

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(3-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория **Дети(1,5-3 лет)**
Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,24	7,08	20,09	164	0,49	272
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	513
Всего в Завтрак	385	8,69	18,37	40,51	361	0,96	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	10	90
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	10	
Обед							
Огурец соленый порционнно	30	0,24	0,03	0,99	5	1,5	308
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	180	1,92	2,12	13,67	81	4,75	164
Рагу из птицы	160	13,23	12,55	14,21	223	7,1	412
Компот из кураги	150	1,04		31,98	132	0,74	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	19,97	15,31	77,75	529	14,09	
Полдник							
"Крендель сахарный"	60	4,93	8,61	41,43	263		574
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,95	87	0,78	534
Всего в Полдник	210	8,88	13,41	59,38	350	0,78	
Ужин							
Морковная запеканка	200	6,87	9,74	34,25	252	4,53	217
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	66	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	8,41	12,76	48,96	344	70,53	
Всего за день	1 675	46,35	60,25	237	1 629	96,36	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепту-ры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	9,16	12	3,62	159	0,39	307
Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,58	0,08	3,23	20	2,18	337
Бутерброд с маслом	20/5	1,02	1,32	7,25	61		495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,5	2,62	16,3	99	0,47	387
Всего в Завтрак	355	14,26	16,02	30,4	339	3,04	
Второй завтрак							
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	
Обед							
Салат из моркови и чернослива	30	0,53	0,02	6,55	29	0,65	20
Суп картофельный на м/б с говядиной и клёцками	156/14,4/ 10	5,61	4,92	10,13	107	2,96	151
Тефтели рыбные	50	0,84	3,09	2,46	41	0,23	355
Картофельное пюре	110	2,55	3,4	17,11	109	8,89	317
Кисель из свежих ягод (смородина)	150	0,13	0,04	14,98	61	2,16	518
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	13,2	12,08	68,13	435	14,89	
Полдник							
Батон с сыром	20/8	1,51	1,95	3,78	95	0,05	492
Бифидок	180	5,08	9,5	6,72	133	0,22	406
Всего в Полдник	213	6,59	11,45	10,5	228	0,27	
Ужин							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	2,78	6,27	8,93	103	0,54	271
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	3,84	6,45	23,25	166	0,54	
Всего за день	1 648	38,39	46,2	142,38	1 214	19,54	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180	5,12	5,87	24,76	172	0,49	268
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	513
Всего в Завтрак	385	8,57	17,16	45,18	369	0,96	
Второй завтрак							
Бананы	100						0093
Всего в Второй завтрак	100						
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,35	1,43	1,4	20	8,16	121
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной.	166/14,4	2,74	3,81	5,85	69	8,64	147
Тефтели из говядины	50	6,4	5,69	3,23	90	0,58	394
Гречка рассыпчатая	110	3,51	3,37	16,61	111		297
Компот из чернослива	150	0,04		12,52	50	0,45	410
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	16,58	14,91	56,51	428	17,83	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	6,9	8,73	25,95	210	0,1	429
Варенец	150	5,23	2,92	23,6	111	0,18	406
Всего в Полдник	210	12,13	11,65	49,55	321	0,28	
Ужин							
Макароны отварные с овощами	200	5,16	4,58	32,53	192	1,86	300
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	40		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	6,22	4,76	46,85	256	1,86	
Всего за день	1 675	43,5	48,48	198,09	1 374	20,93	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	180	5,3	4,83	27,5	175	0,24	273
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,5	2,62	16,3	99	0,47	387
Всего в Завтрак	385	8,88	16,21	48,11	374	0,71	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	10	90
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	10	
Обед							
Салат из моркови и яблок	30	0,31	3,57	4,42	51	5,4	8
Уха рыбацкая	180	1,64	4,19	11,61	91	4,95	157
Печень говяжья по-строгановски	50	6,98	6,43	2,24	94	4,63	403
Рис отварной	110	4,29	6,08	41,89	239		419/1
Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	150	0,23		12,84	53	1,2	526
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	16,99	20,88	89,9	616	16,18	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	60	4,63	2,73	32,08	171		589
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	0,18	535
Всего в Полдник	210	8,86	10,65	37,68	282	0,18	
Ужин							
Картофель тушеный в молоке	200	6,19	5,56	29,93	168	11,5	315
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	66	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	7,73	8,58	44,64	260	77,5	
Всего за день	1 675	42,86	56,72	230,73	1 577	104,57	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Пудинг творожный запеченный	150	16,7	11,3	23,35	262	0,19	325
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	513
Всего в Завтрак	355	20,15	22,59	43,77	459	0,66	
Второй завтрак							
Снежок	100	4,23	7,92	5,6	111	0,18	406
Всего в Второй завтрак	100	4,23	7,92	5,6	111	0,18	
Обед							
Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,23	3	32	1,2	35
Суп крестьянский на курином бульоне	180	2,04	4,36	9,58	86	6,36	74
Азу с курицей	160	11,99	14,52	5,85	203	3,47	370
Компот из смородины черной	150	0,15	0,04	12,08	49	2,7	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	18,15	20,76	47,41	458	13,73	
Полдник							
Бутерброд с повидлом (1-й вариант)	50	1,73	0,28	27,54	120	0,07	102
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,95	87	0,78	534
Всего в Полдник	200	5,68	5,08	45,49	207	0,85	
Ужин							
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,82	6,54	30,96	211	0,51	270
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	7,88	6,72	45,28	274	0,51	
Всего за день	1 635	56,09	63,07	187,55	1 508	15,93	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180	5,12	5,87	24,76	172	0,49	268
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,5	2,62	16,3	99	0,47	387
Всего в Завтрак	385	8,7	17,25	45,37	371	0,96	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	10	90
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	10	
Обед							
Салат из моркови и чернослива	30	0,53	0,02	6,55	29	0,65	20
Суп с крупой на курином бульоне	180	1,71	2,19	10,06	67	3,83	74
Суфле из кур	160	42,99	48,5	2,34	618	0,07	413
Напиток из шиповника	150	0,57	3,41	12,26	82	79,2	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	49,34	54,73	48,11	884	83,75	
Полдник							
Булочка российская	60	3,85	4,56	32,45	186	0,01	432
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,95	87	0,78	534
Всего в Полдник	210	7,8	9,36	50,4	273	0,79	
Ужин							
Рагу из овощей	200	2,49	7,7	14,36	137	13,27	201
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	3,55	7,88	28,68	200	13,27	
Всего за день	1 675	69,79	89,62	182,96	1 773	108,77	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	180	5,3	4,83	27,5	175	0,24	273
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	513
Всего в Завтрак	385	8,75	16,12	47,92	372	0,71	
Второй завтрак							
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	
Обед							
Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,23	3	32	1,2	35
Рассольник ленинградский на м/б с говядиной	170/10	4,25	7,71	8,95	122	4,82	139
Котлеты рыбные (треска)	50	1,23	3,51	3,26	50	0,04	226
Картофельное пюре	110	2,55	3,4	17,11	109	8,89	317
Компот из чернослива	150	0,04		12,52	50	0,45	410
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	12,04	16,46	61,74	451	15,4	
Полдник							
Пряник	50	2,75	0,5	38,5	165		608
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	0,18	535
Всего в Полдник	200	6,98	8,42	44,1	276	0,18	
Ужин							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,47	17,97	142	0,73	171
Чай с молоком (1 вариант)	180	1,29	1,29	12,97	68	0,25	507
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	7,61	6,94	35,43	234	0,98	
Всего за день	1 665	35,88	48,14	199,29	1 379	18,07	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Суфле из творога	150	22,29	15,55	17,35	299	0,44	319/1
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,5	2,62	16,3	99	0,47	387
Всего в Завтрак	355	25,87	26,93	37,96	498	0,91	
Второй завтрак							
Бананы	100						0093
Всего в Второй завтрак	100						
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,35	1,43	1,4	20	8,16	121
Свекольник на м/б с говядиной, сметаной	163/14/3	4,67	8,14	10,64	134	4,7	136
Плов из отварной говядины	160	11,1	12,09	24,76	252	0,86	375
Компот из кураги	150	1,04		31,98	132	0,74	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	20,7	22,27	85,68	626	14,46	
Полдник							
Гребешок из дрожжевого теста	60	4,14	4,22	30,46	176	0,09	592
Бифидок	150	4,23	7,92	5,6	111	0,18	406
Всего в Полдник	210	8,37	12,14	36,06	287	0,27	
Ужин							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	2,78	6,27	8,93	103	0,54	271
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	66	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	4,32	9,29	23,64	195	66,54	
Всего за день	1 645	59,26	70,63	183,34	1 606	82,18	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,15	5,89	27,86	189	0,46	270
Бутерброд с маслом	20/5	1,02	1,32	7,25	61		495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	513
Всего в Завтрак	385	9,54	9,74	51,22	347	0,93	
Второй завтрак							
Снежок	100	4,23	7,92	5,6	111	0,18	406
Всего в Второй завтрак	100	4,23	7,92	5,6	111	0,18	
Обед							
Салат из моркови и яблок	30	0,31	3,57	4,42	51	5,4	8
Суп картофельный с рыбой	144/36	1,73	2,76	13,12	84	6,91	156
Голубцы ленивые	160	0,82	1,15	3,54	28	6,18	377
Кисель из свежих ягод (смородина)	150	0,13	0,04	14,98	61	2,16	518
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	6,53	8,13	52,96	312	20,65	
Полдник							
Батон с сыром	20/8	1,51	1,95	3,78	95	0,05	492
Молоко кипяченое	180	4,74	5,76	21,54	104	0,94	534
Всего в Полдник	213	6,25	7,71	25,32	199	0,99	
Ужин							
Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,49	3,93	34,56	196	1,36	307
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	6,55	4,11	48,88	259	1,36	
Всего за день	1 678	33,1	37,61	183,98	1 228	24,11	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Крупеник с творогом	140/10	16,85	12,76	22,35	272	0,54	334
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,5	2,62	16,3	99	0,47	387
Всего в Завтрак	355	20,43	24,14	42,96	471	1,01	
Второй завтрак							
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	
Обед							
Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,99	5	1,5	308
Суп овощной на курином бульоне	180	1,92	2,21	7,17	56	7	66
Жаркое по-домашнему	160	16,15	16,44	14,52	271	7,82	374
Компот из чернослива	150	0,04		12,52	50	0,45	410
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	21,89	19,29	52,1	470	16,77	
Полдник							
Яблоки	80	0,36	0,36	9,24	40	8,89	0089
Гренки из пшеничного хлеба (батон)	30	3,78	0,67	15,91	85		176
Варенец	150	5,23	2,92	23,6	111	0,18	406
Всего в Полдник	260	9,37	3,95	48,75	236	9,07	
Ужин							
Каша дружба	200	4,91	6,75	25,35	182	0,53	266
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	5,97	6,93	39,67	245	0,53	
Всего за день	1 695	58,16	54,51	193,58	1 468	28,18	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 11							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	5,04	6,05	17,24	144	0,7	86
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	1,98	2,11	13,43	81	0,39	513
Всего в Завтрак	355	8,1	16,92	34,97	325	1,09	
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	10	90
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	10	
Обед							
Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,99	5	1,5	308
щи со свежей капустой на курином бульоне	180	2,34	2,37	9,57	69	9,66	147
Плов из отварной птицы	160	31,17	33,6	30,88	550	0,59	411
Компот из кураги	150	1,04		31,98	132	0,74	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	38,33	36,61	90,32	844	12,49	
Полдник							
Булочка школьная	60	3,69	8,2	31,67	215		593
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,95	87	0,78	534
Всего в Полдник	210	7,64	13	49,62	302	0,78	
Ужин							
Запеканка овощная	200	10,49	11,06	45,46	323	47,34	240
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	11,55	11,24	59,78	386	47,34	
Всего за день	1 645	66,02	78,17	245,1	1 902	71,71	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 12							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,24	7,08	20,09	164	0,49	272
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,5	2,62	16,3	99	0,47	387
Всего в Завтрак	385	8,82	18,46	40,7	363	0,96	
Второй завтрак							
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	0,8	
Обед							
Салат из моркови и чернослива	30	0,53	0,02	6,55	29	0,65	20
Суп крестьянский на мясном бульоне	170/10	9,83	11,7	13,31	198	8,84	74
суфле рыбное(минтай)	50	1,77	5,02	1,55	58	0,05	341
Картофельное пюре	110	2,55	3,4	17,11	109	8,89	317
Компот из смородины черной	150	0,15	0,04	12,08	49	2,7	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	18,37	20,79	67,5	531	21,13	
Полдник							
Коржик молочный	60	3,85	6,29	36,96	220	0,03	598
Снежок	150	5,08	9,5	6,72	133	0,22	535/3
Всего в Полдник	210	8,93	15,79	43,68	353	0,25	
Ужин							
Капуста тушеная	200	3,92	3,28	10,75	98	38,81	311
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	66	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	5,46	6,3	25,46	190	104,81	
Всего за день	1 675	42,08	61,54	187,44	1 483	127,95	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 13							
Завтрак							
Запеканка пшеничная с творогом	140/10	10,99	10,93	32,55	273	0,07	321
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	513
Всего в Завтрак	355	14,44	22,22	52,97	470	0,54	
Второй завтрак							
Бананы	100						0093
Всего в Второй завтрак	100						
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,35	1,43	1,4	20	8,16	121
Суп овощной на мясном бульоне с говядиной	170/10	9,92	10,47	10,25	175	9,73	66
Котлета из говядины	50	2,12	4,47	5,96	73	0,48	386
Вермишель отварная	110	7,38	7,51	47,55	287		297
Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	150	0,23		12,84	53	1,2	526
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	23,54	24,49	94,9	696	19,57	
Полдник							
Булочка ванильная	60	4,47	4,21	31,8	183		582
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	0,18	535
Всего в Полдник	210	8,7	12,13	37,4	294	0,18	
Ужин							
Рагу из овощей	200	2,49	7,7	14,36	137	13,27	201
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39		502
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	3,55	7,88	28,68	200	13,27	
Всего за день	1 645	50,23	66,72	213,95	1 660	33,56	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 14							
Завтрак							
Каша дружба	180	4,42	6,07	22,82	164	0,48	266
Бутерброд с маслом	20/5	1,02	1,32	7,25	61		495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,5	2,62	16,3	99	0,47	387
Всего в Завтрак	385	7,94	10,01	46,37	324	0,95	
Второй завтрак							
Варенец	100	2,82	5,28	3,73	74	0,12	406
Всего в Второй завтрак	100	2,82	5,28	3,73	74	0,12	
Обед							
Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,23	3	32	1,2	35
Уха с крупой, горбушей	144/36	1,64	4,2	11,62	91	4,96	158
Запеканка картофельная с мясом	160	8,14	9,24	4,27	132	17,49	382
Кисель из свежих ягод (смородина)	150	0,13	0,04	14,98	61	2,16	518
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	13,88	15,32	50,77	404	25,81	
Полдник							
Гренки из пшеничного хлеба (батон)	30	3,78	0,67	15,91	85		176
Молоко кипяченое	180	4,74	5,76	21,54	104	0,94	534
Всего в Полдник	210	8,52	6,43	37,45	189	0,94	
Ужин							
Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,52	7,65	38,12	256	0,12	307
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	66	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	10,06	10,67	52,83	348	66,12	
Всего за день	1 675	43,22	47,71	191,15	1 339	93,94	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 15							
Завтрак							
Пудинг из творога паровой	150	15,74	11,6	23,99	263	0,18	323
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100		100
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	513
Всего в Завтрак	355	19,19	22,89	44,41	460	0,65	
Второй завтрак							
Пюре фруктовое (промышленное)	100						323
Всего в Второй завтрак	100						
Обед							
Салат из моркови и яблок	30	0,31	3,57	4,42	51	5,4	8
Рассольник домашний на курином бульоне	180	4,67	5,21	9,9	105	7,56	137
Гуляш из отварной курицы	50	8,64	8,4	2,71	121	0,94	373
Рагу из овощей	110	1,38	4,24	7,9	76	7,3	201
Компот из чернослива	150	0,04		12,52	50	0,45	410
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64		115
Всего в Обед	580	18,58	22,03	54,35	491	21,65	
Полдник							
Пряник	50	2,75	0,5	38,5	165		608
Бифидок	150	4,23	7,92	5,6	111	0,18	406
Всего в Полдник	200	6,98	8,42	44,1	276	0,18	
Ужин							
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,82	6,54	30,96	211	0,51	270
Чай с молоком (1 вариант)	180	1,29	1,29	12,97	68	0,25	507
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24		114
Всего в Ужин	400	9,17	8,01	48,42	303	0,76	
Всего за день	1 635	53,92	61,34	191,28	1 529	23,24	
Итого		738,86	890,71	2 967,	22 668	869,05	
Среднее за период		49,26	59,38	197,85	1 511	57,94	
Минимальные нормативные значения		42	47	203	1 400	45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,04	35,36	52,37			