

Ясли. 2024 – 2025 учебный год

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день	Завтрак 08.00	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	135	4,8	6,3	19,2	152,9	234
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	13,8	89,2	465
		Итого:	350	9,8	13,9	48,5	358,2	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из свеклы с чесноком	30	0,39	2,72	1,7	32,92	40
		Рассольник Ленинградский протертый	150	3,9	8,9	11,3	90,0	100
		Пюре картофельное	110	2,2	2,4	14,9	90,4	377
		Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	50	10,3	12,7	5,8	179,3	374
		Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	5,3	21,3	495
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	525	19,4	25,9	56,2	486,5	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	150	3,0	2,3	4,5	72,0	
		Кекс «Детский»	50	3,1	11,1	26,9	220,1	549
		Итого:	200	6,1	13,4	31,4	292,1	
	Ужин 17.00	Каша рисовая рассыпчатая	110	1,0	1,7	10,7	62,5	205
		Котлеты рыбные любительские	50	8,7	2,1	5,0	74,7	308
		Соус молочный с морковью	20	0,6	1,2	2,6	23,6	337
Чай с лимоном		180	0,3	0,0	9,4	40,6	459	
Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	573	
Итого:		400	13,7	5,3	47,8	296,1		
Всего за день:		1575	49,4	58,5	193,9	1475,9		
Норма	1500	42	47	203	1400			

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
2-й день	Завтрак 08.00	Каша кукурузная молочная жидкая	140	3,8	4,5	26,0	160,0	233
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	5	1,2	1,5	0,0	18,2	
		Какао с молоком	170	2,6	2,6	12,2	83,1	462
		Итого:	350	9,9	13,6	53,6	377,4	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат картофельный измельченный	30	0,5	1,9	4,3	36,4	38
		Суп картофельный с мясными фрикадельками протертый	150	7,9	7,2	11,6	143,2	123
		Каша гречневая рассыпчатая	110	2,4	4,0	11,0	89,6	202
		Оладьи из печени по - кунцевски	50	8,8	8,2	6,2	142,4	357
		Соус молочный	15	0,5	0,4	1,4	11,3	403
		Кисель из кураги	150	0,8	0,0	16,5	70,2	482
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	540	23,3	22,1	65,8	564,6	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	582
		Итого:	200	8,0	8,7	43,2	283,5	
	Ужин 17.00	Запеканка из творога	130	20,5	17,2	21,3	326,5	279
		Соус шоколадный	20	1,4	1,4	13,4	71,9	443
		Компот из черной смородины	150	0,2	0,1	14,4	60,4	491
		Фрукт свежий апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
		Итого:	400	22,9	18,8	57,2	501,8	
		Всего за день	1590	64,6	63,2	229,9	1770,4	
		Норма	1500	42	47	203	1400	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день	Завтрак 08.00	Каша манная молочная жидкая	135	4,2	5,0	20,6	143,7	230
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	13,8	89,2	465
		Итого:	350	9,1	12,6	49,8	349,0	
	Второй завтрак 10.00	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из свеклы с изюмом измельченный	30	0,7	1,8	5,8	42,4	29
		Суп Харчо протертый	150	5,4	6,8	7,6	113,5	109
		Рагу овощное	110	3,7	7,2	17,6	150,9	351
		Щицель натуральный рубленый	50	12,0	16,8	4,5	216,7	319
		Компот из яблок с лимоном	150	0,4	0,3	13,8	64,4	487
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	525	24,5	33,2	64,2	659,4	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	150	3,9	3,8	16,5	115,5	
		Ватружка с джемом	50	3,0	1,6	32,5	153,9	530
		Итого:	200	6,9	5,3	49,0	269,4	
	Ужин 17.00	Салат из моркови и яблок измельченный	30	0,3	1,8	2,4	27,3	22
		Макаронные изделия отварные	110	3,0	2,1	19,2	107,8	256
		Биточки рыбные	50	9,9	6,6	10,1	147,2	226
		Напиток клюквенный	180	0,1	0,0	9,4	39,7	497
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	573
		Итого:	400	15,6	10,8	56,1	393,0	
Всего за день:		1575	56,6	62,0	229,2	1713,7		
Норма	1500	42	47	203	1400			

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день	Завтрак 08.00	Каша пшениная вязкая с тыквой	135	6,3	5,9	28,6	191,1	226
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Чай с молоком	180	1,4	1,2	11,0	60,7	460
		Итого:	350	10,0	12,1	55,1	369,9	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из свежих помидоров и огурцов измельченный	30	0,8	1,9	3,1	34,0	18
		Суп-пюре из риса с мясом	150	3,4	5,0	4,3	75,3	127
		Пюре картофельное	110	2,2	2,4	14,9	90,4	377
		Хлебцы рыбные паровые	50	10,3	4,0	3,6	91,9	304
		Соус сметанный натуральный	15	0,5	3,1	1,1	41,4	409
		Напиток морковно-яблочный	150	1,2	0,4	18,4	85,2	500
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	540	20,8	17,1	60,2	489,6	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	150	3,0	2,3	4,5	72,0	
		Коржик молочный	50	3,2	6,0	32,1	195,5	547
		Итого:	200	7,5	9,8	38,4	276,5	
	Ужин 17.00	Вареники ленивые с маслом	180	20,8	13,9	21,8	295,7	289
		Чай с лимоном	180	0,3	0,0	9,4	40,2	459
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	573
		Итого:	400	24,2	14,2	51,3	430,7	
		Всего за день:	1590	62,9	53,2	215,1	1609,6	
		Норма	1500	42	47	203	1400	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день	Завтрак 08.00	Омлет натуральный	130	14,0	15,7	4,1	214,1	268
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	5	1,2	1,5	0,0	18,2	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	13,8	89,2	465
		Итого:	350	20,1	24,8	33,4	437,6	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из свеклы и моркови измельченный	30	0,7	1,8	3,8	34,1	27
		Суп картофельный с клецками протертый	150	3,8	7,9	9,6	73,9	115
		Каша рисовая рассыпчатая	110	1,0	1,7	10,7	62,5	205
		Птица в соусе с томатом протертый	50	10,2	13,6	1,9	174,2	367
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	5,3	21,3	495
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	525	18,1	25,3	46,1	437,4	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
		Шанежка с яблоками	50	2,7	2,1	28,5	144,8	539
		Итого:	200	7,1	5,8	35,7	225,8	
	Ужин 17.00	Картофель отварной с маслом	110	2,0	2,2	16,6	94,2	152
		Котлеты из овощей	50	3,3	1,2	12,0	73,0	187
		Кисель из свежих яблок	200	0,3	0,3	26,2	111,1	476
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	573
		Итого:	400	8,7	3,9	74,8	373,0	
	Всего за день:	1575	54,5	59,9	200,1	1516,8		
	Норма	1500	42	47	203	1400		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4		6	7	8	9
6-й день	Завтрак 08.00	Каша пшеничная молочная жидкая	135	4,7	4,7	23,3	154,8	232
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Какао с молоком	180	2,6	2,6	12,6	85,0	462
		Итого:	350	9,6	12,4	51,4	356,0	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из моркови с изюмом измельченный	30	0,6	1,8	6,2	44,0	24
		Суп картофельный с рыбой протертый	150	7,9	3,1	12,7	110,5	119
		Макаронные изделия отварные	110	3,0	2,1	19,2	107,8	256
		Котлеты из говядины с овощами	50	15,7	16,0	5,5	234,1	340
		Компот из свежих яблок	150	0,3	0,3	12,6	56,1	486
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	525	29,9	23,6	71,0	623,9	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	150	3,0	2,3	4,5	72,0	
		Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177,0	580
		Итого:	200	4,4	3,9	43,2	249,0	
	Ужин 17.00	Оладьи из творога со сгущенным молоком	130	15,8	16,6	37,3	362,0	290
		Напиток клюквенный	170	0,1	0,0	8,8	37,5	497
		Фрукт свежий груша	100	0,4	0,3	10,0	45,6	
		Итого:	400	16,3	17,0	56,1	445,1	
		Всего за день:	1575	60,6	56,9	231,7	1717,0	
		Норма	1500	42	47	203	1400	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день	Завтрак 08.00	Каша рисовая молочная жидкая	140	3,5	5,1	21,7	146,9	236
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	1,2	1,5	0,0	18,2	
		Сыр российский	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,5	13,3	87,3	465
		Итого:	350	9,6	14,1	50,5	368,5	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из моркови с кукурузой	30	0,3	0,1	1,1	7,2	
		Свекольник протертый	150	4,4	10,0	13,7	126,4	98
		Пюре картофельное	110	2,2	2,4	14,9	90,4	377
		Кнели рыбные припущенные	50	9,8	1,1	2,8	60,7	302
		Соус сметанный натуральный	15	0,5	2,8	1,1	38,4	409
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	5,3	21,3	495
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	540	19,5	16,7	53,7	415,8	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
		Булочка дорожная	50	3,6	7,8	28,3	197,5	543
		Итого:	200	7,8	11,5	34,3	272,5	
	Ужин 17.00	Голубцы ленивые с мясом	180	16,5	13,7	19,9	272,8	72
		Чай с лимоном	180	0,3	0,0	9,4	40,6	459
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	573
		Итого:	400	19,9	14,0	49,4	408,2	
		Всего за день:	1590	57,3	56,5	198	1508,0	
		Норма	1500	42	47	203	1400	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день	Завтрак 08.00	Каша манная молочная жидкая	135	4,2	5,0	20,6	143,7	230
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Чай с молоком	180	1,4	1,2	11,0	60,7	460
		Итого:	350	9,1	12,6	49,8	349,0	
	Второй завтрак 10.00	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат картофельный измельченный	30	0,5	1,9	4,3	36,4	38
		Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,41	9,7	8,2	89,9	104
		Плов	130	14,92	12,5	21,36	257,54	286
		Компот из свежих груш	150	0,3	0,2	12,1	52,4	486
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
		Итого:	495	24,5	33,2	64,2	659,4	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	150	3,9	3,8	16,5	115,5	
		Ватрушка с творогом	50	5,4	2,8	20,5	128,5	531
		Итого:	200	9,3	6,6	37,0	244,0	
	Ужин 17.00	Жаркое по-домашнему	180	18,6	17,6	29,3	351,4	328
		Кисель из кураги	180	0,9	0,1	25,8	107,9	482
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	573
		Итого:	400	22,6	17,9	75,1	554,1	
		Всего за день:	1590	62,0	62,2	228,6	1676,7	
		Норма	1500	42	47	203	1400	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день	Завтрак 08.00	Каша «Дружба»	135	3,5	5,0	18,6	133,9	229
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Какао с молоком	200	2,6	2,6	12,6	85,0	462
		Итого:	350	8,5	12,6	46,7	335,1	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из моркови и яблок измельченный	30	0,4	,5	3,1	28,4	40
		Суп гречневый с мясом протертый	150	6,2	5,8	8,8	112,4	94
		Макаронные изделия отварные	110	,0	2,1	19,2	107,8	256
		Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	50	10,1	12,5	5,5	175,1	374
		Кисель из свежих яблок	150	0,3	0,3	16,3	70,2	476
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	525	20,2	25,5	69,5	540,7	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	150	3,0	2,3	4,5	72,0	
		Крендель сахарный	50	3,5	6,7	29,7	193,7	415
		Итого:	200	6,5	9,0	,2	301,7	
	Ужин 17.00	Пюре картофельное	110	2,2	2,4	14,9	90,4	377
		Рыба, запеченная в омлете	50	11,6	3,1	2,0	82,4	300
		Компот из вишни	200	0,1	0,0	10,7	43,7	492
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	573
		Итого:	400	16,9	5,8	47,6	311,3	
		Всего за день:	1575	53,9	54,5	209,9	1504,6	
	Норма	1500	42	47	203	1400		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день	Завтрак 08.00	Каша пшеничная вязкая с тыквой	140	6,4	6,0	29,5	198,0	226
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,5	13,3	87,3	465
		Итого:	350	11,6	17,8	58,4	438,9	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
		Итого:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
	Обед 11.00	Салат из свеклы и моркови измельченный	30	1,0	1,8	5,4	42,2	27
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками протертый	150	6,1	2,1	11,8	91,2	123
		Пюре картофельное	110	2,2	2,4	14,9	90,4	377
		Тефтели из говядины в томатном соусе	50	9,2	11,3	8,7	173,3	283
		Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	10,5	44,9	496
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	574
		Итого:	525	21,1	18,0	66,2	513,4	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
		Ватрушка с джемом	50	3,2	1,6	23,7	153,9	530
		Итого:	200	7,6	5,4	30,9	234,9	
	Ужин 17.00	Рагу из птицы	180	15,6	19,8	16,7	307,7	290
		Компот из свежих яблок	180	0,3	0,3	15,8	68,8	486
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	573
		Итого:	400	21,5	18,8	63,4	512,0	
	Всего за день:	1575	62,3	64,5	286,0	2025,4		
	Норма	1500	42	47	203	1400		

Сад. 2024 – 2025 учебный год

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день	Завтрак 08.00	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	160	5,3	7,0	25,0	184,7	234
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	576
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,1	96,2	465
		Итого:	400	10,8	14,8	58,2	410,1	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат из свеклы с чесноком	50	0,16	4,54	2,84	54,87	40
		Рассольник Ленинградский	180	4,7	10,9	13,4	107,3	100
		Пюре картофельное	130	2,8	3,4	19,4	119,2	377
		Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	70	13,9	17	7,7	239,7	374
		Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,8	495
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	574
		Итого:	650	25,3	34,3	72,7	639,4	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	200	4,0	3,0	6,0	96,0	
		Кекс «Детский»	50	3,1	11,1	26,9	220,1	549
		Итого:	250	7,1	14,1	32,9	316,1	
	Ужин 17.00	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,0	2,7	20,6	114,5	205
		Котлеты рыбные любительские	70	10,0	2,9	6,9	93,9	308
		Соус молочный с морковью	20	0,6	1,1	2,5	22,5	337
		Чай с лимоном	180	0,3	0,0	9,5	40,7	459
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	573
		Итого:	450	16,6	6,9	64,6	390,0	
	Всего за день:	1900	60,5	70,3	243,5	1820,0		
	Норма	1800	54	60	261	1800		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й день	Завтрак 08.00	Каша кукурузная молочная жидкая	160	4,2	5,5	32,5	196,5	233
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	576
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Сыр российский	10	2,3	3	0,0	36,4	
		Какао с молоком	190	2,8	2,8	13,3	90,2	462
		Итого:	400	12,0	16,4	63,9	452,2	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат картофельный с огурцами солёными	50	0,8	3,1	5,7	54,5	43
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,5	9,6	13,8	183,6	123
		Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	5,0	17,6	130,9	202
		Оладьи из печени по - кунцевски	70	12,6	11,5	10,2	207,1	357
		Соус молочный	20	1,1	1,0	2,5	23,7	403
		Кисель из кураги	180	0,9	0,1	28,0	117,0	482
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	574
		Итого:	670	32,5	30,6	94,8	798,5	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	200	5,8	5,0	9,6	108,0	
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	582
		Итого:	250	9,4	9,9	45,2	308,5	
	Ужин 17.00	Запеканка из творога	150	24,6	19,9	23,1	375,6	279
		Соус шоколадный	30	1,4	1,4	13,4	72,1	443
		Компот из черной смородины	170	0,2	0,1	16,0	67,1	491
		Фрукт свежий апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого:		450	27,1	21,6	60,6	557,8		
	Всего за день	1920	81,6	78,7	279,6	2181,6		
	Норма	1800	54	60	261	1800		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день	Завтрак 08.00	Каша манная молочная жидкая	160	4,6	5,6	26,8	175,6	230
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	576
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,1	96,2	465
		Итого:	400	10,1	13,4	60,0	401,0	
	Второй завтрак 10.00	Сок Фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат из свеклы с изюмом	50	0,8	3,0	7,4	59,6	29
		Суп - Харчо	180	6,6	8,2	10,6	142,7	109
		Рагу овощное	130	4,4	8,5	20,8	178,2	351
		Щицель натуральный рубленый	70	13,5	20,6	6,3	264,4	319
		Компот из яблок с лимоном	180	0,5	0,4	19,7	89,3	487
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	574
		Итого:	650	28,3	41,0	81,7	815,7	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	200	5.2	5.0	22.0	154.0	
		Ватружка с джемом	50	3,2	1,6	53,7	236,6	530
		Итого:	250	8,4	6,6	75,7	390,6	
	Ужин 17.00	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,5	3,0	1,4	35,5	
		Макаронные изделия отварные	130	4,3	4,7	27,4	168,9	256
		Биточки рыбные	70	11,1	8,3	12,7	177,9	226
		Напиток клюквенный	180	0,1	0,0	11,3	47,5	497
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	573
		Итого:	460	18,3	16,1	67,9	500,8	
Всего за день:		1910	65,9	77,3	300,4	2172,6		
Норма		1800	54	60	261	1800		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день	Завтрак 08.00	Каша пшеничная вязкая с тыквой	160	6,1	6,5	31,2	208,0	226
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	576
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Чай с молоком	200	1,5	1,3	12,3	67,4	460
		Итого:	400	10,3	13,0	61,5	404,5	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,9	3,1	3,4	46,9	18
		Суп гороховый	180	8,9	10,4	14,1	122,2	127
		Пюре картофельное	130	2,8	3,4	19,4	119,2	377
		Хлебцы рыбные паровые	70	11,4	4,6	5,1	107,5	304
		Соус сметанный натуральный	20	0,5	3,3	1,2	44,4	409
		Напиток морковно-яблочный	180	1,3	0,4	22,2	100,6	500
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	574
		Итого:	670	28,4	25,6	82,3	622,5	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	200	4,0	3,0	6,0	96,0	
		Коржик молочный	50	3,2	6,0	32,1	195,5	547
		Итого:	250	9,0	11,0	40,5	303,5	
	Ужин 17.00	Вареники ленивые с маслом	200	26,8	18,5	29,0	389,9	289
		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	10,5	46,0	459
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	573
		Итого:	450	30,9	18,9	64,7	554,4	
		Всего за день:	1920	79,4	68,6	264,1	1949,4	
Норма		1800	54	60	261	1800		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день	Завтрак 08.00	Омлет натуральный	150	15,5	23,5	4,3	291,2	268
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	576
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Сыр российский	10	2,3	3,0	0,0	36,4	
		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,1	96,2	465
		Итого:	400	23,4	34,3	37,5	553,0	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Винегрет овощной	50	1,0	3,0	6,2	56,9	47
		Суп картофельный с клецками	180	4,6	9,8	11,4	88,7	115
		Каша рисовая рассыпчатая	130	2,0	2,7	20,6	114,5	205
		Птица в соусе с томатом	70	11,5	15,2	6,7	214,4	367
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,8	495
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	574
		Итого:	650	21,8	31,0	70,7	590,9	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	200	5,8	5,0	9,6	108,0	
		Шанежка с яблоками	50	2,7	2,1	28,5	145,0	539
		Итого:	250	8,5	7,1	38,1	253,0	
	Ужин 17.00	Картофель отварной с маслом	130	2,7	2,3	22,0	119,6	152
		Котлеты из овощей	70	3,9	1,6	14,4	89,5	187
		Кисель из свежих яблок	200	0,3	0,3	28,6	120,5	476
		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	573
		Итого:	450	10,7	4,6	90,0	448,0	
	Всего за день:	1900	65,2	77,1	251,4	1909,3		
	Норма	1800	54	60	261	1800		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4		6	7	8	9
6-й день	Завтрак 08.00	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,5	5,6	30,6	195,2	232
		Батон	35	2.6	1.0	18.0	91.7	576
		Масло сливочное	5	0.1	4.2	0.1	37.5	
		Какао с молоком	200	3,0	2,9	14,1	94,9	462
		Итого:	400	11,2	13,7	62,7	419,4	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат из моркови с изюмом	50	0,7	3,0	9,1	66,9	24
		Суп картофельный с рыбой	180	9,1	3,6	15,1	130,1	119
		Макаронные изделия отварные	130	4,3	2,9	27,4	152,9	256
		Котлеты из говядины с овощами	70	16,1	17,5	5,4	249,1	340
		Компот из свежих яблок	180	0,3	0,3	17,3	75,2	486
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	574
		Итого:	650	33,2	27,7	91,2	755,8	
	Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	200	4,0	3,0	6,0	96,0	
		Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177,0	580
		Итого:	250	5,4	4,7	44,7	273,0	
	Ужин 17.00	Оладьи из творога со сгущенным молоком	150	21,3	16,3	43,4	405,8	290
		Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	10,4	44,1	497
		Фрукт свежий груша	100	0,4	0,3	10,0	45,6	
		Итого:	450	21,8	16,6	63,8	495,5	
		Всего за день:	1900	72,4	62,8	277,5	2008,2	
		Норма	1800	54	60	261	1800	

		Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Калл	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день	Завтрак 08.00	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,7	5,5	24,4	162,6	236
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	10	2,3	3,0	0,0	36,4	
		Кофейный напиток с молоком	190	2,7	2,5	14,4	91,7	465
		Итого:	400	11,4	16,2	56,9	419,9	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат из моркови с кукурузой	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
		Свекольник	180	5,2	12,6	15,5	164,6	98
		Пюре картофельное	130	2,8	3,4	19,4	119,2	377
		Кнели рыбные припущенные	70	10,7	1,4	4,0	71,4	302
		Соус сметанный натуральный	20	0,5	3,3	1,2	44,4	409
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,8	495
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	574
		Итого:	670	22,4	21,1	67,5	528,1	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	200	5,8	5,0	9,6	108,0	
		Булочка дорожная	50	3,6	7,8	28,3	197,5	543
		Итого:	250	9,2	12,8	36,3	297,5	
	Ужин 17.00	Голубцы ленивые с мясом	200	17,4	18,2	25,0	336,8	72
		Чай с лимоном	200	0,4	0,0	10,6	46,3	459
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	573
		Итого:	450	21,5	18,5	60,7	501,5	
	Всего за день:	1920	65,4	68,7	236,5	1811,5		
	Норма	1800	54	60	261	1800		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день	Завтрак 08.00	Каша манная молочная жидкая	160	4,6	5,6	23,8	163,6	230
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Чай с молоком	200	1,5	1,3	12,3	67,4	460
		Итого:	400	8,8	12,1	54,1	360,1	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат «Степной» из разных овощей	50	1,1	5,1	5,7	73,7	30
		Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,3	12,6	9,7	115,9	104
		Плов	150	14,92	12,5	21,36	257,54	286
		Компот из свежих груш	180	0,3	0,2	16,1	68,8	486
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	574
		Итого:	670	26,2	32,9	78,6	659,8	
	Полдник 15.15	КМП «Снежок»	200	5,2	5,0	22,0	154,0	
		Ватрушка с творогом	50	6,7	3,5	20,7	140,6	531
		Итого:	250	11,9	8,5	42,7	294,6	
	Ужин 17.00	Жаркое по-домашнему	200	19,5	18,6	33,2	379,4	328
		Кисель из кураги	200	1,0	0,1	30,6	127,7	482
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	573
		Итого:	450	24,3	19,0	88,9	625,5	
		Всего за день:	1920	72,0	72,7	279,4	2004,6	
		Норма	1800	54	60	261	1800	

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день	Завтрак 08.00	Каша «Дружба»	160	3,8	5,6	21,4	151,8	229
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Какао с молоком	200	3,0	2,9	14,1	94,9	462
		Итого:	400	9,5	13,7	53,5	375,9	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Винегрет с морской капустой	50	1,2	3,0	6,8	60,0	49
		Суп гречневый с мясом протертый	180	7,44	6,96	9,6	134,88	94
		Макаронные изделия отварные	130	4,3	2,9	27,4	152,9	256
		Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	70	13,9	17,0	7,7	239,7	374
		Кисель из свежих яблок	180	0,3	0,3	26,4	111,2	476
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	574
		Итого:	650	29,7	30,5	94,9	750,1	
		Полдник 15.15	КМП «Йогурт питьевой» в ассортименте	200	4,0	3,0	6,0	96,0
	Крендель сахарный		50	3,6	6,7	29,7	193,7	415
	Итого:		250	9,4	11,7	38,1	301,7	
	Ужин 17.00	Пюре картофельное	130	2,8	3,4	19,4	119,2	377
		Рыба, запеченная в омлете	70	13,4	4,2	2,6	101,9	300
		Компот из вишни	200	0,1	0,0	10,7	43,7	492
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	573
		Итого:	450	20,1	7,9	57,8	383,2	
		Всего за день:	1900	64,5	62,8	256,7	1846,2	
	Норма	1800	54	60	261	1800		

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день	Завтрак 08.00	Каша пшениная вязкая с тыквой	160	6,1	6,5	31,2	208,0	226
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7	576
		Масло сливочное	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
		Сыр российский	10	2,3	3,0	0,0	36,4	
		Кофейный напиток с молоком	190	2,7	2,5	14,4	91,7	465
		Итого:	400	13,8	17,1	63,6	465,3	
	Второй завтрак 10.00	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
		Итого:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	
	Обед 11.00	Салат из свеклы и моркови	50	1,0	3,0	5,9	55,0	27
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	7,0	2,5	14,1	107,7	123
		Пюре из гороха с маслом	130	7,8	2,0	16,3	114,1	389
		Тефтели из говядины в томатном соусе	70	10,7	13,9	12,7	219,1	283
		Напиток из шиповника	180	0,3	0,1	14,6	61,6	496
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	574
		Итого:	650	29,5	21,8	80,5	639,0	
	Полдник 15.15	Молоко пастеризованное	200	5,8	5,0	9,6	108,0	
		Ватрушка с джемом	50	3,2	1,6	23,7	153,9	530
		Итого:	250	9,0	6,6	63,3	344,6	
	Ужин 17.00	Рагу из птицы	200	17,4	18,2	20,0	314,6	290
		Компот из свежих яблок	200	0,3	0,3	18,3	79,0	486
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	573
		Итого:	450	21,5	18,8	63,4	512,0	
		Всего за день:	1900	74,5	64,5	286,0	2025,4	
	Норма	1800	54	60	261	1800		