

Возрастная категория: 2-3 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	Апельсин						
	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,0	2,0625	2,85750	10,1300	94,9250	н331/2
	Батон с маслом	35,0	2,57875	5,53125	17,700	134,875	035
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150,0	1,26875	1,40250	10,46375	72,73750	030
Итого за завтрак		430,0	6,14375	10,0250	45,17375	332,68750	
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,630	0,140	7,21	28,17391	031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40,0	0,53191	2,44752	3,33543	35,03317	20/1/2
	Суп гороховый с мясом куры со сметаной	150,0	4,58500	3,86375	10,84875	116,4850	н086-2
	Котлета из мяса куры	60,0	5,88625	1,91250	0,88375	65,9400	н114
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120,0	2,36500	2,3700	17,52625	121,04625	64с
	Кисель из кураги	150,0	0,35500	0,000	16,17750	75,000	9/10/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,72500	Н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	38,98125	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		538,0	18,04625	10,54625	61,44625	497,427	
Полдник	Пудинг из творога	110,0	7,95625	10,54375	7,63500	211,425	17/5/2
	Сгущенное молоко	15,0	1,15750	1,36625	9,0050	58,000	004
	Чай	100,0	0	0	3,97375	18,9500	10/10/3
	Пряник	20,0	1,05000	0,61250	16,99750	87,500	307
Итого за полдник		235,0	10,16375	12,52250	37,61125	375,8700	
Итого за день:		1399,00	37,52875	36,2500	158,24750	1318,5000	

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	150,0	3,76125	4,61625	18,30550	166,13750	н123с- 4
	Пшеничные отруби	2,0	8,01619	0,77733	0,18462	0,80648	К- 3/133
	Батон с маслом	34,0	2,62125	4,72500	18,02500	125,52500	035
	Кофейный напиток с молоком	150,0	1,48500	1,49625	7,43125	65,31250	13/10/2
Итого за завтрак		336,00	8,35625	10,946	49,34625	382,67500	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,200	20,2000	92,000	033/12
Обед	Яйцо отварное	20,0	2,395	2,025	0,135	31,67	1/6/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150,0	3,39750	9,57875	11,57375	174,3650	15/2
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	60,0	3,64375	4,7525	3,4100	110,17000	н104
	Рагу из овощей	120,0	2,85750	4,75289	15,28418	122,018	н180
	Напиток из шиповника	150,0	0,10625	0,00	15,45875	63,7500	15/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,72500	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	38,98125	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		548,00	12,30750	18,74500	60,70875	547,218	
15:00	Йогурт питьевой	100,0	2,17125	2,67250	9,10375	80,09500	270
Полдник	Салат из моркови с изюмом	40,0	0,5800	1,44560	1,52401	32,8414	109/1
	Чай	100,0	0	0	3,97375	18,9500	10/10/3
	Шанежка с картофелем	60,0	3,059	4,050	13,740	108,82	148/2
Итого за полдник		200,0	2,4500	2,80500	23,27125	148,488	
Итого за день:		1284,00	25,72250	35,25625	151,26750	1204,477	

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							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	4,38841	4,85273	21,40818	165,813	н043/2
	Батон с маслом	35,0	3,105	5,325	21,360	131,97130	035
	Какао с молоком	150,0	1,85948	2,3700	6,66272	55,13405	14/10/2
Итого за завтрак		335,0	9,15273	10,97636	52,54090	384,57091	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,945	0,06302	13,734	56,41526	031/1
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	45,0	0,42182	0,88545	1,94818	17,37636	333
	Щи с мясом со сметаной	150,0	2,83273	3,20273	5,64636	71,16455	137
	Рис рассыпчатый со сливочным маслом	120,0	3,25435	3,57009	26,39871	156,62922	45/3/2
	Суфле рыбное	60,0	6,46273	2,48273	2,39182	96,72636	61р
	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,33818	0,00	12,1400	55,13636	7/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	39,49091	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13545	7,51545	37,800	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		563,00	17,43637	9,87363	72,2299	528,71272	
15:00	Ряженка	100,0	0,71545	0,45818	1,21636	84,45909	363-4
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130,0	4,85638	4,07246	98,2747	154,5631	43- 2/3/3
	Чай с лимоном	100,0	0,03727	0,03727	3,91000	18,72727	10/10/3
	Мармелад	20,0	0,120	0,000	22,980	88,2788	304-
Итого за полдник		250,0	4,90909	4,70455	101,81181	165,91363	
Итого за день:		1324,0,0	30,71364	25,11272	161,45288	1213,838	

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	150,0	3,89545	5,4112	15,31636	132,42	7/4/2
	Батон с маслом и сыром	45,0	3,5600	5,44273	17,91364	134,17455	357
	Чай с молоком	150,0	0,78440	0,16720	8,00228	48,92147	12/10/2
Итого за завтрак		345,00	7,94272	12,23091	43,1600	382,4627	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,00000	0,200	20,2	92,0000	033/12
Обед	Помидор порционный	30,0	0,47879	0,04159	1,54000	6,35379	098/3
	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	150,0	0,91727	2,04818	5,9800	51,10364	068
	Азу с мясом говядины	180,0	10,29909	4,76727	21,8500	193,50091	152
	Компот из сухофруктов	150,0	0,40909	0,02182	11,00182	54,000	115/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,36000	39,49091	H003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,14000	0,13545	7,51545	37,800	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		518,00	14,64181	9,71817	57,32454	413,27182	
15:00	Снежок	100,0	3,000	4,79233	4,10091	91,94182	082
Полдник	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40,0	1,34884	5,11409	3,15366	83,0006	19/1
	Чай с сахаром	100,0	0,00	0,00	3,71545	17,22727	10/10/3
	Кренделек «Золотистый» с куркумой	80,0	3,65364	2,31727	22,50182	156,46364	10/12к
Итого за полдник		220,0	85,48637	6,37727	40,43545	285,97909	
Итого за день:		1383,00	31,57090	34,42726	165,1209	1223,83728	

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							
	Омлет с зеленым горошком	150,0	9,67364	10,26727	5,66897	171,66922	123/1
	Батон с маслом и повидлом (джемом)	34,0	2,33091	4,3500	16,02364	110,909	035/7
	Какао с молоком	150,0	2,54455	2,59182	15,18364	112,22727	13/10/2
Итого за завтрак		334,0	16,26728	117,3236	62,8691	534,39727	
Второй завтрак	Мандарины	100,0	0,59198	0,14802	5,5500	28,28379	312-4
Обед	Огурец свежий порционный	20,0	0,17091	0,02091	0,8100	3,29636	014-2
	Рассольник «Ленинградский» с со сметаной	150,0	1,43903	2,95091	10,63364	84,79545	165
	Гуляш из мяса говядины	60,0	3,71818	3,05455	3,67636	91,48273	11/8/2
	Греча с овощами	100,0	2,93818	3,87909	18,40818	128,01727	368
	Кисель из кураги	150,0	0,88659	0,00634	28,28466	117,56336	9/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	39,49091	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13545	7,51545	37,800	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		518,000	10,99091	10,28091	61,18636	43942817	
Полдник	Салат из отварного картофеля, моркови и свеклы с растительным маслом	60,0	1,06091	5,22909	7,37727	93,39364	29/1
	Фарш рыбный	20,0	4,46455	1,45727	0,19909	38,76273	22/12
	Тесто дрожжевое сдобное	40,0	3,51727	3,0273	18,06091	1636,48182	1/12/2
	Чай с сахаром	100,0	0,00	0,00	3,71545	17,22727	10/10/3
Итого за полдник		220,0	9,04273	9,77909	29,35272	285,86546	
Итого за день:		1472,0	41,14728	40,26546	170,89636	1391,781	

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

пищи	блюда	Блюда гр	Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г	ческая ценность, ккал	Рецеп- туры
Неделя 2, День 6							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке с маслом	150,0	3,99889	4,87222	17,26444	157,700	н123с-2
	Батон с маслом	35,0	2,7211	5,175556	18,69555	132,01981	035/9
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150,0	1,35333	1,49556	12,00889	79,5333	030
Итого за завтрак		440,0	8,70333	11,68334	55,17889	402,62221	
Второй завтрак	Груша	100,0	0,360	0,270	9,270	42,49953	187/3
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом	30,0	0,50333	2,0422	4,01556	38,23667	4/1/3
	Суп картофельный с клёцками с мясом куры со сметаной	150,0	3,06556	5,1800	8,75222	8,75222	111-3
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	150,0	12,87111	5,38889	26,1622	233,25889	н070-2/2
	Компот из изюма	150,0	0,16889	0,0000	15,45000	71,2222	078
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,2222	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13556	7,51556	38,5000	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		518,0	19,06889	2,98667	70,25556	533,37222	
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10594	1,30561	8,60160	49,14717	004
	Запеканка творожная	110,0	8,93444	11,9933	9,29556	233,11667	н039
	Печенье	15,0	1,5600	0,7800	11,5200	76,3333	298
	Чай с сахаром	100,0	0,00	0,00	4,54090	19,03939	10/10/3
Итого за полдник		240,0	11,07889	14,07889	33,95778	385,26112	
Итого за день:		1298,0	42,35666	41,90779	179,91001	1461,2688	

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

пищи	блюда	Блюда гр	Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г	ческая ценность, ккал	Рецеп- туры
Неделя 2, День 7							
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150,0	3,85875	5,87875	14,05750	148,81875	н066-3
	Батон с маслом	40,0	3,5425	6,010	24,36373	164,2500	035/9
	Чай с молоком	150,0	1,18439	1,26722	10,09830	60,94613	12/10/2
Итого за завтрак		340,0	10,04625	14,4850	59,09250	4048,05625	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,000	0,200	20,2	92,000	033/12
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	0,41625	1,89500	3,16875	36,4400	20/1/2
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на мясном бульоне	150,0	1,57250	3,81125	11,0700	97,64500	165
	Суфле из мяса говядины	60,0	11,30500	11,85625	1,69375	230,9700	26/8/2
	Рагу из овощей	120,0	2,36500	2,3700	12,86717	121,04625	н180
	Компот из сухофруктов	150,0	0,25625	0,01375	6,72125	37,12500	115/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,72500	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	38,98125	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		548,00	18,37500	20,32125	56,05500	602,93250	
15:00	Йогурт питьевой	100,0	5,37625	3,44125	9,13875	102,4250	270
Полдник	Салат картофельный с огурцом	40,0	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	70,0	4,72071	6,07774	41,00585	258,05646	150/1
Итого за полдник		230,0	5,56005	7,95949	53,89830	332,95335	
Итого за день:		1418,00	41,74625	47,96375	174,18625	1541,6900	

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 пшенная молочная со сливочным маслом	150,0	3,95625	4,92375	16,45500	155,33125	11/4/2
	Батон с маслом и сыром	41,0	4,41000	9,3625	18,71875	185,81125	357/9
	Какао с молоком	150,0	1,85948	2,47000	10,66274	87,1750	14/10/2
Итого за завтрак		431,0	9,20750	14,48375	50,96875	422,37125	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,945	0,06302	13,73401	56,44783	183-3
Обед	Помидор порционный	20,0	0,2600	0,04750	1,1800	6,09500	098/3
	Суп гороховый с мясом со сметаной	150,0	5,99375	4,3600	10,66375	127,89375	н086-2
	Рыба с овощами в омлете	100,0	12,25125	6,2900	2,42720	172,26625	н016/3
	Картофельное пюре с маслом	100,0	2,03349	3,10509	15,19925	104,18835	3/3/3
	Кисель из шиповника	150,0	0,32528	0,00528	21,62448	791,60005	193
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,240	8,3600	40,72500	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	38,98125	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		538,0	24,27250	12,93625	69,44125	605,68625	
15:00	Ряженка	100,0	2,79500	3,19500	4,09375	126,41604	363-6
Полдник	Салат из отварного картофеля, моркови и свеклы с раст.маслом	40,0	0,58250	1,40500	4,18250	37,52875	29/1
	Чай с лимоном	100,0	0,02850	0,274	4,3285	20,02590	11/10/2
	Пирожки печеные с морковью	60,0	4,66750	3,64651	29,08896	181,41774	9/12/2
Итого за полдник		200,0	5,91627	7,31875	36,86252	294,74256	
Итого за день:		1278,000	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							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	4,33835	5,32800	18,32800	147,77200	н043/1
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,58600	8,16600	1603800	145,65200	357/9
	Кофейный напиток с молоком	150,0	1,48500	1,49625	7,43125	65,31250	13/10/2
Итого за завтрак		415,00	9,39800	13,90200	51,50800	369,09200	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,000	0,2000	20,200	92,000	033/12
Обед	Огурец порционный	4200	0,16400	1,0200	0,77600	2,85600	014-7
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,0	1,36000	3,33600	10,33800	78,80400	258
	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	60,0	8,80200	8,3100	2,287200	1233,60200	257
	Греча с овощами	100,0	2,90200	3,77600	18,15800	115,44600	368
	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,366	0,0200	13,49400	58,78800	7/10/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,32000	0,24000	8,3600	36,2000	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13600	7,51600	34,65000	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		518,0	16,05400	15,83800	61,51400	460,34600	
15:00	Ряжена	100,0	2,99600	5,9900	4,09400	83,83200	363-6
Полдник	Картофель в молоке	100,0	1,83400	3,95400	13,11400	103,14400	2/3/3
	Чай с сахаром	100,0	0,0000	0,0000	4,54090	18,95000	10/10/3
	Плюшка с маком	70,0	4,66750	5,2100	32,06875	246,0025	118p
Итого за полдник		270,0	2,15400	4,23400	25,74400	157,09400	
Итого за день:		1433,00	31,10200	40,06400	152,9600	1116,36400	

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							
	Омлет с кукурузой	120,0	7,97778	8,38778	9,17333	159,3700	123/3
	Батон с маслом и сыром	46,0	4,27556	6,77778	18,69556	140,7700	357/4
	Какао с молоком	150,0	2,82778	2,6900	17,9700	17,9700	14/10/2
Итого за завтрак		316,0	15,48445	18,25889	56,18778	461,97889	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	346
Обед	Салат из помидоров и огурцов с маслом	30,0	0,36333	2,05444	1,54556	2463778	068
	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	150,0	4,28444	4,84333	5,6844	91,43667	195
	Шницель из говядины	60,0	10,49111	9,55333	3,55667	157,50222	234
	Рис рассыпчатый	100,0	2,50333	2,74778	20,30556	119,9400	45/3/2
	Компот из кураги	150,0	0,28778	0,00000	15,81222	65,37000	110/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,32000	0,24000	8,36000	36,2000	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,14000	0,13556	7,51556	34,6500	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		528,0	20,3899	19,57444	62,78001	529,73667	
Полдник	Сельдь	30,0	5,18444	2,59222	0,0000	44,14444	н125/8
	Картофельное пюре	100,0	1,97889	2,51000	14,61778	94,98222	64с/3
	Чай с лимоном	100,0	0,02000	0,00222	4,55667	19,33556	12/10/3
	Вафля	15,0	0,64000	0,5600	16,1800	70,33019	015
Итого за полдник		245,0,0	10,9889	8,51888	53,40667	349,87444	
Итого за день:		1472,4956	52,35555	49,64665	190,9611	1472,49556	

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 11							
	Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом	150,0	3,85900	5,05200	15,73300	134,2100	н125с/2
	Батон с маслом	40,0	2,7200	5,17500	18,69500	119,6500	035/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150,0	1,48300	1,49600	12,59500	77,2800	030
Итого за завтрак		340,0	8,06200	11,72300	47,2300	331,1400	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0000	0,2000	20,2	92,0000	033/12
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	0,41600	2,23300	3,16900	34,86500	20/1/2
	Суп из овощей с мясом кури со сметаной	150,0	6,59901	3,11970	9,96243	113,75267	195
	Гуляш из мяса кури	60,0	12,28400	2,39700	1,7200	84,11400	н190- 3с
	Макаронные изделия отварные	120,0	4,70700	2,78800	32,73900	185,69600	н151-2
	Кисель из кураги	150,0	0,4440	0,00400	19,56400	81,3900	9/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	36,200	Н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	34,6500	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		598,0	27,91100	11,9180	83,0280	570,7080	
Полдник	Картофель в молоке	100,0	2,11800	2,51300	13,10100	89,49300	2/3/3
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,54089	87,5000	10/10/3
	Пряник	25,0	1,2000	0,7000	19,42500	87,5000	081
	Гренки	10,0	0,85728	0,09505	5,47094	27,85723	34/2/3
Итого за полдник		235,00,0	3,31800	3,21300	37,06700	195,94300	
Итого за день:		1263,000	42,38700	30,14900	188,10100	1226,62500	

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 12							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150,0	3,71400	4,83700	15,58300	130,2600	8/4/2
	Батон с маслом	35,0	2,33000	4,2000	16,0220	100,4200	035/4
	Чай напиток с молоком	150,0	0,98700	1,05600	8,41500	50,5500	12/10/2
Итого за завтрак		404,0	7,66100	10,23300	47,2300	309,2300	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	346
Обед	Яйцо отварное	20,0	2,39500	2,02500	0,13500	31,400	1/6/2
	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,46200	2,31100	8,78900	61,76800	н136
	Котлета с овощами из говядины	60,0	9,66100	8,32500	3,06700	137,18700	206
	Греча с овощами	100,0	2,90100	3,77400	18,15800	115,44600	368
	Компот из сухофруктов	150,0	0,25124	0,0000	17,03926	70,38871	115/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,36000	36,2000	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13500	7,51500	34,6500	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		518,0,0	19,23900	16,8100	6238400	484,45100	
15:00	Йогурт	100,0	2,79600	3,19500	4,09300	55,88800	270
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10594	1,30559	8,60158	49,15644	004
	Запеканка творожная	110,0	14,02300	18,42900	10,29400	294,51500	Н039
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,54089	4,54100	10/10/3
	Печенье	15,0	1,5600	0,7800	11,5200	68,700	308-6
Итого за полдник		240,0	16,68900	20,5150	34,95700	431,4450	
Итого за день:		1262,00	46,885	50,85300	158,764	1327,01400	

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	150,0	3,08333	4,39333	13,42500	139,31667	16/4/2
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,41333	7,90833	15,41500	162,22667	357/4
	Какао с молоком	150,0	2,47167	2,40500	16,70667	125,0000	14/10/2
Итого за завтрак		345,00	10,47833	14,81999	51,21334	458,54334	
Второй завтрак	Банан	90,0	1,050	0,07000	15,260	62,74059	183-1
Обед	Помидор свежий порционный	20,0	0,23167	0,04167	1,05000	5,7500	098/5
	Суп гороховый с мясом со сметаной	150,0	4,33667	4,70000	8,51833	118,18500	н086-2
	Биточки рыбные	60,0	8,16833	1,42000	2,39833	102,3200	355
	Картофельное пюре	120,0	2,29500	2,80500	17,41167	129,57333	64с
	Компот из кураги и изюма	150,0	0,11000	0,0000	8,15000	33,53333	4/11
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,24000	8,3600	42,23333	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,07667	0,12833	7,09833	38,5000	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		488,00	17,53834	9,33500	52,98666	470,09499	
15:00	Ряженка	100,0	4,49282	8,98559	6,14015	126,44911	363-4
Полдник	Салат овощной с зеленым горошком	40,0	0,079333	1,42500	4,94500	44,97667	013
	Чай с сахаром и лимоном	100,0	0,03129	0,00327	4,54167	22,10833	11/10/3
	Тесто дрожжевое сдобное	40,0	2,67167	2,97833	15,03667	128,0500	1/12
	Фарш из яблок	20,0	0,26833	0,26833	8,89667	42,84167	18/12
Итого за полдник		200,0	3,73333	4,67166	33,42001	237,97667	
Итого за день:		1696,000	38,1667	32,74998	32,74998	1314,615	

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	150,0	4,46050	6,45757	18,70559	163,88802	н124с- 4
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,400	10,2700	16,0600	193,19200	357/4
	Чай с сахаром	150,0	0,0000	0,0000	11,80634	49,51391	354/4
Итого за завтрак		345,0	10,07832	14,27163	49,91200	417,29519	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0000	0,200	20,2	92,000	033/12
Обед	Икра кабачковая	30,0	0,45600	2,05600	2,1480	35,3800	275/2
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	150,0	1,51400	43,82400	10,71600	100,61200	165
	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	180,0	11,33200	10,6500	18,7040	300,81400	041
	Компот из кураги	150,0	0,39200	0,0000	12,57600	55,100	110/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,05600	0,19200	6,68800	36,200	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,29200	0,15400	8,51800	46,200	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
	Итого за обед		548,0	16,04200	16,89800	59,3500	574,30600
15:00	Снежок	100,0	3,89376	4,79233	16,32386	124,94376	082
Полдник	Салат из помидоров и огурцов с маслом	40,0	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	70,0	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:		1438,00	36,52400	47,024	176,63600	1573,2900	

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	150,0	5,55827	6,17762	33,80178	225,56084	7/4/1
	Батон с маслом	35,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,41901	2,47807	13,31510	94,95475	13/10/1
Итого за завтрак		335,0	11,67426	14,12871	74,02688	480,77421	
Второй завтрак	Мандарины	95,0	0,59198	0,14802	5,5500	28,30812	312-4
Обед	Огурец свежий порционный	20,0	0,17143	0,02143	0,81143	3,48000	014-2
	Суп из свежей рыбы	150,0	7,54149	2,34644	13,96842	126,42010	н161-1
	Печень говяжья по- строгановски	60,0	11,73866	5,21109	0,66238	106,48891	249
	Макаронные изделия отварные	110,0	5,00926	4,12366	34,79748	210,30599	н151-1
	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,36376	0,00000	17,41604	117,64035	7/10/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,240	8,3600	41,37143	н033-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,140	0,13571	7,51571	39,60	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		550,0	13,48572	11,59143	57,65143	483,8500	
15:00	Кефир	100,0	4,19330	4,79231	6,14014	84,27736	075
Полдник	Омлет с картофелем	150,0	6,41714	5,81429	9,82143	145,98857	4/6/4
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,54143	21,65714	10/10/3
	Зефир	30,0	0,28000	0,0000	27,47500	106,92673	155-2
Итого за полдник		280,0	6,76571	5,81429	4856715	319,64571	
Итого за день:		1265,0	35,81428	35,23144	177,78858	1389,40142	

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	150,0	2,3600	3,26857	11,58143	108,48571	н331
	Батон с маслом	40,0	2,72143	5,17571	18,69571	136,74286	035/9
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150,0	1,35429	1,49571	12,00714	81,80571	030/1
Итого за завтрак		340,0	6,86715	10,03570	47,22857	350,80571	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,35200	0,35200	10,3840	39,82500	346
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	0,41571	2,23286	3,16857	39,84571	20/1/3
	Суп –лапша с мясом куры со сметаной	150,0	5,04714	4,86714	8,50429	123,98286	47-с/2
	Плов из мяса кур	180,0	125,4600	4,57429	22,76286	247,7600	4/9/2
	Куркума	1,00	0,01020	0,01285	0,08440	0,46020	к-1/133
	Компот из сухофруктов	150,0	0,29286	0,015710	7,68143	42,42857	6/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,36000	41,37143	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1400	0,13571	7,51571	39,6000	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		548,00	33,67571	12,06571	57,99286	534,98857	
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10590	1,30560	8,60160	49,15200	004
	Сырники из творога	100,0	9,16429	12,77857	14,82571	274,75714	077
	Чай с сахаром	100,0	00,0000	0,0000	4,540143	21,65714	10/10/3
	Вафли	15,0	1,5600	0,7800	11,52000	78,51429	015
Итого за полдник		230,0	11,55429	14,53714	37,33857	419,27143	
Итого за день:		1228,00	55,27001	39,79284	156,57286	1419,39714	

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	150,0	3,68417	5,44500	16,09250	151,86333	н119с
	Батон с маслом	34,0	2,39333	4,08750	16,46500	109,500	261
	Какао с молоком	150,0	2.14250	2,24750	9,88167	83,91667	14/10/2
Итого за завтрак		334,0	8,45500	12,01500	49,36167	371,6800	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,000	0,200	20,2	92,000	033/12
Обед	Салат из отварного картофеля с морской капусты с маслом	40,0	0,75050	4,27745	6,20700	73,00720	33/1/2
	Щи с мясом со сметаной	150,0	2,36417	3,86417	8,28250	73,5333	137
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски	60,0	3,5000	3,28167	2,42083	79,24917	177
	Макаронные изделия отварные	120,00	5,00925	4,12370	34,79750	210,31635	н151-1
	Компот из изюма	150,0	0,12667	0,00000	11,58750	53,41667	н078/1
	Хлеб ржаной	20,0	1,26500	0,2300	8,01167	37,70833	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,17167	0,13917	7,72417	38,5000	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		538,0	12,09001	11,41334	46,4667	392,11083	
15:00	Ряженка	100,0	4,49280	3,19000	6,14015	126,45360	363- 4
Полдник	Салат картофельный с помидором	40,0	0,55500	1479170	4,07750	34,88333	169
	Чай с сахаром	100,0	0,0000	0,0000	3,40583	15,79167	10/10/3
	Булочка с сыром	60,0	7,57583	11,16750	23,26583	270,75833	124р/1
Итого за полдник		200,0	8,13083	12,64667	30,74916	321,43333	
Итого за день:		1342,00	34,16001	39,36501	145,0900	1277,140820	

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	150,0	5,55820	6,17760	33,80175	225,57960	7/4/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	41,0	5,25780	7,55405	21,36000	161,36100	357
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,05111	2,11222	7,79333	74,44444	13/10/2
Итого за завтрак		341,0	6716666	10,95444	38,10333	317,7677	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,94500	0,06300	13,73400	56,47050	183-3
Обед	Помидор свежий порционный	30,0	0,6490	0,11800	2,9500	13,63785	098/3
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150,0	3,16222	7,56225	11,49889	150,78889	15/2
	Рыба, тушенная с овощами	60,0	3,00889	3,50333	1,92889	70,3111	4//7/3
	Картофельное пюре	120,0	2,3211	2,95333	17,4544	124,97444	64с
	Компот из изюма и кураги	150,0	0,22778	0,00000	11,02000	54,0556	6/10/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,3200	0,2400	8,3600	40,2222	H003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	0,71778	0,08556	4,73222	25,6667	114
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		558,0	11,47778	15,85222	56,45333	495,1300	
15:00	Йогурт питьевой	100,0	2,48444	3,05889	10,41778	88,90222	023
Полдник	Свекла, тушенная со сметаной	40,0	0,68085	1,47875	4,6911	33,64215	н113/3
	Чай с сахаром и лимоном	100,0	0,01667	0,0022	4,63000	21,7889	11/10/3
	Манник (100гр)	68,0	7,55555	9,36270	44,09265	312,1100	103/4
Итого за полдник		208,00	8,26770	10,84470	55,57845	374,77940	
Итого за день:		1219,00	25,35332	35,06111	143,15666	1162,5666	

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	100,0	4,78250	5,9100	2,13500	11288750	038/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	41,0	3,25780	4,55405	11,36000	141,36100	357
	Чай с лимоном	150,0	2,0400	2,18250	8,08250	73,02625	022-4
	Гренки	10,0	0,85730	0,09505	5,47090	27,85860	34/2/3
Итого за завтрак		301,0	356,7887	13,8600	34,54375	356,7887	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0000	0,2000	20,2	92,000	033/12
Обед	Салат из помидоров и огурцов	20,0	0,2425	0,04375	1,1000	5,7500	333
	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,27125	2,82875	912875	74,16875	н136-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	150,0	6,21125	7,0400	10,11750	170,88125	243
	Компот из сухофруктов	150,0	0,2500	0,00000	13,17750	62,0000	115/2
	Хлеб ржаной	20,0	1,07250	0,1950	6,79250	33,93750	н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	0,80750	0,09625	5,32375	28,87500	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		508,0	9,85500	10,20375	45,6400	375,6125	
15:00	Снежок	100,0	2,86500	5,73125	3,91625	91,14000	082-4
Полдник	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	40,0	1,04015	2,31510	5,13580	54,08765	27/1
	Чай с сахаром	100,0	0,00000	0,000000	3,97375	28,57660	10/10/3
	Ватрушка с творогом	60,0	6,12250	5,18625	23,79375	205,27500	103
Итого за полдник		200,00	7,07250	7,29390	30,97765	280,32370	
Итого за день:		1,34800	33,0725	38,92625	140,23750	1238,3162	

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	95,0	0,5920	0,14800	5,5500	28,3100	312-4
	Макаронные изделия в молоке с маслом	150,0	3,29680	3,60420	24,79110	175,69430	н132/2
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	0,041	5,25780	7,55405	21,36000	161,36100	357
	Чай с молоком	150,0	1,18440	1,26720	10,09825	60,96330	12/10/2
Итого за завтрак		514,0	11,33100	14,56345	50,79935	382,32860	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0000	0,2000	20,2	92,000	033/12
Обед	Огурец свежий порционный	20,0	0,15000	0,01875	0,7100	3,0450	014-2
	Суп из свежей рыбы	150,0	7,54965	2,34785	14,03825	126,49295	н161-1
	Жаркое по- домашнему	180,0	5,29125	6,21125	18,40500	182,4950	н070
	Кисель из кураги	150,0	0,25250	0,0025	15,33375	74,37500	024
	Хлеб ржаной	20,0	1,07250	0,1950	6,79250	33,9375	Н003-1
	Хлеб пшеничный	15,0	0,80750	0,80750	0,09625	28,8750	144
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,035	0	0	0	0	500
Итого за обед		538,0	8,7600	8,71125	54,0350	388,54375	
1							
Полдник	Пюре из гороха со сливочным маслом	150,0	4,70375	3,76500	18,58875	156,13250	362
	Чай с сахаром	100,0	0,00000	0,000000	5,20875	24,51250	10/10/3
	Мармелад	15,0	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		220,00	4,81250	3,76750	41,03250	253,89500	
Итого за день:		1384,0	26,24375	25,23250	171,3620	1181,705	
Среднее значение за период			1788,0	1109,0	4481,0	37974,0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575894

Владелец Люлькина Наталья Геннадиевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023