

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	3,29	4,44	16,46	183	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	9,99	8,04	41,06	332	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	4,5	5,2	23,4	160	КП22428
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	660	12,96	14,31	87,68	559	
Уплотнённый полдник						

Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Уплотненный полдник	320	10,4	11,85	47,51	366	
Всего в день	1 480	33,75	34,6	186,05	1 305	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,17	10,33	32,61	192	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе (12	150	9,56	7,41	12,66	234	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	595	18,68	18,36	67,88	597	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22294
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	6,5	7,6	34,2	230	
Всего в день	1 395	37,45	40,49	144,69	1 116	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	8,8	16,5	22	199	КП22103
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	15,7	22,4	50,3	390	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат витаминный	50	0,75	2,25	5,5	45	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,18	7,66	12,59	186	КП22547
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	625	14,34	19,07	69,81	630	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	5	4,16	41,7	224	
Всего в день	1 410	35,44	46,03	171,62	1 291	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	6,27	5,61	30,8	179	КП22122
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,61	9,18	46,59	231	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	14,92	215	КП22275
Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	675	15,56	12,04	51,74	503	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	130	6,9	9,11	15,71	246	КП22577
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	2,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Уплотненный полдник	350	9,76	9,4	25,64	341	
Всего в день	1 525	36,74	30,66	127,59	1 101	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП22118
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	13,06	13,16	57,34	396	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	130	8,32	7,18	16,99	152	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	575	16,44	18,08	62,31	472	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Уплотненный полдник	325	10,8	11,91	49,43	378	
Всего в день	1 405	40,7	43,55	178,89	1 293	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	8,8	16,5	22	199	КП22103
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	12,94	25,07	49,29	299	
Завтрак второй						
Напиток лимонный	100	0,05	0,01	9,45	37	КП22476
Всего в Завтрак второй	100	0,05	0,01	9,45	37	

Курник домашний	80	4,96	8	20	209	КП22411
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	8	26,5	236	
Всего в день	1 425	25,79	34,21	147,58	1 078	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	6,38	11,05	19,07	271	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	1,2	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	14,08	17,96	47,37	462	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	725	13,88	12,42	59,85	488	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	КП22254
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	9,48	5,76	37,54	245	
Всего в день	1 510	40,25	36,19	148,39	1 220	
Итого		358,2	385,08	1 619,78	12 005	
Среднее за период		35,82	38,51	161,98	1 201	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,93	28,87	53,97		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	3,29	4,44	16,46	183	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	9,99	8,04	41,06	332	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (130/35)	165	4,5	5,2	23,4	160	КП22428
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	660	12,96	14,31	87,68	559	
Уплотненный полдник						

Омлет натуральный	100	8,6	11,61	33,33	292	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Уплотненный полдник	320	10,4	11,85	47,51	366	
Всего в день	1 480	33,75	34,6	186,05	1 305	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,47	13,12	98	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22573
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,17	10,33	32,61	192	
Завтрак второй						
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	4,1	4,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе (12	150	9,56	7,41	12,66	234	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	595	18,68	18,36	67,88	597	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22294
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	300	6,5	7,6	34,2	230	
Всего в день	1 395	37,45	40,49	144,69	1 116	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	8,8	16,5	22	199	КП22103
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	15,7	22,4	50,3	390	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат витаминный	50	0,75	2,25	5,5	45	КП22192
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	130	5,18	7,66	12,59	186	КП22547
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	625	18,34	19,07	77,22	643	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	5	4,16	41,7	224	
Всего в день	1 410	39,43	46,03	179,02	1 304	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша кукурузная молочная		165	6,27	5,61	30,8	179 КП22122
Чай с сахаром		200	0,2		6,5	27 КП22003
Бутерброд с маслом		35	2,14	3,57	9,29	25 КП22197
Всего в Завтрак		400	8,61	9,18	46,59	231
Завтрак второй						
Кефир		100	2,81	0,05	3,63	26 КП22165
Всего в Завтрак второй		100	2,81	0,05	3,63	26
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)		200	8,16	5,88	14,92	215 КП22275
Картофельное пюре		130	3,48	2,96	8,4	140 КП22176
Биточки рыбные с белым соусом		85				КП22641
Компот из вишни		200	0,3	0,1	10,3	43 КП22002
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	9,6	59 0000065
Хлеб ржаной		20	1,62	2,8	8,53	47 ШК00129
Всего в Обед		675	15,56	12,04	51,74	503
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром		130	6,9	9,11	15,71	246 КП22577
Чай с лимоном и сахаром		200	1,26	0,05	2,25	48 КП22001
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,24	7,68	47 0000065
Всего в Уплотненный полдник		350	9,76	9,4	25,64	341
Всего в день		1 525	36,74	30,67	127,59	1 101

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая		165	6,16	7,26	29,04	205 КП22118
Какао с молоком		200	0,4	2,3	10,2	69 КП22089
Бутерброд с сыром		40	6,5	3,6	18,1	122 КП22199
Всего в Завтрак		405	13,06	13,16	57,34	396
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)		100	0,4	0,4	9,8	47 КП22153
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	4,5	7,8	9,6	147 КП22038
Плов из куриного филе		130	8,32	7,18	16,99	152 КП22155
Инстантный напиток витаминизированный		200	4		25	80 КП22180
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	9,6	59 0000065
Хлеб ржаной		20	1,62	2,8	8,53	47 ШК00129
Всего в Обед		575	20,44	18,08	69,71	485
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный		100	8,6	11,61	33,33	292 КП22163
Чай с сахаром		200	0,2		6,5	27 КП22003
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	9,6	59 0000065
Всего в Уплотненный полдник		325	10,8	11,91	49,43	378
Всего в день		1 405	44,7	43,55	186,29	1 306

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная		165	8,8	16,5	22	199 КП22103
Чай с молоком и сахаром		200	2	5	18	75 КП22164
Бутерброд с маслом		35	2,14	3,57	9,29	25 КП22197
Всего в Завтрак		400	12,94	25,07	49,29	299
Завтрак второй						
Сок фруктовый		100	0,5	0,1	10	46 КП22175
Всего в Завтрак второй		100	0,5	0,1	10	46

Курник домашний	80	4,96	8	20	209	КП22411
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	5,16	8	26,5	236	
Всего в день	1 425	26,29	34,31	148,78	1 090	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	6,38	11,06	19,07	271	КП22106
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	1,2	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	405	14,08	17,96	47,37	462	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат из моркови	50	1,01	1	11,25	60	КП22154
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки рыбные с белым соусом	85					КП22641
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	725	13,88	12,42	59,85	488	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	КП22254
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	9,48	5,76	37,54	245	
Всего в день	1 510	40,25	36,19	148,39	1 220	
Итого		367,6	385,37	1 636,88	12 063	
Среднее за период		36,76	38,54	163,69	1 206	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,19	28,75	54,28		