



## Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			20	20	73	650	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержажий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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 сокодержажий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			25	40	92	835	
<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	100	8	6	59	322	570
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	85	428	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			34	36	77	776	
<b>Второй ужин</b>							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			94	108	353	2883	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			15	13	87	451	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			39	24	95	749	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>			27	13	79	537	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			47	51	81	960	
<b>Второй ужин</b>							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			135	106	368	2881	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			6	15	51	372	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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 клюквы	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			47	53	120	1153	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Веснушка"	100	9	8	60	350	559
	Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Полдник</b>			10	8	88	468	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			22	17	89	559	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			92	98	374	2736	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			32	39	89	861	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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 сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			47	39	122	1021	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	72	387	
<b>Ужин</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	100	3	7	10	121	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			20	27	87	683	
<b>Второй ужин</b>							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			114	117	396	3146	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			21	18	145	760	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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 сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			37	34	103	872	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>			13	4	103	504	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			31	33	126	931	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	22	160	
<b>Итого за день</b>			109	95	517	3303	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>			15	12	94	543	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержажный 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			48	53	124	1169	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с маслом	160	12	22	67	517	554
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Полдник</b>			14	24	93	641	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			47	51	81	960	
<b>Второй ужин</b>							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			131	145	418	3497	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			11	9	69	408	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			39	24	86	714	
<b>Полдник</b>							
	Пряники	100	8	1	75	238	589
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Полдник</b>			9	1	108	376	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			29	23	124	782	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			95	62	413	2464	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			17	24	95	615	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			29	36	117	913	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Нежная"	100	8	17	59	426	560
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Полдник</b>			9	17	87	544	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			34	36	76	768	
<b>Второй ужин</b>							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			96	119	401	3034	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	200	29	12	29	342	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			40	19	113	790	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Печень говяжья по-строгановски	120	29	20		292	398
	Соус сметанный	040	1	7	1	70	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			52	42	106	1015	
<b>Полдник</b>							
	"Крендель сахарный"	100	7	15	56	387	555
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Полдник</b>			9	17	82	514	
<b>Ужин</b>							
	Помидоры свежие	100	1		4	23	106
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	6	48	270	414
	Гуляш мясной	100	18	20	6	276	367
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			31	27	114	829	
<b>Второй ужин</b>							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			139	110	441	3332	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>			14	11	83	477	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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 сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			34	37	88	814	
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	100	7	12	68	404	579
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			14	56	494
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Полдник</b>			8	12	90	498	
<b>Ужин</b>							
	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 лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			21	17	93	613	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			84	82	380	2586	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			36	44	117	967	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			38	29	118	884	
<b>Полдник</b>							
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	11	15	86	525	573
	Напиток лимонный	200			25	101	509
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Полдник</b>			11	15	121	671	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			35	26	96	745	
<b>Второй ужин</b>							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			127	120	478	3461	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	6	84	449	295
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			20	17	140	805	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			44	28	91	788	
<b>Полдник</b>							
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Печенье	100	8	1	150	238	590
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Полдник</b>			8	1	186	385	
<b>Ужин</b>							
	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		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			44	51	124	1085	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	22	160	
<b>Итого за день</b>			123	103	581	3299	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			12	19	79	528	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержажий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			47	54	119	1161	
<b>Полдник</b>							
	Блинчики с маслом	160	13	26	58	516	528
	Нектар фруктовый сокодержажий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Полдник</b>			14	26	86	637	
<b>Ужин</b>							
	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			14	60	493
	Хлеб ржаной	060	4	1	21	109	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			14	26	94	676	
<b>Второй ужин</b>							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			94	130	404	3186	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	210	6	8	33	223	268
	Кисель из клюквы	200			25	100	502
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Завтрак</b>			10	8	87	456	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			45	33	137	1029	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	100	3	3	127	354	588
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	151	474	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>			20	27	75	634	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			88	78	476	2777	
<b>В среднем за период</b>			107	106	427	3038	































