

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 1							
Завтрак							
	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,0	5,950	7,934	23,67091	209,06504	н331/1
	Батон с маслом	45,0	3,105	5,325	21,360	131,97130	035
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,0	2,201	2,244	17,88696	111,66339	030
Итого за завтрак		445,0	11,236	15,50396	62,91787	452,66973	
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,630	0,140	7,21	28,17391	090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,83191	4,44752	6,33543	70,03317	20/1
	Суп гороховый с мясом куры со сметаной	200,0	7,91461	6,90978	14,18491	162,82309	н086-2
	Котлета из мяса куры	80,0	15,23039	3,95222	4,19670	23,51835	н114
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150,0	2,97922	3,94735	22,01230	144,74661	64с
	Кисель из кураги	180,0	0,54335	0,00526	22,76113	95,2222	9/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
	Итого за обед		745,00	3,46948	19,99713	101,65547	740,81887
Полдник	Пудинг из творога	150,0	17,5242	25,15539	3,33526	470,26170	17/5/1
	Сгущенное молоко	20,0	1,47435	1,74052	11,467	65,53043	351
	Чай	100,0	0	0	4,54091	19,03239	10/10/3
	Пряник	40,0	1,920	1,120	31,080	140,608	307
Итого за полдник		310,0	20,91857	28,01591	79,4317	695,4332	
Итого за день:		1600,0	20,918573	63,517	244,00	1673,4901	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 2							
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	180,0	5,37211	7,95082	23,106	188,48474	н123с- 4
	Пшеничные отруби	2,0	8,01619	0,77733	0,18462	0,80648	К- 3/133
	Батон с маслом	45,0	3,105	5,325	21,360	131,97130	035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	22,41905	2,47806	13,31513	94,79336	13/10/1
Итого за завтрак		407,0	19,256	16,89	68,344	480,87364	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Яйцо отварное	20,0	2,395	2,025	0,135	31,67	1/6/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,19366	12,58405	15,589	214,917	15/2
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	80,0	11,581	10,91517	5,24703	182,63095	н104
	Рагу из овощей	150,0	2,85750	4,75289	15,28418	122,018	н180
	Напиток из шиповника	180,0	0,43147	0,00	19,6342	81,36207	15/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		705,0	27,429	31,01211	88,052	777,072	
15:00	Йогурт питьевой	150,0	7,48802	4,79,33	12,72961	127,866	023
Полдник	Салат из моркови с изюмом	60,0	0,77522	2,44560	1,92401	69,8414	109/1
	Чай	150,0	0	0	6,81134	28,5556	10/10/2
	Шанежка с картофелем	80,0	5,059	7,050	27,740	213,82	148/1
Итого за полдник		290,0	5,83431	9,49642	47,47535	311,664	
Итого за день:		1752,0	60,500	62,306	226,707	1718,6 46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 3							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,38841	6,15690	20,39336	165,813	н043/1
	Батон с маслом	45,0	3,105	5,325	21,360	131,97130	035
	Какао с молоком	180,0	2,85948	2,9700	13,66272	101,13405	14/10/1
Итого за завтрак		405,0	11,29789	14,51492	69,15009	455,3291	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,945	0,06302	13,734	46,41526	183-3
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60,0	0,65060	1,60073	2,87457	25,96108	333
	Щи с мясом со сметаной	200,0	4,03375	5,35871	7,37733	99,09138	137
	Рис рассыпчатый со сливочным маслом	130,0	3,25435	3,57009	26,39871	156,62922	45/3/2
	Суфле рыбное	80,0	16,70224	7,86961	2,18823	162,10461	61р
	Компот из сухофруктов и шиповника	180,0	0,36379	0,00	17,41603	71,96677	7/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		725,0	29,94773	19,13414	88,4198	660,22612	
15:00	Ряженка	100,0	4,49280	8,98560	6,14017	126,36207	363
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130,0	6,05638	5,27246	128,2747	199,5631	43- 2/3/2
	Чай с лимоном	100,0	0,0203	0,00211	4,55711	19,45108	10/10/3
	Мармелад	30,0	0,120	0,000	22,980	88,2788	304-
Итого за полдник		260,0	6,19668	5,27457	55,81181	307,29306	
Итого за день:		1580,0	52,46210	48,00923	229,62194	1595,408	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180,0	3,90513	5,4112	20,337	159,056	7/4/1
	Батон с маслом и сыром	54,0	5,25780	7,54405	21,360	161,24914	357
	Чай с молоком	180,0	1,18440	1,26720	10,09828	60,92147	12/10/1
Итого за завтрак		414,0	10,707	14,722	61,065	423,729	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Помидор порционный	60,0	0,77879	0,14159	3,54000	16,35379	098/1
	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	200,0	1,78905	4,07582	9,53190	83,58034	068
	Азу с мясом говядины	230,0	16,49233	15,83491	23,37612	329,13241	152
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48879	0,02638	17,08254	74,88138	115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		765,0	24,51896	20,8434	85,69556	648,42098	
15:00	Снежок	100,0	3,89375	4,79233	16,32384	124,857	082
Полдник	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60,0	1,34884	9,11409	4,15366	102,0006	19/1
	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	6,81134	28,55569	10/10/2
	Кренделек «Золотистый» с куркумой	80,0	7,49289	5,34642	45,30664	283,59052	10/12к
Итого за полдник		290,0	8,84173	14,46051	56,27164	414,14681	
Итого за день:		1819,0	48,46177	54,91861	229,45686	1657,35341	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергети-	N
-------	--------------	-----	------------------	-----------	---

пищи	блюда	Блюда гр	Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г	ческая ценность, ккал	Рецеп- туры
Неделя 1, День 5							
Завтрак	Мандарины.						
	Омлет с зеленым горошком	150,0	10,09539	10,25224	5,66897	171,66922	123/1
	Батон с маслом и повидлом (джемом)	57,0	3,1550	6,9750	27,97599	175,09862	035/7
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,41905	2,47806	13,31513	94,79336	13/10/1
Итого за завтрак		487,0	16,06142	19,85332	52,5109	466,84499	
Второй завтрак	Мандарины	100,0	0,59198	0,14802	5,5500	28,28379	312-4
Обед	Огурец свежий порционный	60,0	0,47940	0,05991	2,27716	8,43198	014-3
	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	200,0	5,2997	5,60750	13,9956	137,0382	037с
	Гуляш из мяса говядины	80,0	11,76634	11,96134	3,72259	188,66065	11/8/1
	Греча с овощами	120,0	3,48345	4,52927	21,80418	139,20815	368-1
	Кисель из кураги	180,0	0,88659	0,00634	28,28466	117,56336	9/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		715,0	26,88548	22,89936	102,24919	735,36802	
Полдник	Салат из отварного картофеля, моркови и свеклы с растительным маслом	60,0	0,85978	5,37724	6,61168	84,34095	29/1
	Фарш рыбный	20,0	5,66461	1,54780	0,30905	41,82698	22/12
	Тесто дрожжевое сдобное	50,0	4,34272	4,00164	23,62280	162,33284	1/12/1
	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	6,81134	28,55569	10/10/2
Итого за полдник		280,0	10,86711	10,92668	37,35487	317,05646	
Итого за день:		1732,00	58,70729	58,57169	208,35522	1649,70913	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 6							
Завтрак	Груша						
	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке с маслом	200,0	5,83269	8,57297	21,94373	194,53330	н123с- 2
	Батон с маслом	45,0	3,105	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,0	2,20184	2,24401	17,88698	111,70443	030
Итого за завтрак		445,0	11,49953	16,41198	70,46071	480,75707	
Второй завтрак	Груша.	90,0	0,360	0,270	9,270	42,49953	187/3
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом	60,0	1,02604	4,08599	8,18028	69,93052	4/1
	Суп картофельный с клёцками с мясом куры со сметаной	200,0	8,40967	3,94434	1195156	126,64245	111-3
	Жаркое по- домашнему с мясом куры	230,0	18,73774	8,38118	28,26604	282,10807	н070- 2/1
	Компот из изюма	180,0	0,16920	0,0000	18,37651	75,82599	078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		765,0	33,31265	17,14651	98,93939	699,00585	
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10594	1,30561	8,60160	49,14717	004
	Запеканка творожная	150,0	19,41604	25,61632	14,37745	411,12425	н039
	Печенье	25,0	2,6000	1,3000	19,2000	115,04009	298
	Чай с сахаром	100,0	0,00	0,00	4,54090	19,03939	10/10/3
Итого за полдник		290,0	23,12198	28,22193	46,71995	594,35090	
Итого за день:		1690,00	72,62746	66,67273	232,36019	1904,60816	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 7							
	Каша манная молочная со сливочным маслом	180,0	5,07604	6,32014	20,69123	171,06505	н066-2
	Батон с маслом	45,0	3,105	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Чай с молоком	180,0	1,18439	1,26722	10,09830	60,94613	12/10/1
Итого за завтрак		405,0	9,71741	13,26434	62,53354	403,84325	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,83189	4,44755	6,33542	70,05892	20/1
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на мясном бульоне	200,0	1,95769	4,20330	14,02590	108,77519	165
	Суфле из мяса говядины	70,0	17,24830	15,24712	2,12146	239,60783	26/8/1
	Рагу из овощей	150,0	3,22278	4,92571	14,86717	125,75660	н180
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48882	0,02642	17,08255	74,91170	115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		755,0	28,58510	29,58510	86,59750	763,58906	
15:00	Йогурт питьевой	150,0	7,48802	4,79231	12,72931	127,92099	023
Полдник	Салат картофельный с огурцом	60,0	0,83934	1,88175	6,08108	46,32887	169
	Чай с сахаром	100,0	0,00	0,00	4,54090	19,03939	10/10/3
	Ватрушка с повидлом	80,0	4,72071	6,07774	41,00585	258,05646	150/1
Итого за полдник		290,0	5,56005	7,95949	53,89830	332,95335	
Итого за день:		1700,0	51,98496	55,70124	225,85896	1674,52363	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 8							
	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	180,0	5,80358	5,68651	28,16047	209,32533	11/4/1
	Батон с маслом и сыром	51,0	163,84925	5,44439	7,73637	21,3600	175/1
	Какао с молоком	180,0	2,85948	2,97000	13,66274	101,1750	14/10/1
Итого за завтрак		501,0	15,05245	16,45590	76,91722	530,79741	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,945	0,06302	13,73401	56,44783	183-3
Обед	Помидор порционный	50,0	0,64901	0,11802	2,95000	13,63401	098/3
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200,0	8,00486	6,40292	14,03208	157,33712	н086-2
	Рыба с овощами в омлете	130,0	16,77943	8,71557	3,16901	200,49009	н016/3
	Картофельное пюре с маслом	100,0	2,03349	3,10509	15,19925	104,18835	3/3/3
	Кисель из шиповника	200,0	0,32528	0,00528	21,62448	791,60005	193
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		755,0	32,76207	19,08188	89,13982	711,74844	
15:00	Ряженка	150,0	4,49278	8,98561	6,14014	126,41604	363
Полдник	Салат из отварного картофеля, моркови и свеклы с раст.маслом	60,0	0,85627	5,37684	6,58354	84,29892	29/1
	Чай с лимоном	150,0	0,03132	0,325	6,79472	29,02590	11/10/2
	Пирожки печеные с морковью	80,0	5,02868	3,64651	29,08896	181,41774	9/12/1
Итого за полдник		290,0	5,91627	9,02660	42,46722	294,74256	
Итого за день:		1706,0	58,72337	53,64999	224,76440	1709,92143	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 9							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,33835	6,15693	20,39335	165,88481	н043/1
	Батон с маслом и сыром	54,0	5,25778	7,54406	21,3600	161,30887	357
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,41906	2,47807	13,31514	94,83236	13/10/1
Итого за завтрак		414,0	12,69519	16,31906	62,27849	450,21472	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,65061	1,60071	2,87458	25,97410	333
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,0	1,77604	4,10165	13,7400	157,33712	258
	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	80,0	11,71675	11,07745	3,68410	126,96939	257
	Греча с овощами	120,0	3,48146	4,52920	21,79024	139,21741	368-1
	Компот из сухофруктов и шиповника	180,0	0,36377	0,00000	17,41599	71,99759	7/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		715,0	22,95863	22,04401	91,66991	610,11566	
15:00	Снежок	120,0	3,89377	4,79231	16,32382	124,91108	082
Полдник	Картофель в молоке	130,0	2,75363	3,26745	17,03108	116,89184	2/3/2
	Чай с сахаром	100,0	0,0000	0,0000	4,54090	19,03939	10/10/3
	Плюшка с маком	90,0	7,43231	8,17741	48,13090	324,07024	118p
Итого за полдник		320,0	10,18594	11,4486	69,70288	460,00147	
Итого за день:		1679,0	50,23353	54,70024	250,07510	1691,45991	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 10							
Завтрак							
	Омлет с кукурузой	150,0	9,83906	10,37226	11,45896	198,30828	123/3
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Чай с лимоном	200,0	0,04231	0,00439	12,93750	54,96807	022-3
Итого за завтрак		495,0	13,57835	15,84967	51,30646	413,59541	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,498	0,100	10,1	46,19828	346
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и маслом	60,0	1,34783	19,11434	4,14330	102,00802	19/1
	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	200,0	5,67712	6,16533	7,54443	118,50925	195
	Шницель из говядины	80,0	13,86241	12,72396	3,92986	205,22033	234
	Рис рассыпчатый	130,0	3,25439	3,57009	26,39873	156,66797	45/3/2
	Компот из кураги	180,0	0,52792	0,00000	18,46462	75,65792	110/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		725,0	29,63967	32,30872	92,64594	802,56231	
Полдник	Сельдь	25,0	4,31991	2,15995	0,0000	37,20755	н125/8
	Картофельное пюре	110,0	2,18453	2,89934	16,14104	106,22005	64с/3
	Чай с молоком	150,0	0,98698	1,05599	8,41524	50,79877	12/10/2
	Вафля	20,0	0,64000	0,5600	16,1800	70,33019	015
Итого за полдник		305,0	8,13142	6,67528	40,73628	264,55656	
Итого за день:		1525,0	56,04274	59,72598	200,92882	1611,20862	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергети-	N
-------	--------------	-----	------------------	-----------	---

пищи	блюда	Блюда гр	Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г	ческая ценность, ккал	Рецеп- туры
Неделя 3, День 11							
	Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом	200,0	5,12772	7,4377	20,95455	186,88059	н125с/1
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,0	2,20183	2,24401	17,88698	111,73040	030
Итого за завтрак		445,0	10,78653	15,35876	70,58554	470,48426	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,83188	4,44752	6,33540	70,07520	20/1
	Суп из овощей с мясом куры со сметаной	200,0	7,59901	4,11970	9,96243	113,75267	195
	Гуляш из мяса куры	80,0	16,37891	3,19584	2,29416	112,72688	н190- 3с
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,00926	4,12366	34,79748	210,30599	н151-1
	Кисель из кураги	180,0	0,88663	0,00634	28,28465	117,64035	9/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		725,0	35,67569	16,62806	113,83912	769,01470	
Полдник	Картофель в молоке	130,0	2,75366	3,26743	17,03104	116,91941	2/3/2
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,54089	19,04381	10/10/3
	Пряник	35,0	1,68000	0,98000	27,19500	123,10644	081
	Гренки	10,0	0,85728	0,09505	5,47094	27,85723	34/2/3
Итого за полдник		275,0	5,29094	4,34248	54,23787	286,92689	
Итого за день:		1795,0	56,44643	41,22163	254,90268	1656,95298	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергети-	N
-------	--------------	-----	------------------	-----------	---

пищи	блюда	Блюда гр	Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г	ческая ценность, ккал	Рецеп- туры
Неделя 3, День 12							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	180,0	5,26634	7,06223	25,75267	189,55693	8/4/1
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Чай напиток с молоком	180,0	1,18441	1,26718	10,09827	60,96030	12/10/1
Итого за завтрак		505,0	10,18575	13,79441	64,42094	410,76575	
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,6300	0,140	7,210	28,19802	090-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60,0	1,02604	4,08599	8,18025	69,94837	4/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,81569	2,78604	11,28455	77,34297	н136
	Котлета с овощами из говядины	80,0	12,81213	11,03995	4,08525	181,82639	206
	Греча с овощами	120,0	3,48144	4,52921	21,79015	139,25158	368-1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,25124	0,0000	17,03926	70,38871	115/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		715,0	24,35654	23,17619	94,54446	683,27163	
15:00	Йогурт питьевой	120,0	7,48802	4,79233	12,72960	127,95446	023
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10594	1,30559	8,60158	49,15644	004
	Запеканка творожная	150,0	19,40886	25,61025	14,37698	411,43436	Н039
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,54089	19,04381	10/10/3
	Печенье	20,0	2,08000	1,04000	15,3600	92,05347	308-6
Итого за полдник		285,0	22,59480	27,95584	42,87945	571,68808	
Итого за день:		1635,0	65,12511	69,81877	224,67445	1839,90764	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 13							
	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом	180,0	4,45505	5,79505	21,78213	171,67535	16/4/1
	Батон с маслом и сыром	51,0	5,44441	7,73639	21,3600	163,88733	175/1
	Какао с молоком	180,0	2,85946	2,97000	13,66272	101,19851	14/10/1
Итого за завтрак		511,00	13,80892	16,57144	72,06485	499,50178	
Второй завтрак	Банан	100,0	1,05000	0,07000	15,2600	62,74059	18391
Обед	Помидор свежий порционный	50,0	0,64901	0,11802	2,9500	13,63718	4/1
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200,0	8,00480	6,40287	14,03203	157,37559	н086-2
	Биточки рыбные	80,0	15,02361	6,68327	47,04376	162,93327	355
	Картофельное пюре	150,0	2,97926	3,94733	22,01228	144,83639	64с
	Компот из кураги и изюма	180,0	0,28084	0,0000	17,32431	71,49688	4/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		735,0	31,90752	17,88649	95,52738	694,79292	
15:00	Ряженка	120,0	4,49282	8,98559	6,14015	126,44911	363
Полдник	Салат овощной с зеленым горошком	60,0	1,15248	1,91950	7,36936	54,60886	013
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,03129	0,00327	6,79470	29,03272	11/10/2
	Тесто дрожжевое сдобное	60,0	5,21688	4,80668	28,34767	194,94832	1/12/2
	Фарш из яблок	30,0	0,33203	0,33203	13,78634	52,77663	18/12
Итого за полдник		290,0	6,73639	7,06213	56,32995	331,56406	
Итого за день:		1646,000	56,58972	49,90584	240,30426	1688,23970	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 14							
	Каша молочная пшеничная с маслом	180,0	4,46050	6,45757	18,70559	163,88802	н124с- 4
	Батон с маслом и сыром	54,0	5,25782	7,54406	21,3600	161,36059	357
	Чай с сахаром	200,0	0,0000	0,0000	11,80634	49,51391	354/4
Итого за завтрак		434,00	10,07832	14,27163	61,14193	417,29519	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Икра кабачковая	50,0	0,99842	4,49282	4,69248	61,21743	275/1
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200,0	1,95772	4,20332	14,02589	108,78074	165
	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	230,0	20,16347	22,89183	22,19965	41247896	041
	Компот из кураги	180,0	0,52792	0,0000	18,46460	75,67564	110/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
	Итого за обед		755,0	28,61753	32,32297	91,54762	802,66638
15:00	Снежок	130,0	3,89376	4,79233	16,32386	124,94376	082
Полдник	Салат из помидоров и огурцов с маслом	60,0	0,65059	1,60074	2,87460	25,98158	333
	Чай с молоком	150,0	0,98698	1,05599	8,41520	50,81109	12/10/2
	Пирожок капустой	90,0	5,98827	7,82634	29,18653	229,57748	206с
Итого за полдник		300,0	7,62584	10,48307	40,47633	306,37015	
Итого за день:		1719,000	50,71545	61,97000	219,58974	1697,50320	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 15							
	Каша рисовая молочная с маслом	180,0	5,55827	6,17762	33,80178	225,56084	7/4/1
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,41901	2,47807	13,31510	94,95475	13/10/1
Итого за завтрак		405,0	11,67426	14,12871	74,02688	480,77421	
Второй завтрак	Мандарин	100,0	0,59198	0,14802	5,5500	28,30812	312-4
Обед	Огурец свежий порционный	55,0	0,43950	0,05495	2,08752	7,73604	014-7
	Суп из свежей рыбы	200,0	7,54149	2,34644	13,96842	126,42010	н161-1
	Печень говяжья по- строгановски	80,0	11,73866	5,21109	0,66238	106,48891	249
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,00926	4,12366	34,79748	210,30599	н151-1
	Компот из сухофруктов и шиповника	180,0	0,36376	0,00000	17,41604	117,64035	7/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		720,0	30,06267	12,47114	101,09684	667,47995	
15:00	Кефир	150,0	4,19330	4,79231	6,14014	84,27736	075
Полдник	Омлет с картофелем	150,0	9,62426	8,72158	14,73272	192,73840	4/6/4
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,54089	19,04381	10/10/3
	Зефир	35,0	0,28000	0,0000	27,47500	106,92673	155-2
Итого за полдник		285,0	9,90426	8,72158	46,74861	318,70894	
Итого за день:		1670,0	56,33446	40,21376	238,11248	1597,42023	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 16							
	Каша пшеничная молочная на концентрированном молоке с маслом	200,0	5,51780	7,81880	21,14840	195,21120	н331
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200,0	2,03040	2,24400	17,10435	104,09790	030/1
Итого за завтрак		445,0	11,00520	15,73980	69,73980	471,19110	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,35200	0,35200	10,38400	39,82500	346
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,74535	5,32330	5,52390	76,04640	20/1
	Суп –лапша с мясом куры со сметаной	200,0	7,44170	3,90915	11,23425	118,28470	47-с/4
	Плов из мяса кур	180,0	17,42180	16,27215	26,71240	348,76840	4/9/2
	Куркума	1,00	0,01020	0,01285	0,08440	0,46020	к-1/133
	Компот из сухофруктов	180,0	0,48880	0,02640	17,08250	74,93280	115/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		716,00	31,07785	26,27885	92,80245	763,00925	
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10590	1,30560	8,60160	49,15200	004
	Сырники из творога	150,0	20,86515	25,38650	28,51765	476,97395	077
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,54089	19,04381	10/10/3
	Вафли	20,0	0,64000	0,56000	16,1800	70,3500	015
Итого за полдник		285,0	22,61105	27,25210	57,84015	615,52070	
Итого за день:		1546,00	69,38740	74,16305	236,87950	1980,25345	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 17							
	Каша пшениная молочная на с маслом	180,0	5,53845	6,75415	21,02970	183,13210	н119с- 1
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Какао с молоком	180,0	2,85950	2,9700	13,66275	101,20350	14/10/1
Итого за завтрак		395,0	12,13295	15,18915	63,26245	444,59260	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с морской капусты с маслом	50,0	0,75050	4,27745	6,20700	73,00720	33/1/1
	Щи с мясом со сметаной	200,0	4,03445	5,35885	7,38200	99,16835	137
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски	80,0	12,55575	11,62375	3,40185	186,71970	177
	Макаронные изделия отварные	130,00	5,00925	4,12370	34,79750	210,31635	н151-1
	Компот из изюма	180,0	0,15230	0,00000	16,53890	68,26830	078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		715,0	27,47225	26,11875	100,49225	781,99665	
15:00	Ряженка	130,0	4,49280	8,98560	6,14015	126,45360	363
Полдник	Салат картофельный с помидором	60,0	0,84250	1,88220	6,10705	46,38155	169
	Чай с сахаром	150,0	00,0000	0,0000	6,1135	28,57660	10/10/2
	Булочка с сыром	70,0	9,37840	14,56465	29,67170	319,70460	124p/3
Итого за полдник		280,0	10,22090	16,44685	42,59010	394,66275	
Итого за день:		1620,00	54,81890	66,84035	222,58495	1793,93560	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 18							
	Каша рисовая молочная на с маслом	180,0	5,55820	6,17760	33,80175	225,57960	7/4/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	54,0	5,25780	7,55405	21,36000	161,36100	357
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,41905	2,47810	13,31510	94,84810	13/10/1
Итого за завтрак		414,0	14,18005	16,26275	82,21085	538,25920	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,94500	0,06300	13,734	56,47050	183-3
Обед	Помидор свежий порционный	50,0	0,6490	0,11800	2,9500	13,63785	098/3
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,19455	12,57855	15,66645	215,03425	15/2
	Рыба, тушенная с овощами	80,0	106,62430	7,74660	3,84000	106,62430	4//7/2
	Картофельное пюре	150,0	2,99130	3,94955	22,11770	145,35555	64с
	Компот из изюма и кураги	180,0	0,28085	0,00000	17,32430	71,50320	4/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		735,0	21,83230	21,56760	94,06345	696,67190	
15:00	Йогурт питьевой	130,0	7,48800	4,79230	12,72960	127,95900	023
Полдник	Свекла, тушенная со сметаной	40,0	0,68085	1,47875	4,6911	33,64215	н113/3
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,03130	0,00325	6,79470	29,02725	11/10/2
	Манник (100гр)	68,0	7,55555	9,36270	44,09265	312,1100	103/4
Итого за полдник		258,00	8,26770	10,84470	55,57845	374,77940	
Итого за день:		1647,00	52,26805	53,56735	254,68235	1783,89950	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 19							
	Омлет натуральный	150,0	7,97915	11,8750	3,57255	172,11657	н038/5
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	54,0	5,25780	7,55405	21,36000	161,36100	357
	Чай с лимоном	200,0	0,03805	0,00395	11,64370	49,49360	022-4
	Гренки	10,0	0,85730	0,09505	5,47090	27,85860	34/2/3
Итого за завтрак		414,0	14,49230	19,78805	51,31715	453,36477	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60,0	0,65060	1,60070	2,87460	25,98345	333
	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,91410	2,78685	11,70370	79,42600	н136-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230,0	17,69165	17,86825	16,41820	318,55525	243
	Компот из сухофруктов	180,0	0,25125	0,00000	17,3925	70,40815	115/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		745,0	25,47760	22,99080	80,20075	638,88960	
15:00	Снежок	130,0	3,9375	4,79230	16,32385	124,94820	082
Полдник	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	60,0	1,14015	3,71510	9,53580	83,58765	27/1
	Чай с сахаром	150,0	0,00000	0,000000	6,81135	28,57660	10/10/2
	Ватрушка с творогом	90,0	7,26805	9,57880	29,63050	258,15945	103
Итого за полдник		300,00	8,40820	13,29390	45,97765	370,32370	
Итого за день:		1689,0,00	52,77185	60,96505	203,91940	1633,75627	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 20							
Завтрак	Мандарины	100,0	0,5920	0,14800	5,5500	28,3100	312-4
	Макаронные изделия в молоке с маслом	180,0	4,29680	5,60420	13,79110	131,69430	н132/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	54,0	5,25780	7,55405	21,36000	161,36100	357
	Чай с молоком	180,0	1,18440	1,26720	10,09825	60,96330	12/10/1
Итого за завтрак		514,0	11,33100	14,56345	50,79935	382,32860	
Второй завтрак	Сок	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031/1
Обед	Огурец свежий порционный	55,0	0,43950	0,05495	2,08755	7,73640	014-7
	Суп из свежей рыбы	200,0	7,54965	2,34785	14,03825	126,49295	н161-1
	Жаркое по- домашнему	230,0	22,85065	22,66840	23,66620	332,804	н070
	Кисель из кураги	200,0	0,54335	0,00530	22,76110	95,28405	024
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,050	0	0	0	0	500
Итого за обед		760,0	36,35315	25,81150	94,71810	706,83505	
Полдник	Пюре из гороха со сливочным маслом	150,0	9,65850	4,5100	24,28790	187,33200	362
	Чай с сахаром	100,0	0,00000	0,000000	4,540090	19,04475	10/10/3
	Мармелад	20,0	0,08000	0,00000	15,32000	58,89300	120-1
	Гренки	10,0	0,85730	0,09505	5,47090	27,85860	34/2/3
Итого за полдник		280,00	10,59580	4,60505	49,61970	293,12835	
Итого за день:		1654,0	62,97325	49,87230	211,37730	1512,82440	
Среднее значение за период			3184,0	775/463	789	23696,0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575894

Владелец Люлькина Наталья Геннадиевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023