Утверждаю:



Примерное четырнадцатидневное меню

и пищевая ценность приготавливаемыхблюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

		Выход	Пиі	цевые вещества	Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептурь
Неделя 1 День 1							
Завтрак				•		•	•
•	Каша гречневая вязкая	210	10	14	17	297	248
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак	(20	20	73	650	
 Второй завтрак						L	
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй	завтрак	•	1		18	76	
Обед	Τ .					ı	
	Суп крестьянский с крупой	250	12	14	15	238	154
	Рагу из овощей	140	3	9	16	155	195
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Котлета мясная	100	2	6	10	105	381
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед		1	25	40	92	835	
Полдник						555	
ПОЛДПИК	Сдоба обыкновенная	100	8	6	59	322	570
	Компот из смеси сухофруктов	200		J	16	61	508
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдни		1.00	8	6	85	428	
Ужин	<u> </u>						
7 AVIII	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	111	22
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин	-		34	36	77	776	
Второй ужин		4		-	-	-	-
. ,	Кефир	200	6	6	8	118	516
Итого за Второй		·	6	6	8	118	
Итого за день	-		94	108	353	2883	i

Приом пиши	Ноимоновонию блюдо	Выход	Пиі	щевые вещества	а (г)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7	9	26	215	266
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтран	(15	13	87	451	
Второй завтрак					L		
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй			1		18	76	
Обед	1	<u> </u>			L	<u></u>	
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп с рыбными консервами	250	11	7	17	174	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			39	24	95	749	
Полдник		I.				l .	I .
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
Итого за Полдни	ik .		27	13	79	537	
Ужин							
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Курица в соусе с томатом	120	35	42	5	534	104
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			47	51	81	960	
Второй ужин		•		-		-	-
, -	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй	ужин		6	5	8	108	
Итого за день		j	135	106	368	2881	

Памала тиши	Hawayana wa 5 ma za	Выход	Пиг	цевые веществ	а (г)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	2	13	3	137	301
	Горошек зеленый консервированный отварной	050	1	2	3	38	208
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтра	1 1 2	1.00	6	15	51	372	
Второй завтрак	<u> </u>				<u> </u>	1 0	
эторон завтрак	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй		1	1		18	76	
Обед	1	•			ı		1
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед		1	47	53	120	1153	
Полдник							1
	Булочка "Веснушка"	100	9	8	60	350	559
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Груша	100			10	42	112
Итого за Полдни	. ,	•	10	8	88	468	
Ужин					L		l .
	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин	'	•	22	17	89	559	
Второй ужин		ı					
· [·]	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй		+	6	5	8	108	1
Итого за день	•	+	92	98	374	2736	

Памам анти		Выход	Пиі	щевые вещества	э (г)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Сырники из творога	160	23	31	34	508	320
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтра	K .	<u> </u>	32	39	89	861	
Второй завтрак				<u> </u>			1
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй			1		18	76	
Обед			-	ı			1
СССД	Суп из овощей с фасолью	250	13	11	15	210	143
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Гуляш мясной	100	18	20	6	276	367
	Компот из смеси	200	10	20	16	61	508
	сухофруктов						
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			47	39	122	1021	
Полдник						-	
	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	100	8	6	48	282	542
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдн		1.00	8	6	72	387	
Ужин	····	L_		, ,		30.	l
7 // // //	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	10	121	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Компот из апельсинов с	200	<u> </u>	Ť	26	105	510
	яблоками		4	10			
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
14 57	Батон нарезной	040	3	6-	21	95	111
Итого за Ужин			20	27	87	683	
Второй ужин							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
Итого за Второй	і ужин		6	6	8	118	
Итого за день			114	117	396	3146	

П		Выход	Пиі	щевые вещества	э (г)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 5						, ,	
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	6	84	449	295
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			21	18	145	760	
Второй завтрак		•				•	
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй за		•	1		18	76	
Обед	·	I.					
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Борщ с капустой и картофелем	250	12	14	14	233	128
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Тефтели рыбные	100	12	8	11	172	349
	Соус белый основной	030	1	2	1	17	448
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед		1	37	34	103	872	
Полдник		<u> </u>					
полдпик	Ватрушка с творогом	100	12	4	70	365	541
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдник		•	13	4	103	504	
Ужин		<u> </u>				<u>.</u>	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	4	7	21	166	73
	Рис отварной	180	5	6	48	270	414
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			31	33	126	931	
Второй ужин							
-	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
Итого за Второй ух	жин		6	6	22	160	
Итого за день			109	95	517	3303	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пи	щевые вещества	э (г)	Энерге- тическая	Nº
	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 6							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	210	8	9	38	262	267
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Груша	100			10	42	112
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Завтрак		•	15	12	94	543	
Второй завтрак		<u> </u>					<u></u>
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй		1	1		18	76	
Обед			-				1
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед	·	•	48	53	124	1169	
Полдник				1			
	Оладьи с маслом	160	12	22	67	517	554
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Груша	100			10	42	112
Итого за Полдни	ĸ	•	14	24	93	641	
Ужин				l l		1	
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Курица в соусе с томатом	120	35	42	5	534	104
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин	•	•	47	51	81	960	
Второй ужин		L		<u>. </u>		1	
. ,	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин		•	6	5	8	108	
Итого за день	-		131	145	418	3497	1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пи	щевые вещества	э (г)	Энерге- тическая	No
•	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 7							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7	9	26	215	266
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтра	ак		11	9	69	408	
Второй завтра	к	•				•	•
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второ	й завтрак		1		18	76	
Обед	1	<u> </u>				<u></u>	
	Помидоры свежие	100	1		4	23	106
	Суп с рыбными консервами	250	11	7	17	174	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			39	24	86	714	
Полдник		-				-	
	Пряники	100	8	1	75	238	589
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдн	ник		9	1	108	376	
Ужин		•				•	•
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	103	17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10	5	5	111	200
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин	•	•	29	23	124	782	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин		•	6	5	8	108	
Итого за день			95	62	413	2464	

П		Выход	Пи	цевые вещества	э (г)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	2	13	3	137	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтран	(17	24	95	615	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй	завтрак	•	1		18	76	
Обед	бед					•	•
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12	14	10	218	142
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	291
	Шницель мясной	100	2	6	10	105	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			29	36	117	913	
Полдник							
	Булочка "Нежная"	100	8	17	59	426	560
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Груша	100			10	42	112
Итого за Полдни	ık		9	17	87	544	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	103	17
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			34	36	76	768	
Второй ужин	Кефир	200	6	6	8	118	516
Итого за Второй			6	6	8	118	1
итого за второи ужин Итого за день			96	119	401	3034	!

Верей Регублика Бартан Верй Регублика Ба	Приом пиши	Наименование блюда	Выход	Пи	цевые вещества	а (г)	Энерге- тическая	Nº
Дейь 2 3автрак 3авт	Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У		рецептуры
Запеканка из творога 200 29 12 29 342							,	
Молоко стущенное 050	Завтрак							
Какао с молоком 200		Запеканка из творога	200	29	12		342	313
Батон нарезной 040 3 21 95 76локо 100 100 45 100 45 100 45 100 100 45 100 100 45 100 100 100 45 100		Молоко сгущенное			4		164	481
Мотого за Завтрак		Какао с молоком		-	3			496
Второй завтрак 40 19 113 790 Второй завтрак Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л 200 1 18 76 Обед Огурцы соленые 100 1 2 13 Суп картофельный с рыбой 250 11 5 20 174 Картофельное пюре 180 4 9 26 204 Печень говяжья построгановски 120 29 20 292 Соус сметанный 040 1 7 1 70 Компот из апельсинов с яблоками 200 2 26 105 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 020 2 42 106 1015 Итого за Обед "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 "Каш с молоком 200 2<		Батон нарезной	040	3		21	95	111
Второй завтрак Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л 200 1 18 76 Итого за Второй завтрак 1 18 76 Обед Огурцы соленые 100 1 2 13 Суп картофельный с рыбой 250 11 5 20 174 Картофельное пюре 180 4 9 26 204 Печень говяжья пострановски 120 29 20 292 Соус сметанный 040 1 7 1 70 Компот из апельсинов с яблоками 200 26 105 105 Батон нарезной 020 2 10 48 105 Итого за Обед 52 42 106 1015 10 48 1015 10 48 1015 10 48 1015 10 48 1015 10 48 1015 10 48 1015 10 4 23 10 48 1015 10		Яблоко	100			10	45	112
Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	Итого за Завтрак			40	19	113	790	
Витого за Второй завтрак	Второй завтрак		•					•
Обед Огурцы соленые 100 1 2 13 Суп картофельный с рыбой 250 11 5 20 174 Картофельное пюре 180 4 9 26 204 Печень говяжья посторановски 120 29 20 292 Соус сметанный 040 1 7 1 70 Компот из апельсинов с яблоками 200 26 105 Улеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 020 2 10 48 44 Итого за Обед 100 7 15 56 387 10 48 20 10 45 20 10 48 20 6 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 10 382 </td <td></td> <td>Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л</td> <td>200</td> <td>1</td> <td></td> <td>18</td> <td>76</td> <td>518</td>		Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Обед Огурцы соленые 100 1 2 13 Суп картофельный с рыбой 250 111 5 20 174 Картофельное пюре 180 4 9 26 204 Печень говяжья по- строгановски 120 29 20 292 строгановски Соус сметанный 040 1 7 1 70 Компот из апельсинов с яблоками 200 2 26 105 26 105 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 2 10 48 48 20 6 1015 10 48 4 1 21 109 2 2 10 48 4 1 21 109 2 2 106 1015 10 4 2 3 3 2 1 4 8 2 10 4 2 3 3 3 1 4 2 3	Итого за Второй	завтрак		1		18	76	
Огурцы соленые 100 1 2 13 Суп картофельный с рыбой 250 11 5 20 174 Картофельное пюре 180 4 9 26 204 Печень говяжья построгановски 120 29 20 292 Соус сметанный 040 1 7 1 70 Компот из апельсинов с яблоками 200 26 105 26 105 Ужоно жаной 060 4 1 21 109 2 Батон нарезной 020 2 42 106 1015 10 48 4 4 4 105 10 48 4 10 11 4 4 2 10 44 8 2 10 10 10 4 8 2 10 10 10 10 4 8 2 10 10 4 8 2 10 4 8 2 10 4 <td></td> <td>1</td> <td>l</td> <td></td> <td>•</td> <td></td> <td></td> <td>•</td>		1	l		•			•
Сул картофельный с рыбой 250	• •	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
Печень говяжья построгановски 120 29 20 29 20 29 20 29 20 29 20 29 20 29 20 29 20 29 20 20		Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
Строгановски 040 1 7 1 70 Компот из апельсинов с яблоками 200 26 105 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 020 2 10 48 Итого за Обед "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 Чай с молоком 200 2 2 16 82 Яблоко 100 7 15 56 387 Итого за Полдник 9 17 82 514 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Чай с лимоном 200 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 <td></td> <td>Картофельное пюре</td> <td>180</td> <td>4</td> <td>9</td> <td>26</td> <td>204</td> <td>152</td>		Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
Соус сметанный 040 1 7 1 70 Компот из апельсинов с яблоками 200 200 26 105 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 020 2 42 106 1015 Итого за Обед "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 Чай с молоком 200 2 2 16 82 Яблоко 100 9 17 82 514 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 2 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 4 23 2 Ужин 100 18 20 6 276 4 4 56 4 109 1 4 56 109 4 1 21 109 1 1 4 21 109 1 1			120	29	20		292	398
Компот из апельсинов с яблоками Xлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 020 2 10 48 Итого за Обед 52 42 106 1015 Полдник		_ '	040	1	7	1	70	442
Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 020 2 10 48 Итого за Обед "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 Чай с молоком 200 2 2 16 82 Яблоко 100 10 10 45 Итого за Полдник 9 17 82 514 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин 31 27 114 829		Компот из апельсинов с		<u> </u>		26	105	510
Батон нарезной 020 2 10 48 Итого за Обед 52 42 106 1015 Полдник "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 Чай с молоком 200 2 2 16 82 Яблоко 100 10 10 45 Итого за Полдник 9 17 82 514 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Чай с лимоном 200 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин 31 27 114 829			060	4	1	21	109	109
Итого за Обед 52 42 106 1015 Полдник "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 Чай с молоком 200 2 2 16 82 Яблоко 100 10 45 10 45 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 4 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 4 Гуляш мясной 100 18 20 6 276 4 Чай с лимоном 200 14 56 5 6 276 4 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 2 Итого за Ужин 31 27 114 829 8			020	2		10	48	111
Полдник "Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 16 82 16 82 17 17 18 17 18 18 18 18	Итого за Обед	датен наросной	020		42			
"Крендель сахарный" 100 7 15 56 387 Чай с молоком 200 2 2 16 82 Яблоко 100 10 45 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин Второй ужин			1					1
Чай с молоком 200 2 2 16 82 Яблоко 100 10 45 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин Второй ужин		"Крендель сахарный"	100	7	15	56	387	555
Яблоко 100 10 45 Итого за Полдник 9 17 82 514 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин Второй ужин			200	2	2	16	82	495
Итого за Полдник 9 17 82 514 Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин 31 27 114 829					_	_	~-	112
Ужин Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин 31 27 114 829 Второй ужин 31 27 114 829	Итого за Полдни	ĸ		9	17	82	514	
Помидоры свежие 100 1 4 23 Каша гречневая рассыпчатая Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин 31 27 114 829		<u> </u>	<u> </u>					ı
Каша гречневая рассыпчатая 180 5 6 48 270 Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин Второй ужин	2 3	Помидоры свежие	100	1		4	23	106
Гуляш мясной 100 18 20 6 276 Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин Второй ужин		Каша гречневая			6	-		414
Чай с лимоном 200 14 56 Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин Второй ужин		<u>'</u>	100	18	20	6	276	367
Хлеб ржаной 060 4 1 21 109 Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин Второй ужин						-		494
Батон нарезной 040 3 21 95 Итого за Ужин 31 27 114 829 Второй ужин				4	1			109
Итого за Ужин 31 27 114 829 Второй ужин					· '			111
Второй ужин	Итого за Ужич	ратен парозной	0.0		27			
				J1	21	117	023	<u> </u>
Снежок 200 6 5 8 108	Бторой ужин	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин 6 5 8 108	Итого за Второй				_	_		310
Итого за день 139 110 441 3332		ymrii			_	~		-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пи	щевые веществ	а (г)	Энерге- тическая	Nº
	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 2 День 3							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	210	8	9	38	262	267
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			14	11	83	477	
Второй завтрак		<u> </u>			•	•	•
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй :			1		18	76	
Обед	T	<u> </u>	· ·				<u>. </u>
0004	Рассольник ленинградский	250	7	9	18	184	134
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед		1020	34	37	88	814	
Полдник		ii	<u> </u>	ŭ.			
ПОЛДПИК	Коржик молочный	100	7	12	68	404	579
	Кисель из концентрата	200	,	12	14	56	494
	плодового или ягодного	200			14	30	434
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдни		1.00	8	12	90	498	
Ужин	<u> </u>	ii				.00	
7 ALPIN	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Компот из свежих яблок с	200			25	101	509
	ЛИМОНОМ	060	4	4	01	109	109
	Хлеб ржаной	040	4	1	21	95	
Итого за Ужин	Батон нарезной	040	3 21	17	21 93	613	111
			<u> </u>	17	93	013	<u> </u>
Второй ужин	Device	1000				100	F10
M D	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			84	82	380	2586	

Присти Т ишии	Haurana Sara Sara Sara Sara Sara Sara Sara	Выход	Пиг	цевые вещества	э (г)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 2 День 4							
Завтрак							
	Пудинг из творога паровой	200	25	34	46	593	317
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтра		' 	36	44	117	967	1
Второй завтрак		<u> </u>		<u> </u>		1	
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй		<u> </u>	1		18	76	
Обед	- January	<u> </u>	•			,,,	
ООСД	Свекольник	250	12	14	18	242	131
	Рис отварной	180	5	6	48	270	414
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15	8	7	155	200
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2	·	10	48	111
Итого за Обед	Батоппаробной	020	38	29	118	884	
Полдник		<u> </u>		20	110	001	
Полдпик	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	11	15	86	525	573
	Напиток лимонный	200			25	101	509
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдни		100	11	15	121	671	
Ужин		<u> </u>	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	10	121	07.	
7 // //	Огурцы свежие	100	1		3	14	8
	Картофель отварной в молоке	180	6	8	35	238	427
	Бифштекс рубленый паровой	100	19	15		207	371
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин		1	35	26	96	745	
Второй ужин		<u> </u>				1	ı
opon ymmi	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
Итого за Второй			6	6	8	118	302,01
MIOLO 39 PIODON							

Помога пини	Цомионоромио блюдо	Выход	Пис	цевые вещества	а (г)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 2 День 5						, ,	
Завтрак							
	Макаронные изделия	200	13	6	84	449	295
	отварные с сыром						
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтра	K		20	17	140	805	
Второй завтрак		•		•		•	•
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй		1	1		18	76	
Обед	1				_		
ОССД	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	16	11	22	253	144
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2	· ·	10	48	111
Итого за Обед	Ватентпароспол	020	44	28	91	788	
Полдник	•		7-7	20	<u> </u>	700	
ПОЛДПИК	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Печенье	100	8	1	150	238	590
	Груша	100	- 0	'	10	42	112
Итого за Полдни		100	8	1	186	385	112
Ужин				'	100	000	
J MAIII	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	6	48	270	414
	Курица в соусе с томатом	100	29	35	5	445	104
	Напиток из шиповника	200	1	- 55	21	47	305,02
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3	<u>'</u>	21	95	111
Итого за Ужин	ватоп парезпои	0-10	44	51	124	1085	, , , ,
Второй ужин	1		-	<u> </u>	127	1000	1
ь торои ужин	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
Итого за Второй		200	6	6	22	160	300
Итого за второи Итого за день	yavii 1		123	103	581	3299	
итого за день			123	103	J0 I	3299	l .

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пиі	цевые веществ	Энерге- тическая	Nº	
			Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	2	13	3	137	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтраі	K	•	12	19	79	528	
Второй завтрак		·		•		•	•
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй			1		18	76	
Обед						1	1
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	111	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1	-	29	116	247
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2	'	10	48	111
Итого за Обед		1020	47	54	119	1161	
Полдник	-		.,,	٥.	110	1101	
Полдин	Блинчики с маслом	160	13	26	58	516	528
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Полдни		1.00	14	26	86	637	
Ужин		<u> </u>	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				ı
	Салат из свежих огурцов	100	1	10	2	103	17
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Шницель мясной	100	2	6	10	105	381
	Чай с сахаром	200		<u> </u>	14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3	· ·	21	95	111
Итого за Ужин		1	14	26	94	676	
	1	<u> </u>			<u> </u>	1	ı
второи ужин							
Второй ужин	Снежок	200	6	5	8	108	516
Второи ужин Итого за Второй		200	6 6	5 5	8 8	108 108	516

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Nº
			Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 2 День 7						, ,	
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	210	6	8	33	223	268
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтран	(10	8	87	456	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй	завтрак		1		18	76	
Обед		•		•			•
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Макаронные изделия отварные	180	10	7	54	317	237
	Гуляш мясной	100	18	20	6	276	367
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед		•	45	33	137	1029	
Полдник		•					1
	Вафли	100	3	3	127	354	588
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Полдни		•	6	5	151	474	
Ужин		•		•		•	•
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	10	121	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			20	27	75	634	
Второй ужин		•					
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй	ужин		6	5	8	108	
Итого за день			88	78	476	2777	
В среднем за пер	оиод		107	106	427	3038	