



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 3-7 лет**

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	180	16,31	6,70	10,66	19,39	156,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	22,70	4,02	3,78	0,00	50,10
616	Хлеб водированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
1090	Каво с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,20	25,78	144,00
	Итого	435	66,85	17,77	17,96	65,61	446,89
Второй завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	150	28,8	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	19,23	0,59	3,03	5,64	40,85
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,98	1,33	3,91	10,64	79,69
1116	Котлета говяжья № 268-15	80	73,39	10,07	9,71	12,43	182,84
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	18,77	8,60	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб водированный	35	3,74	2,70	0,28	17,89	84,00
615	Хлеб бородинский	30	3,10	2,04	0,39	12,21	62,10
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	13,68	0,19	0,03	10,03	40,19
	Итого	735	144,88	25,52	22,79	111,05	746,24
Подзавяк							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
660	Булочка Сладкая Акт от 21.11.13	60	21,74	5,13	7,10	37,02	180,37
789	Кефир 2,5 % (порциями) № 386-11	250	43,60	7,50	6,25	10,00	127,50
	Итого	310	65,34	12,63	13,35	47,02	307,87
Ужин							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
797	Каша манная жидкая № 181-11	200	35,48	10,93	9,55	40,00	270,33
782	Масло (порциями) № 14-11	15	25,92	0,15	10,88	0,21	99,30
616	Хлеб водированный	33	3,48	2,54	0,26	16,86	79,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	498	69,13	13,78	20,72	68,89	495,48
	Итого за день	2128	375,00	70,30	75,42	307,26	2063,98
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96

616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,47	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	490	83,74	19,41	17,37	71,00	508,93

Второй завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
599	Сок (на порцию)	200	25,6	1	0,2	21,8	92

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	11,98	0,84	6,07	4,48	76,55
764	Суп картофельный с мясаром, изделиями № 103-11	200	13,59	2,11	2,22	16,37	95,66
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	34,53	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	33,39	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	20	2,14	1,54	0,16	10,22	48,00
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,38	0,26	8,14	41,40
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	740	109,16	22,66	24,76	92,44	680,55

Подливки

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
937	Пирожок печеный с яблоками № 406-15	60	16,93	3,20	3,05	27,76	151,81
790	Ряженка 4%-ной жирности (порциями) № 386-11	180	30,24	5,40	7,20	7,56	117,00
	Итого	240	67,17	8,60	10,25	35,32	268,81

Ужин

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	36,44	5,64	9,47	39,10	262,94
616	Хлеб йодированный	25	2,65	1,92	0,20	12,78	60,00
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
1115	Кисель из ягод № 350-11	200	31,04	0,15	0,10	32,72	127,33
	Итого	525	89,33	8,11	10,17	94,40	495,27
	Итого за день	1995	375,00	58,78	62,55	293,16	1953,56

1 неделя 3 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1118	Каша пшеница (жидкая) на молоке № 235-21	200	40,90	9,27	10,61	45,01	274,19
782	Масло (порциями) № 14-11	10	17,28	0,10	7,25	0,14	66,20
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	22,70	4,02	3,78	0,00	50,10
616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	435	85,86	15,79	21,90	69,05	495,58

Второй завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	140	26,88	0,56	0,56	13,72	63

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	8,10	0,81	3,65	14,72	53,91
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	11,64	4,04	4,26	15,41	117,68

820	Птица отварная П/ф № 288-15	80	84,45	10,61	8,18	0,39	113,76
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	18,13	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб водированный	25	2,67	1,92	0,20	12,77	60,00
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,07	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	735	134,12	24,44	20,83	102,23	648,52

Полдник

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
944	Пирожок печеный с повидлом № 406-15	70	15,91	3,73	3,43	39,67	203,70
798	Молоко кипяченое № 385-11	220	36,95	6,82	5,68	10,69	114,40
	Итого	290	52,86	10,55	9,11	50,36	318,10

Ужин

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1117	Суп молочный с крупой (рис) № 121-2011	200	21,53	3,77	6,86	14,97	159,91
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,60	5,08	4,60	0,28	62,80
616	Хлеб водированный	26	2,69	2,00	0,21	13,29	62,40
1090	Квас с молоком №382-2011	250	29,46	4,96	4,00	32,23	180,00
	Итого	516	75,28	15,81	15,67	60,76	465,11
	Итого за день	1976	375,00	26,36	24,78	111,13	783,21

1 неделя 4 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творог с мяск. с соусом млоч. № 224-2011	150	53,88	12,83	15,21	30,21	308,45
616	Хлеб водированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	445	62,94	16,45	15,60	65,02	463,10

Второй завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порция)	140	26,88	0,56	0,56	13,72	63

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,86	0,85	4,04	5,21	58,90
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	200	13,12	1,35	4,88	7,39	78,85
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 60/30	90	56,48	11,09	9,15	9,08	160,99
722	Картофель отварной № 210-15	150	33,13	3,02	4,33	17,87	136,76
616	Хлеб водированный	34	3,63	2,62	0,27	17,37	81,60
615	Хлеб бородинский	30	3,10	2,04	0,39	12,21	62,10
599	Сок (на порцию)	200	25,60	1,00	0,20	21,80	92,00
	Итого	764	144,92	21,97	23,26	90,93	671,20

Полдник

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
937	Пирожок печеный с яблоками № 406-15	80	22,576	4,27	4,06	37,01	202,42
780	Кефир 2,5 % (порция) № 386-11	200	34,88	6,00	5,00	8,00	102,00
	Итого	280	57,456	10,27	9,06	45,01	304,42

Ужин

№	Вес	Пищевые в-ва, г	Энерг.
---	-----	-----------------	--------

№ рецепта	Наименование блюда	порция, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	18,12	8,11	12,96	22,99	187,55
782	Масло (порциями) № 14-11	15	25,92	0,15	10,88	0,21	99,30
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	30,26	5,36	5,04	0,00	66,80
616	Хлеб водированный	40	4,25	3,08	0,32	20,44	96,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	525	82,80	16,86	29,23	55,46	496,30
	Итого за день	2014	375,00	65,80	78,06	265,34	1980,32

1 неделя 5 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	50	16,03	0,50	2,53	4,20	34,04
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	70	79,68	10,52	5,28	1,98	40,40
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	140	13,91	6,17	4,24	33,66	200,66
616	Хлеб водированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	500	115,86	20,37	12,39	69,80	407,87

Второй завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	140	26,88	0,56	0,56	13,72	63

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	60	13,22	0,94	6,08	6,76	77,99
779	Расольник ленинградский № 96-11	200	16,96	1,68	4,09	13,38	99,29
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	70	32,69	11,04	8,27	1,91	126,57
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	150	18,77	8,60	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб водированный	30	3,20	2,30	0,24	15,32	72,00
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
1138	Компот из яблок и клубники	250	19,30	0,30	0,20	16,80	68,88
	Итого	780	106,20	26,22	24,58	104,52	742,70

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1163	Вуздочка с лимоном Акт от 15.09.23	60	15,43	4,49	5,95	32,13	200,13
798	Молоко кипяченое № 385-11	250	41,99	7,75	6,46	12,15	130,00
	Итого	310	57,42	12,24	12,41	44,28	330,13

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" № 175-2011	200	36,44	5,64	9,47	39,10	262,94
782	Масло (порциями) № 14-11	15	25,92	0,15	10,88	0,21	99,30
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб водированный	27	2,88	2,08	0,22	13,80	64,80
	Итого	442	68,64	8,00	20,60	62,57	464,36
	Итого за день	2172	375,00	67,39	70,54	294,89	2008,06

2 неделя 1 день

Завтрак

№	...	Вес	...	Пищевые в-ва, г	Энерг.
---	-----	-----	-----	-----------------	--------

№ рецепта	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	36,44	5,64	9,47	39,10	262,94
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,60	5,08	4,60	0,28	62,80
782	Масло (порциями) № 14-11	10	17,28	0,10	7,25	0,14	66,20
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб восточный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,04	11,83	46,65
Итого		555	99,50	17,12	24,24	74,34	579,99

Второй завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	120	23,04	0,48	0,48	11,76	54

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	19,23	0,59	3,03	5,64	40,85
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	16,22	1,67	4,89	13,30	99,61
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	45,75	10,85	11,88	10,87	180,30
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	14,43	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб восточный	33	3,52	2,54	0,27	16,86	79,20
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,07	0,46	0,00	19,78	78,10
Итого		803	108,29	24,08	26,02	112,59	752,70

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
660	Булочка Славянка Акт от 21,11,13	80	28,98	6,83	9,47	49,36	208,49
789	Кофея 2,5 % (порциями) № 386-11	235	40,98	7,05	5,88	9,40	119,85
Итого		315	69,97	13,88	15,35	58,76	328,34

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб восточный	43	4,52	3,31	0,34	21,97	103,20
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
Итого		493	74,20	19,48	13,43	73,62	485,12
Итого за день		2286	375,00	75,04	79,51	331,06	2200,15

2 неделя 2 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творог. с морк. с соусом молоч. № 224-2011	150	53,88	12,83	15,21	30,21	308,45
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб восточный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
Итого		400	76,68	18,72	18,08	60,11	475,17

Второй завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45

Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	11,98	0,84	6,07	16,48	76,55
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	10,40	1,74	4,00	11,04	87,34
1021	Плов из говядины односортн 50/150 № 265-15	200	126,58	17,84	10,39	43,75	332,32
616	Хлеб водированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	25	2,58	1,69	0,33	10,17	51,75
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	715	166,22	24,76	21,31	115,82	709,92

Полдник							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1163	Булочка с изюмом Акт от 15.09.23	70	17,999	5,24	6,95	37,48	233,48
790	Ряженка 4%-ной жирности (порция) № 386-11	200	55,82	6	8	8,4	130
	Итого	270	73,82	11,24	14,95	45,88	363,48

Ужин							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	180	16,31	6,70	10,66	19,39	156,79
782	Масло (порция) № 14-11	10	17,28	0,10	7,25	0,14	66,20
616	Хлеб водированный	29	3,03	2,23	0,23	14,82	69,60
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
	Итого	469	39,08	9,15	18,17	46,25	338,55
	Итого за день	1954	375,00	64,28	72,91	277,86	1449,27

2 недели 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морская № 75-2011	50	8,22	0,71	3,37	4,34	49,08
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом 70/20 № 295-11	70	39,35	6,88	5,25	7,54	103,34
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	130	16,26	7,45	4,71	36,58	222,36
616	Хлеб водированный	35	3,74	2,69	0,28	17,89	84,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	485	69,54	17,83	13,63	75,87	495,55

Второй завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порция)	140	26,88	0,56	0,56	13,72	63

Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	8,10	0,81	3,65	14,72	53,91
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	200	13,59	2,11	2,22	16,37	95,66
879	Гуляш говяжий 40/40, № 260-15	80	91,06	12,03	16,03	2,26	76,18
1081	Каша овсяная (рассыпчатая) № 302-15	150	13,23	4,80	4,35	31,55	187,90
616	Хлеб водированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
599	Сок (на порцию)	180	23,04	0,90	0,18	17,82	82,80
	Итого	720	154,30	24,32	26,93	106,19	609,85

Полдник							
№		Вес		Пищевые в-ва, г			Энерг.

№ рецепта	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
944	Пирожок печеный с повидлом № 406-15	70	15,91	3,73	3,43	39,67	203,70
798	Молоко кипяченое № 385-11	250	41,99	7,75	6,46	12,15	130,00
Итого		320	57,90	11,48	9,89	51,82	333,70

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
797	Каша манная жидкая № 181-11	200	35,48	10,93	9,55	40,00	270,33
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
782	Масло (порциями) № 14-11	5	8,64	0,05	3,63	0,07	33,10
616	Хлеб водированный	35	3,73	2,69	0,28	17,89	84,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
Итого		450	66,38	16,48	16,01	67,42	458,15
Итого за день		2115	375,00	70,67	67,02	315,02	1960,25

2 недели 4 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Нара соевая № 75-2011	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
785	Омлет натуральный № 210-11	150	77,72	15,08	16,73	27,87	221,07
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
782	Масло (порциями) № 14-11	5	8,64	0,05	3,63	0,07	33,10
616	Хлеб водированный	37	3,95	2,85	0,30	18,91	88,80
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
Итого		462	118,69	21,71	27,25	62,77	477,34

Второй завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
599	Сок (на порцию)	200	25,6	1	0,2	21,8	92

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	60	13,22	0,94	6,08	4,76	77,99
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	10,68	1,59	2,17	13,73	82,31
1142	Тефтели гов. со сметанным соусом №279-15	90	53,51	8,59	8,45	12,24	147,28
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	18,13	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб водированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	25	2,58	1,70	0,32	10,18	51,75
620	Компот из компотной смеси о/м ТТК от 03.07.20	200	15,28	0,21	0,03	11,15	44,65
Итого		755	116,60	20,59	21,57	98,41	659,65

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
943	Пирожок с фруктовой начинкой № 406-15	60	22,85	3,10	2,94	31,72	168,07
789	Кефир 2,5 % (порциями) № 386-11	170	29,65	5,10	4,25	6,80	86,70
Итого		230	52,50	8,20	7,19	38,52	254,77

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
809	Каша пшеничная молочная вязкая № 173-11	200	37,25	10,34	14,81	39,96	282,80
616	Хлеб водированный	30	3,19	2,31	0,24	15,33	72,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
Итого		530	61,61	13,15	15,47	74,61	436,57

Итого за день		2177	375,00	64,65	71,68	296,11	1920,33
2 недели 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	8,10	0,81	3,65	14,72	53,91
643	Птица, тушенная в соусе № 290-15 50/40	80	37,36	8,11	6,93	1,89	102,68
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	150	14,43	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб водироанный	43	4,59	3,31	0,34	21,97	103,20
1090	Каша с молоком №382-2011	250	29,46	4,96	4,00	32,23	180,00
Итого		583	93,94	23,80	20,61	108,80	673,03
Второй завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	140	26,88	0,56	0,56	13,72	63
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	19,23	0,59	3,03	5,64	40,85
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	11,64	4,04	4,26	15,41	117,68
704	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	34,53	12,81	11,43	15,73	195,64
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	33,39	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб водироанный	33	3,52	2,54	0,26	16,86	79,20
615	Хлеб бородинский	30	3,10	2,04	0,38	12,20	62,10
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	250	19,10	0,26	0,04	13,94	55,81
Итого		813	124,51	25,44	24,10	99,49	687,12
Подник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
660	Булочка Сливянка Акт от 21.11.13	60	21,74	5,13	7,10	37,02	180,37
798	Молоко кипяченое № 385-11	250	41,99	7,75	6,46	12,15	130,00
Итого		310	63,73	12,88	13,56	49,17	310,37
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
205	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	200	32,88	7,49	10,35	27,88	236,48
782	Масло (порциями) № 14-11	15	25,92	0,15	10,88	0,21	99,30
616	Хлеб водироанный	45	4,68	3,46	0,36	22,99	108,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
Итого		510	65,94	11,32	21,62	62,98	489,74
Итого за день		2356	375,00	74,00	80,45	334,17	2223,26