

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы		год	№ рецептуры
Неделя 1								
День 1								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	т/к	43
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		545	14,88	19,3	81,83	572		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		150	0,75	0,15	14,85	65,00		
Обед:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	15
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,60	4,50	20,00	167,00	2012	81
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	80	15,20	12,80	13,60	230,00	2004	498
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,58	4,58	37,70	206,00	2004	508/3
	Компот из кураги	180	0,36	0,00	25,00	102,00	т/к	44
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,00	3,10	3,30	45,00	2004	595
Итого за обед		765	28,35	26,94	112,74	839,00		
Полдник:	Корж молочный	90	5,25	10,05	54,90	335,00	2004	806
	Йогурт питьевой 2,5%	180	5,04	4,50	16,20	126,00	т/к	92
Итого за полдник		270	10,29	14,55	71,1	461		
Ужин:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Тефтели рыбные (филе трески)	80	4,88	3,23	9,39	143,00	2004	394
	Картофельное пюре с морковью	150	3,00	4,80	19,50	134,00	2012	322
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Фрукт-мандарин	80	0,64	0,16	22,03	30,00	т/к	94
Итого за ужин		575	10,97	8,68	78,28	429,00		
Итого за первый день:		2305	65,24	69,62	358,8	2366		

День 2								
Завтрак 1:	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2012	214
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,00	т/к	28
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Фрукт-виноград	120	0,72	0,2	42,48	86	т/к	74
Итого за завтрак 1		535	19,13	26,03	80,88	546		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 2		125	3,88	3,50	16,63	124,00		
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,44	7,20	53,00	т/к	96
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200	2,48	4,48	4,16	67,00	2004	129
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Сердце в соусе	50/30	6,43	2,01	2,57	72,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	150	4,00	3,40	19,40	122,00	2012	205
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		675	19,55	13,44	59,76	460,00		
Полдник:	Булочка "Веснушка"	90	6,48	5,40	48,96	274,00	2004	773
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	180	5,40	2,18	7,20	56,00	2004	698
Итого за полдник		270	11,88	7,58	56,16	330		
Ужин:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	97
	Рагу из птицы (индейка)	230	23,00	17,87	22,21	341,00	2004	489
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за ужин		533	27,16	18,83	57,12	507,00		
Итого за второй день:		2138	81,6	69,38	270,55	1967		

День 3								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,50	4,78	9,10	102,00	2004	697
Итого за завтрак 1		420	14,38	18,36	43,18	404,00		
Завтрак 2:	Вафли сливочные	40	3,40	8,80	25,60	196,00	т/к	52
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		190	4,15	8,95	40,45	261,00		
Обед:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Суп картофельный	150	2,16	1,72	11,52	70,00	2004	133
	Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	2004	179
	Котлета особая	80	12,00	15,84	9,44	229,00	2004	452
	Рагу из овощей	150	3,20	11,70	12,10	167,00	2004	224
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	118,00	т/к	98
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		695	28,39	30,35	76,25	694,00		
Полдник:	Песочное кольцо	90	6,75	21,00	29,07	372,00	1996	8
	Ряженка 4%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
Итого за полдник		270	12,15	22,8	36,63	444		
Ужин:	Огурец соленый	60	0,46	0,00	1,08	8,00	т/к	99
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Гуляш из отварного мяса	40/40	5,20	6,46	8,51	113,00	2012	277
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	100
	Фрукт - груша	150	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	101
Итого за ужин		658	10,58	11,64	60,06	391,00		
Итого за третий день:		2233	69,65	92,1	256,57	2194		

День 4								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	150	17,43	11,59	31,65	300,00	2004	362
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,00	т/к	102
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		495	23,86	20,56	90,44	652		
Завтрак 2:	Фрукт —яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	т/к	103
Итого за завтрак 2		100	0,30	0,20	8,60	44,00		
Обед:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	97
	Суп из овощей	200	2,40	3,36	8,16	73,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Биточек из рыбы (филе трески)	80	11,12	10,13	0,6	182,00	2004	388
	Морковь, тушенная с рисом	150	2,76	9,24	24,00	191,00	2004	219
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		725	22,34	26,84	63,95	634,00		
Полдник:	Пряники заварные глазированные	30	1,20	0,90	23,40	105,00	т/к	58
	Йогурт питьевой 2,5%	180	5,04	4,50	16,20	126,00	т/к	92
Итого за полдник		210	6,24	5,4	39,6	231		
Ужин:	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	22,50	21,47	17,90	355,00	2004	436
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	т/к	104
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за ужин		455	27,99	22,66	65,65	583,00		
Итого за четвертый день:		1985	80,73	75,66	268,24	2144		

День 5								
Завтрак 1:	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	32,00	2004	337
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	т/к	95
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за завтрак 1		425	15,50	14,98	64,73	459,00		
Завтрак 2:	Фрукт - киви	80	0,73	0,33	10,00	41,00	т/к	105
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		230	1,48	0,48	24,85	106,00		
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,44	7,20	53,00	т/к	96
	Борщ сибирский со сметаной	200	6,80	5,76	8,64	114,00	2004	111
	Сердце в соусе	50/30	6,43	2,01	2,57	72,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	150	4,00	3,40	19,40	122,00	2012	205
	Компот из чернослива	180	0,54	0,18	26,37	112,00	т/к	106
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		695	21,14	13,07	75,76	528,00		
Полдник:	Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	2004	786
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	180	5,40	0,18	7,20	56,00	2004	698
Итого за полдник		270	16,02	5,22	49,32	315		
Ужин:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Суфле рыбное (паровое)	80	12,36	5,82	2,18	111	2004	400
	Картофельное пюре с морковью	150	3,00	4,80	19,50	134,00	2012	322
	Чай с сахаром	180	2,18	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Изделия хлебобулочные "штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
Итого за ужин		545	22,13	24,81	95,64	455,00		
Итого за пятый день:		2165	76,27	58,56	310,3	1863		

День 6								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2012	214
	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,16	3,78	23,00	т/к	107
	Чай с сахаром	180	2,18	0,09	13,50	54,00	2004	685
Итого за завтрак 1		430	20,73	28,01	29,69	453		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		150	0,75	0,15	14,85	65,00		
Обед:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	97
	Суп картофельный	200	6,67	6,16	13,55	131,00	2004	133
	Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	2008	т/к 70
	Голубцы ленивые	230	18,18	19,98	11,16	302,00	2012	298
	Кисель из фр-ягольного концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	2004	648
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		740	32,64	29,62	71,98	677,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "слойка мозайка"	50	1,25	8,50	35,50	210,00	т/к	34
	Ряженка 4%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Фрукт - мандарин	75	0,60	0,15	20,66	29,00	т/к	108
Итого за полдник		305	7,25	10,45	63,72	311		
Ужин:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Картофель в молоке	150	3,36	4,44	18,96	129,00	2004	519/3
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,76	7,36	0,64	150	2004	498
	Напиток лимонный	180	0,18	0,00	46,13	95,00	т/к	49
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за ужин		520	17,54	12,88	92,84	509,00		
Итого за шестой день:		2145	78,91	81,11	273,08	2015		

День 7								
Завтрак 1:	Запеканка из творога	150	16,59	13,60	24,19	332,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	т/к	95
Итого за завтрак 1		400	24,85	23,25	66,14	629,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 2		125	3,88	3,50	16,63	123,75		
Обед:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,41	4,25	6,07	72,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Суфле из печени	50	11,07	5,00	3,87	115,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,58	4,58	37,70	206,00	2004	508/3
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		695	22,32	18,06	79,55	586,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Венская"	75	4,50	5,25	41,63	232,00	т/к	39
	Йогурт питьевой 2,5%	180	5,04	4,50	16,20	126,00	т/к	92
Итого за полдник		255	9,54	9,75	57,83	358		
Ужин:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	97
	Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)	80	11,46	9,74	4,54	154,00	2004	460
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,90	3,10	16,30	106,00	2004	220
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за ужин		495	16,61	13,21	47,48	377,00		
Итого за седьмой день:		1970	77,2	67,77	267,63	2074		

День 8								
Завтрак 1:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,56	3,92	17,36	124,00	2004	160
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за завтрак 1		405	6,67	4,69	44,11	245,00		
Завтрак 2:	Фрукт —яблоко	100	0,45	0,00	12,90	67,00	т/к	103
Итого за завтрак 2		100	0,45	0,00	12,90	67,00		
Обед:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	15
	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,00	2008	т/к 93
	Бифштекс рубленый	80	7,54	8,46	0,15	284,00	2004	448
	Овощи тушеные	150	3,30	5,67	13,94	124,00	2004	526
	Компот из кураги	180	0,36	0,00	25,00	102,00	т/к	109
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		695	18,01	16,49	72,47	692,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "сочень" с фруктовой начинкой	60	6,00	16,94	26,22	231,00	т/к	45
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Зефир	40	0,23	0,00	18,29	147,00	т/к	110
Итого за полдник		250	6,98	17,09	59,36	443		
Ужин:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	80	5,57	6,72	10,00	183,00	2004	391
	Картофель тушеный	150	5,85	11,70	21,45	214,00	2004	216
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за ужин		533	15,78	19,5	67,08	568		
Итого за восьмой день:		1983	47,89	57,77	255,92	2015		

День 9								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	190
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,00	т/к	102
		420	8,38	13,37	75,27	454,00		
Завтрак 2:	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
Итого за завтрак 2		200	7,60	4,20	10,90	112,00		
Обед:	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,16	3,78	23,00	т/к	107
	Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	200/10/7	5,50	4,50	4,00	156,00	2012	76
	Кнели из кур (паровые)	80	16,00	13,00	5,00	202,00	2004	505
	Морковь, тушенная с рисом	150	2,76	9,24	24,00	191,00	2004	219
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		732	29,14	29,33	66,41	726,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "штрудель" с фруктовой начинкой	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Ряженка 4%	180	4,50	1,50	6,30	60,00	2004	698
	Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	111
Итого за полдник		330	7,07	15,4	59,77	179		
Ужин:	Запеканка картофельная с субпродуктами (сердце)	200	16,16	9,00	33,92	344,00	2004	478
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,50	4,78	9,10	102,00	2004	697
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Соус томатный	30	0,36	1,50	1,92	22,00	2004	587
Итого за ужин		435	23,65	15,56	56,52	523,00		
Итого за девятый день:		2117	75,84	77,86	268,87	1994		

День 10								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,20	8,40	26,00	199,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,50	4,78	9,10	102,00	2004	697
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за завтрак 1		445	13,95	17,76	58,05	460,00		
Завтрак 2:	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		200	6,05	5,80	32,85	209,00		
Обед:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	15
	Борщ волынский	200	5,25	3,71	6,66	82,00	2004	119
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Котлета из говядины	80	14,29	14,40	11,66	119,00	2012	282
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,80	10,38	22,00	196,00	2004	217
	Компот плодов и ягод сушеных (изюма)	180	0,45	0,09	25,29	104,00	т/к	112
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		705	28,40	30,54	78,75	590,00		
Полдник:	Печенье сахарное	40	3,04	0,32	19,44	95,00	т/к	114
	Фрукт - банан	180	2,69	0,90	37,77	171,00	т/к	113
	Йогурт питьевой 2,5%	180	5,04	4,50	16,20	126,00	т/к	92
Итого за полдник		400	10,77	5,72	73,41	392		
Ужин:	Суфле рыбное (паровое)	80	12,36	5,82	2,18	111	2004	400
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за ужин		473	19,16	12,18	55,83	410,00		
Итого за десятый день:		2223	78,33	72	298,89	2061		

ДНИ		Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
<i>Всего за 1 день:</i>		65,24	69,62	358,8	2366		
<i>Всего за 2 день:</i>		81,6	69,38	270,55	1967		
<i>Всего за 3 день:</i>		69,65	92,1	256,57	2194		
<i>Всего за 4 день:</i>		80,73	75,66	268,24	2144		
<i>Всего за 5 день:</i>		76,27	58,56	310,3	1863		
<i>Всего за 6 день:</i>		78,91	81,11	273,08	2015		
<i>Всего за 7 день:</i>		77,2	67,77	267,63	2074		
<i>Всего за 8 день:</i>		47,89	57,77	255,92	2015		
<i>Всего за 9 день:</i>		75,84	77,86	268,87	1994		
<i>Всего за 10 день:</i>		78,33	72	298,89	2061		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		731,66	721,83	2828,85	20693		
В среднем за 1 день		73,17	72,18	282,89	2069,30		

Неделя 2								
День 11								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,44	7,20	53,00	т/к	96
	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2012	214
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,00	т/к	102
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
Итого за завтрак 1		530	19,54	30,97	79,61	603,00		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		150	0,75	0,15	14,85	65,00		
Обед:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,60	4,50	20,00	167,00	2012	81
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	80	15,20	12,80	13,60	230,00	2004	498
	Овощи в молочном соусе	150	3,30	3,40	13,40	99,00	2004	526
	Кисель из фр-ягольного концентрата	180	0,09	0,09	25,11	102,00	2004	648
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		705	24,48	21,19	85,97	666,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Венская"	75	4,50	5,25	41,63	232,00	т/к	39
	Кефир 2,5%	180	5,40	2,18	7,20	56,00	2004	698
Итого за полдник		255	9,9	7,43	48,83	288		
Ужин:	Тефтели рыбные (филе трески)	80	4,88	3,23	9,39	143	2004	394
	Рис отварной	150	3,68	6,30	32,78	203,00	2004	511/3
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за ужин		485	10,95	12,40	70,45	492,00		
Итого за одиннадцатый день:		2125	65,62	72,14	299,71	2114		

День 12								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	т/к	43
Итого за завтрак 1		420	12,10	15,40	52,90	408,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 2		125	3,88	3,50	16,63	123,75		
Обед:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	97
	Щи по-уральски (с крупой) и сметаной	200	2,56	4,56	5,92	75,00	2004	128
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Сердце в соусе	50/30	6,43	2,01	2,57	72,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	150	4,00	3,40	19,40	122,00	2012	205
	Компот из консервированных фруктов	180	0,36	0,00	38,25	146,00	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за обед		735	20,54	12,97	92,53	577,00		
Полдник:	Кольцо песочное	90	6,75	21,00	39,07	372,00	1996	8
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за полдник		290	12,75	27,4	48,47	492		
Ужин:	Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,24	9,28	8,80	179,00	2004	500
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,90	3,10	16,30	106,00	2004	220
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	100
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за ужин		618	21,44	13,51	80,90	538,00		
Итого за двенадцатый день:		2188	70,71	72,78	291,43	2139		

День 13								
Завтрак 1:	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,50	4,78	9,10	102,00	2004	697
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за завтрак 1		530	17,91	18,64	63,36	502,75		
Завтрак 2:	Фрукт - яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	т/к	103
Итого за завтрак 2		100	0,30	0,20	8,60	44,00		
Обед:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Суп картофельный	200	6,67	6,16	13,55	131,00	2004	133
	Фрикадельки мясные	30	6,96	3,12	0,24	55,00	2004	112
	Суфле из печени	50	11,07	5,00	3,87	115,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,58	4,58	37,70	206,00	2004	508/3
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	118,00	т/к	98
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		745	31,81	21,35	100,95	727,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за полдник		250	8,05	6,45	65,95	418		
Ужин:	Огурец соленый	60	0,46	0,00	1,08	8,00	т/к	99
	Гуляш из отварного мяса	40/40	5,20	6,46	8,51	113,00	2012	277
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	30	2,03	0,25	33,60	64,00	т/к	91
Итого за ужин		513	10,91	12,11	72,01	362,00		
Итого за тринадцатый день:		2138	68,98	58,75	310,87	2054		

День 14								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	150	17,43	11,59	31,65	300,00	2004	362
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,50	4,78	9,10	102,00	2004	697
	Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	111
Итого за завтрак 1		470	24,40	20,87	69,62	565,00		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		150	0,75	0,15	14,85	65,00		
Обед:	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,16	3,78	23,00	т/к	107
	Суп из овощей	200	2,40	3,36	8,16	73,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Голубцы ленивые	230	18,18	19,98	11,16	302,00	2012	298
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	180	0,45	0,09	25,29	104,00	т/к	112
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		710	27,61	25,91	59,97	589,00		
Полдник:	Корж молочный	90	5,25	10,05	54,90	335,00	2004	806
	Ряженка 4%	180	3,45	1,80	7,56	72,00	2004	698
Итого за полдник		270	8,7	11,85	62,46	407		
Ужин:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Хлебцы рыбные (паровые)	80	12,00	3,60	5,60	105,00	2004	398
	Картофельное пюре с морковью	150	3,00	4,80	19,50	134,00	2012	322
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за ужин		533	19,36	9,48	60,73	410,00		
Итого за четырнадцатый день:		2133	80,82	68,26	267,63	2036		

День 15								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,00	т/к	102
Итого за завтрак 1		420	9,75	14,27	77,89	481,00		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		150	0,75	0,15	14,85	65,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	50	0,45	0,07	1,42	8,00	т/к	115
	Борщ сибирский со сметаной	200/10	6,56	4,64	8,32	102,00	2004	111
	Биточек из рыбы (филе трески)	80	11,12	10,13	0,6	182,00	2004	388
	Рис отварной	150	3,68	6,30	32,78	203,00	2004	511/3
	Компот из чернослива	180	0,54	0,18	26,37	112,00	т/к	106
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		695	23,98	21,60	81,07	662,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "штрудель" с фруктовой начинкой	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Кефир 2,5%	180	5,40	2,18	7,20	56,00	2004	698
	Фрукт-киви	50	0,20	0,20	4,90	23,00	т/к	116
Итого за полдник		280	7,90	16,08	58,70	167,00		
Ужин:	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,44	7,20	53,00	т/к	96
	Азу (из говядины)	200	22,15	12,08	24,31	298,00	2004	438
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Ватрушка с творожным фаршем	90	11,04	5,76	39,00	254,00	2004	741/764
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за ужин		555	36,72	19,65	95,59	714,00		
Итого за пятнадцатый день:		2100	79,1	71,75	328,1	2089		

День 16								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2012	214
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	т/к	43
	Фрукт - яблоко	50	0,15	0,10	18,30	22,00	т/к	117
Итого за завтрак 1		480	21,36	31,18	48,59	518,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 2		125	3,88	3,50	16,63	124,00		
Обед:	Винегрет морской	60	1,08	6,06	5,52	80,00	2008	т/к 53
	Суп картофельный	200	6,67	6,16	13,55	131,00	2004	133
	Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	2004	179
	Рагу из птицы (индейка)	250	23,10	18,40	27,20	370,00	2004	489
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	30	2,03	0,25	33,60	64,00	т/к	118
Итого за обед		765	43,78	32,30	108,77	819,00		
Полдник:	Булочка российская	90	1,50	7,20	54,75	291,00	2004	775
	Ряженка 4%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
Итого за полдник		270	6,9	9	62,31	363		
Ужин:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	15
	Котлета домашняя	81	9,00	14,80	7,80	218,00	2004	452
	Картофель в молоке	150	3,36	4,44	18,96	129,00	2004	519/3
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	т/к	100
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за ужин		509	14,57	19,52	48,42	446		
Итого за шестнадцатый день:		2149	90,49	95,5	284,72	2270		

День 17								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Запеканка из творога	150	16,59	13,60	24,19	332,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,50	4,78	9,10	102,00	2004	697
Итого за завтрак 1		400	25,45	25,23	71,94	664,00		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
Итого за завтрак 2		150	0,75	0,15	14,85	65,00		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	60	1,92	9,70	7,26	124,00	2008	49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,41	4,25	6,07	72,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Плов	90/150	16,00	10,80	37,60	515,00	2004	443
	Напиток лимонный	180	0,18	0,00	46,13	95,00	т/к	49
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		715	23,24	26,39	108,64	882,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Слойка с начинкой"	50	2,50	11,50	20,50	196,00	т/к	35
	Пряники заварные глазированные	30	1,20	0,90	24,19	105,00	т/к	58
	Йогурт питьевой 2,5%	180	5,04	4,50	16,20	126,00	т/к	92
Итого за полдник		260	8,74	16,9	60,89	427		
Ужин:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Рулет из рыбы	80	12,23	6,86	12,00	157,00	2004	395
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
Итого за ужин		520	19,73	13,43	72,91	487,00		
Итого за семнадцатый день:		2045	77,91	82,1	329,23	2525		

День 18								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша гречневая молочная жидкая	200	1,70	9,30	43,60	244,00	2004	311
	Кофейный напиток	180	1,35	1,17	20,16	96,00	т/к	102
Итого за завтрак 1		420	5,35	14,37	73,46	432,00		
Завтрак 2:	Фрукт —груша	150	0,40	0,30	10,30	47,00	т/к	84
Итого за завтрак 2		150	0,40	0,30	10,30	47,00		
Обед:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	93
	Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	200/10/7	5,50	4,50	4,00	156,00	2012	76
	Суфле из печени	80	17,71	8,00	6,19	184,00	2004	431
	Овощи тушеные	150	3,30	5,67	13,94	124,00	2004	526
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		682	29,55	18,72	52,84	597,00		
Полдник:	Сушки ванильные	70	7,00	4,20	49,70	266,00	т/к	119
	Кефир 2,5%	180	5,40	2,18	7,20	56,00	2004	698
Итого за полдник		250	12,4	6,38	56,9	322		
Ужин:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	97
	Котлета (особая)	80	12,00	15,84	9,44	229,00	2004	452
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	11,88	48,00	т/к	100
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за ужин		558	17,71	23,32	61,16	525,00		
Итого за восемнадцатый день:		2060	65,41	63,09	254,66	1923		

День 19								
Завтрак 1:	Пудинг из творога с молоком стуженым	150	17,43	11,59	31,65	300,00	2004	362
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,50	4,78	9,10	102,00	2004	697
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
Итого за завтрак 1		455	25,68	17,25	81,54	507,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 2		125	3,88	3,50	16,63	124,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	50	0,45	0,07	1,42	8,00	т/к	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,88	3,36	12,48	92,00	2004	140
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Голубцы ленивые	230	18,18	19,98	11,16	302,00	2012	298
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		670	27,04	25,88	51,49	554,00		
Полдник:	Вафли сливочные	40	3,40	8,80	25,60	196,00	т/к	52
	Ряженка 4%	180	3,45	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Фрукт-киви	50	0,20	0,20	4,90	23,00	т/к	116
Итого за полдник		270	7,05	10,8	38,06	291		
Ужин:	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	32,00	2004	337
	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,44	7,20	53,00	т/к	96
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	80	5,57	6,72	10,00	183,00	2004	391
	Картофель тушеный	150	5,85	11,70	21,45	214,00	2004	216
	Чай с сахаром	180	0,16	0,09	13,50	54,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за ужин		515	17,50	22,53	63,88	591,00		
Итого за девятнадцатый день:		2035	81,15	79,96	251,6	2067		

День 20								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	8,90	33,11	226,00	2008	т/к 190
	Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	т/к	95
Итого за завтрак 1		420	11,93	16,00	58,41	425,00		
Завтрак 2:	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
	Фрукт - яблоко	50	0,15	0,10	18,30	22,00	т/к	117
Итого за завтрак 2		100	5,45	5,75	36,30	166,00		
Обед:	Огурец свежий	60	0,46	0,00	1,56	8,00	т/к	97
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200	2,48	4,48	4,16	67,00	2004	129
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (кура)	80	14,11	7,13	3,20	132,00	2004	503
	Макаронные изделия отварные	150	4,00	3,40	19,40	122,00	2012	205
	Соус сметанный с томатом	50	0,80	2,00	13,60	35,00	2004	601
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	180	0,45	0,09	25,29	104,00	т/к	112
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
Итого за обед		760	27,08	19,42	78,79	555,00		
Полдник:	Печенье сахарное	50	2,40	12,90	30,90	154,00	т/к	
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Фрукт - банан	70	1,05	0,35	14,69	66,00	т/к	
Итого за полдник		270	4,20	13,40	60,44	285,00		
Ужин:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,00	т/к	
	Запеканка картофельная с субпродуктами (сердце)	200	16,16	8,00	33,92	344,00	2004	478
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Чай с молоком	180	2,64	2,16	15,84	94,00	т/к	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	
Итого за ужин		515	21,79	12,56	66,82	540,00		
Итого за двадцатый день:		2065	70,45	67,13	300,76	1971		

ДНИ	Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.
<i>Всего за 11 день:</i>	65,62	72,14	299,71	2114
<i>Всего за 12 день:</i>	70,71	72,78	291,43	2139
<i>Всего за 13 день:</i>	68,98	58,75	310,87	2054
<i>Всего за 14 день:</i>	80,82	68,26	267,63	2036
<i>Всего за 15 день:</i>	79,10	71,75	328,10	2089
<i>Всего за 16 день:</i>	90,49	95,50	284,72	2270
<i>Всего за 17 день:</i>	77,91	82,10	329,23	2525
<i>Всего за 18 день:</i>	65,41	63,09	254,66	1923
<i>Всего за 19 день:</i>	81,15	79,96	251,60	2067
<i>Всего за 20 день:</i>	70,45	67,13	300,76	1971
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	750,64	731,46	2918,71	21188,00
В среднем за 1 день	75,06	73,15	291,87	2118,80

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008.-800с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва.: Хлебпродинформ, 2004.-639с.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.
5. Реестр технологических карт ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию

Е.Г. Чепель

Бухгалтер БС ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

М.Ю. Сугак

Врач-педиатор ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Г.П. Краева