284	
УЖИН							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Картофельное пюре	130	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Котлеты (биточки) рыбные	70	11,79	2,41	3,40	82,38	134/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	19	8	51	356	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1890	64	59	238	1739	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	150	6,58	7,99	24,48	196,15	13/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	43	2,16	5,15	19,84	134,25	1/2/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	373	12	17	55	419	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Редис порционный	50	0,72	0,06	2,04	11,58	/1
	Суп "Рябчик"	180	5,73	8,32	13,05	149,88	18/5
	Азу с чесноком и картофелем	200	14,48	15,09	24,67	292,33	14/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25	25	68	593	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка "Венская"	70	6,19	5,16	38,82	226,33	15/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	41	324	
УЖИН							
	Салат грушево-яблочный с сахаром	50	0,23	0,20	8,72	37,61	31/7
	Вареники ленивые	150	27,07	8,79	32,55	317,60	8/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	465	31	13	72	534	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1848	81	67	246	1913	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	200	7,26	8,53	26,72	212,65	96/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	18	21	55	482	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,54	6,07	2,33	66,16	42/3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	180	7,26	9,56	13,34	168,27	39/1
	Пюре из гороха с маслом	130	12,40	4,66	25,51	193,60	7/1
	Оладьи из печени	70	11,24	11,34	11,71	193,74	43/2
	Компот лимонный	180	0,14	0,02	7,44	30,42	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	835	40	38	90	865	
ПОЛДНИК							
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	90	3	1	34	160	
УЖИН							
	Икра из баклажан	50	0,95	3,08	3,78	46,59	17/2
	Рыба под овощами	200	13,05	5,12	17,04	166,43	144/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	17	9	46	337	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1915	79	70	235	1887	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	24,48	196,15	13/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	42	2,15	4,42	19,82	127,64	1/2/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	12	16	55	412	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Помидор порционный	50	0,66	0,12	2,28	12,84	/1
	Борщ	180	5,46	9,21	16,12	169,08	25/3
	Жаркое по-домашнему	200	13,47	15,03	25,11	289,46	6/3
	Компот из чернослива	180	0,35	0,11	13,62	56,79	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	22	25	70	593	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Хачапури	75	10,43	9,91	30,15	251,50	11/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	16	14	38	343	
УЖИН							
	Мандарин	60	0,48	0,12	4,50	21,00	
	Вареники ленивые	150	27,07	8,79	32,55	317,60	8/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20					
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	30	13	58	471	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1907	80	69	230	1862	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	24,21	193,74	5/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	17	20	53	463	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,59	3,20	3,45	44,84	2/2
	Суп гороховый	180	9,06	7,49	22,60	193,93	36/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,53	3,55	35,30	195,29	6/1
	Гуляш мясной	100	11,81	13,84	3,82	187,02	15/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	31	29	91	748	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Зефир	25	0,20	0,03	19,95	80,83	
	Яблоко печеное с сахаром	80	0,40	0,40	14,79	64,36	25/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	285	5	5	54	283	
УЖИН							
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,83	3,05	4,84	50,14	23/1
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	200	16,50	6,62	31,62	252,02	114/2
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	21	11	62	426	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1980	74	65	270	1963	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	25,71	199,38	19/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	-Сыр порционный	15	3,95	3,99		51,69	7/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	429	16	20	51	449	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из сладкого перца	50	0,30	3,02	2,29	37,49	7/4
	Суп картофельный с соленым огурцом	180	5,27	9,21	15,95	167,62	32/1
	Слоёные голубцы с мясом	200	13,73	16,08	15,81	262,88	25/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	23	29	60	595	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	6	7	27	189	
УЖИН							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Рыба, тушеная с картофелем	200	14,31	5,40	23,91	201,50	141/1
	Чай с шиповником	180	0,34	0,14	11,84	49,95	26/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	19	7	59	370	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1864	64	63	207	1646	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	24,48	196,15	13/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	17	21	53	466	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра из баклажан	50	0,95	3,08	3,78	46,59	17/2
	Щи из свежей капусты без картофеля	180	4,73	8,99	5,72	122,55	55/1
	Картофельное пюре	150	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Гуляш мясной	100	11,81	13,84	3,82	187,02	15/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	6,00	26,02	20/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	25	32	63	637	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	8	8	21	189	
УЖИН							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Капуста белокочанная с фасолью, тушёная в сметане	130	7,90	6,84	19,53	171,22	23/1
	Суфле рыбное	80	12,95	6,36	1,51	114,94	11/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	25	14	48	416	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1910	75	75	194	1751	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	200	7,26	8,53	26,72	212,65	96/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	-Сыр порционный	15	3,95	3,99		51,69	7/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	429	17	21	52	462	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,57	3,09	2,19	38,84	10/2
	Борщ	180	5,46	9,21	16,12	169,08	25/3
	Плов с мясом	200	15,26	18,24	40,09	385,44	7/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,65	0,07	15,65	65,85	2/2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	26	32	99	782	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Печенье "Кексика с изюмом"	50					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	5	19	138	
УЖИН							
	Икра кабачковая	50	0,59	3,20	3,45	44,84	2/2
	Картофель аппетитный	130	4,69	5,59	29,75	188,05	11/1
	Рыбные фрикадельки	70	11,16	2,38	3,40	79,51	147/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	20	12	62	436	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1894	68	69	243	1861	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	24,21	193,74	5/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	12	16	52	400	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из сладкого перца	50	0,30	3,02	2,29	37,49	7/4
	Суп с мучными клецками	180	6,56	8,08	21,50	184,87	37/1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,60	17,80	25,32	323,75	13/3
	Компот из свежих яблок и груш	180	0,18	0,16	10,42	43,73	24/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	26	30	84	713	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с курагой	70	5,57	4,74	41,21	229,58	7/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	43	328	
УЖИН							
	Виноград	80	0,48	0,48	12,32	55,52	
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	32	13	62	491	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1919	83	71	252	1975	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный с маслом	105	11,07	15,79	2,04	194,47	110/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	319	17	24	28	392	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра из баклажан	50	0,95	3,08	3,78	46,59	17/2
	Суп гороховый	180	9,06	7,49	22,60	193,93	36/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,53	3,55	35,30	195,29	6/1
	Бефстроганов из мяса	100	11,93	14,84	3,95	197,05	18/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	31	30	92	760	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	6	7	27	189	
УЖИН							
	Помидор порционный	50	0,66	0,12	2,28	12,84	/1
	Рыба, тушеная с картофелем	200	14,31	5,40	23,91	201,50	141/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	18	6	52	338	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1804	73	67	208	1723	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый	200	4,99	7,23	23,73	179,97	7/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Бутерброд с маслом и джемом	42	2,15	4,42	19,82	127,64	1/2/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	11	15	56	405	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,54	6,07	2,33	66,16	42/3
	Свекольник с отварной свеклой	180	5,28	9,11	14,97	163,03	34/8
	Картофель отварной с луком	130	3,21	6,25	25,50	171,05	20/5
	Рулет мясной с яйцом	80	14,86	14,31	3,54	202,24	26/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,14	9,69	40,81	33/1
	Хлеб прибрежный	20					
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	26	37	69	708	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	43,03	246,08	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	51	338	
УЖИН							
	Слива	85	0,68	0,26	8,16	37,66	
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,94	8,98	22,21	257,40	2/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб прибрежный	20					
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	25	13	51	427	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1937	74	75	237	1921	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	25,71	199,38	19/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Бутерброд со сливочным маслом	34	2,13	4,40	15,35	109,54	1/1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	12	16	51	397	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Суп сырный	180	8,23	10,31	18,06	197,79	18/5
	Бигус с мясом	200	13,75	14,64	10,29	227,80	9/2
	Компот из смородины	180			9,98	39,92	31/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	26	26	62	584	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Печенье "Молочное"	25	1,45	4,58	15,33	108,28	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	8	12	17	206	
УЖИН							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,80	3,07	4,22	47,56	24/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Пирожок с картофелем	150	10,69	8,90	65,70	385,65	/1
	Чай полусладкий	180			3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	426	20	17	96	620	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	66	71	236	1850	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	54691	2182	1984	6948	54363	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1886	75	68	240	1875	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		16	33	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.

- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9