

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель казенного
учреждения

Омской области "Социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних "Гармония"

С.В. Шмидт

"30" декабря 2021 года



**Примерное сводное посезонное
двухнедельное осенне-зимнее меню
казенного учреждения Омской области
"Социально- реабилитационный центр
для несовершеннолетних "Гармония"
(для детей в возрасте 3-6 лет)**

ХРАНЕНИЕ: ЗНД

Понедельник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша молочная манная	200/5	6	7,7	33,5	227
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого		13,98	16,96	71,05	502,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
63	Салат из моркови с курагой	60	1,08	0,06	13,62	59,4
98	Суп крестьянский с крупой с мясом	200/4/30	10,3	8,63	13,48	148
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	104	9,3	12,5	12	198
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33,6	180
352	Кисель из яблок с витамином С (50 мг)	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		29,49	25,39	109,09	752,34
ПОЛДНИК						
9.1	Булочка с изюмом печеная	50	3,85	3,94	25,34	152,3
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
	Итого		8,25	8,94	32,74	244,3
УЖИН						
1.10	Салат из свежей капусты	60/3	1,02	3	3,24	43,8
227	Рыба припущенная (горбуша)	60	11,4	0,6	-	51
3.1	Картофель печеный	160/10	4	8,3	39,5	240
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого		20,4	19,55	77,47	559,46
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
	Итого		7,94	8,22	32,33	238,22
	Всего:		81,88	79,25	362,88	2452,07

Вторник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,1	9,5	32,5	270
382	Какао с молоком	180	3,53	3,02	15,63	103,02
	Итого		15,03	19,1	62,33	515,82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,12	73,9
102	Суп картофельный с горохом на к/б	200	4,06	4,28	19,08	131
2.29	Суфле из отварной курицы	60	9,7	9,4	3,3	137
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (50 мг)	200	0,26	-	19,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		22,12	24,78	89,59	660,4
ПОЛДНИК						
3.10	Запеканка морковная	150	4,5	6	21,45	152,25
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		9,72	11,19	41,55	296,1
УЖИН						
268	Котлеты	80	11,7	6,7	17,4	175
35	Салат картофельный	60/3	1,18	3,05	10,9	68,69
7.16	Капуста свежая тушеная с маслом	150	3,41	5,19	9,7	101,42
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
12.1	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	108
	Итого		19,97	22,56	70,76	559,77
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	25	0,85	7,55	16,17	136,05
	Итого		6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		75,61	91,18	334,34	2457,05

Среда

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
8.34	Кукуруза консервированная	60	1,02	1,82	5,54	45,53
2.42	Сосиски отварные	35	3,9	8,4	0,14	91,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,1	6	49	274
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
	Итого		31	34,56	83,2	766,73
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
1.28	Суп рыбный (треска с крупой и картофелем)	200	5	2,5	13,8	98
635	Мясо тушеное с капустой	230	20,1	11,2	15,4	236,1
348	Компот из кураги с витамином С (50 мг)	200	0,8	-	22,6	91,95
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		29,6	14,3	69,6	519,85
ПОЛДНИК						
5.3	Сырники из творога	150	27,09	16,6	32,91	226,5
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		32,41	21,79	69,31	433,35
УЖИН						
234	Котлеты рыбные (минтай)	60	8,8	3,2	6,88	90,4
3.1	Картофель печеный	150/10	3,1	10,61	25,27	209,25
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.1	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	108
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		15,62	21,43	65,36	516,11
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		116,55	98,08	341,41	2524,95

Четверг

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
4.1	Яйцо куриное вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
182	Каша жидкая молочная ячневая	200/5	6,76	7,89	39,93	257,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого		19,82	21,75	77,76	596,65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
3.35	Свекла тушеная со сметаной	90	1,5	2,8	9,25	67
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,33	4,54	9,26	83,26
260	Гуляш	100	15,7	8,4	4	155
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	150	2,9	6,5	21,9	158
348	Компот из изюма с витамином С (50 мг)	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		25,16	22,84	85,97	649,56
ПОЛДНИК						
9.5	Пирожки с яблоками печеные	50	2,8	3,4	21,2	126
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		8,02	8,59	41,3	269,85
УЖИН						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,66	3,66	4,14	52,2
268	Котлета рыбная (горбуша)	60	8,72	3,88	6,88	99,2
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	150	2,7	3,15	9,75	76,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		16,86	18,44	60,4	475,56
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		7,94	8,22	32,33	238,22
	Всего:		79,62	80,03	337,96	2384,69

Пятница

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная кукурузная	200/5	7,36	7,88	38,33	253,95
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
	Итого		11,86	14,46	62,53	437,31
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
8.7	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8
1.24	Свекольник с мясом	200/5	10,43	7,25	13,35	137,5
294	Котлеты рубленые из курицы	50	8,1	8,4	7,7	140
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
352	Кисель из яблок с витамином С (50 мг)	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		26,24	21,45	85,44	609,24
ПОЛДНИК						
3.9	Пудинг морковный с творогом	150	11,55	8,86	25,88	233,52
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		16,77	14,05	45,98	377,37
УЖИН						
1.10	Салат из свежей капусты	60/3	1,02	3	3,24	43,8
394	Жаркое по-домашнему	230	14,7	6,1	31,4	234,6
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
12.1	Хлеб пшеничный	50	6,2	0,7	40,3	193
	Итого		22,14	17,05	85,52	579,86
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.16	Вафли	25	0,85	7,55	16,17	136,05
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		85,78	80,56	349,58	2428,74

Суббота

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
306	Зеленый горошек отварной	60	1,88	1,92	5,8	48
2.42	Сосиски отварные	36	3,9	8,4	0,14	91,2
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
	Итого		22,76	28,66	34,46	495,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/4/30	9,61	9,17	12,22	147,96
268	Шницель	80	11,7	6,7	17,4	175
7.27	Морковь, припущенная в сметанном соусе	100	1,7	3,6	8	72
3.1	Картофель печеный	160/10	4	8,3	39,5	240
355	Кисель из кураги с витамином С (50 мг)	180	0,78	-	24,79	84,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		31,09	28,37	118,61	806,46
ПОЛДНИК						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		11,26	12,3	39,18	280,5
УЖИН						
7.46	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,12	73,9
234	Биточки рыбные (горбуша)	60	8,72	3,88	6,88	99,2
6.20	Рис отварной с овощами	150/5	3,08	9,01	22,2	99,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.1	Хлеб пшеничный	47	3,42	0,36	22,14	106
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
	Итого		16,62	18,65	82,64	482,56
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		89,65	93,98	328,83	2353,63

Воскресенье

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
5.1	Запеканка творожная с сахаром	150	24,7	14,3	18,3	233
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
	Итого		30,83	22,74	44,95	449
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		0,82	0,19	12,7	51,85
ОБЕД						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	8,9	7,7	15,3	171
635	Мясо тушеное с капустой	230	20,1	11,2	15,4	236,1
349	Компот из сухофруктов с витамином С (50 мг)	200	0,8	-	30,5	123
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		33,5	19,5	79	623,9
ПОЛДНИК						
9.1	Булочка с изюмом печеная	50	3,85	3,94	25,34	152,3
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
б/н	Конфеты	25	0,25	1,75	17	87,5
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		9,32	10,88	62,44	383,65
УЖИН						
229	Рыба тушеная в томате (треска) с овощами	120	10,8	5,16	5,76	112
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.1	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	85
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		17,28	17,81	59,29	455,66
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		97,85	76,93	272,12	2098,12

Понедельник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
4.1	Яйцо куриное вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/5	7,36	7,88	38,33	253,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого		20,42	21,74	76,16	592,65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
3.35	Свекла тушеная со сметаной	90	1,5	2,8	9,25	67
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106
2.31	Рагу из отварной птицы	240	17,53	19,45	28,83	361
352	Кисель из яблок с витамином С (50 мг)	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		24,56	25,07	93,85	700,94
ПОЛДНИК						
3.1	Запеканка морковная	150	4,5	6	21,45	152,25
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
	Итого		9,72	11,19	41,55	296,1
УЖИН						
279	Тефтели (с рисом)	155	12,2	18,9	17,1	284
7.16	Капуста белокочанная тушеная	150	3,41	5,19	9,7	101,42
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		22,02	33,7	68,88	665,72
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
2.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	83,33
	Итого		7,94	8,22	32,33	217,39

Bcero:	86,48	100,11	352,97	2627,65
--------	-------	--------	--------	---------

Вторник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,1	9,5	32,5	270
382	Какао с молоком	180	3,53	3,02	15,63	103,02
	Итого		15,03	19,1	62,33	515,82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,12	73,9
1.24	Свекольник с мясом	200/5	10,43	7,25	13,35	137,5
394	Жаркое по - домашнему	230	14,7	6,1	31,4	234,6
348	Компот из изюма с витамином С (50 мг)	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		30,06	19,35	91,43	632,3
ПОЛДНИК						
295	Сырники с морковью	150	21,8	6,01	33	269,06
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		27,12	11,2	69,4	475,91
УЖИН						
239	Тефтели рыбные (горбуша)	120	10,65	9,6	13,65	183
35	Салат картофельный	60/3	1,18	3,05	10,9	68,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33,6	180
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		21,25	23,9	93,33	658,15
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		101,38	79,55	370,43	2571,09

Среда

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
8.34	Кукуруза консервированная	60	1,02	1,82	5,54	45,53
2.42	Сосиски отварные	35	3,9	8,4	0,14	91,2
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
	Итого		23,53	30,42	36,65	525,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200/30	22,57	8,93	19,08	183,3
294	Котлеты рубленные из курицы	50	8,1	8,4	7,7	140
7.16	Капуста белокочанная тушеная с маслом	150	3,41	5,19	9,7	101,42
355	Кисель из кураги с витамином С (50 мг)	180	0,78	-	24,79	84,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		38,56	23,12	79,07	603,02
ПОЛДНИК						
415	Крендель сахарный	50	4	2,6	27,1	148
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		9,22	7,79	47,2	291,85
УЖИН						
430	Запеканка картофельная с мясом	230	16,78	6,64	36,43	293,74
б/н	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		21,02	15,79	71,46	534,2
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	25	0,85	7,55	16,17	136,05
	Итого		6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		101,1	90,67	304,49	2379,4

Четверг

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
4.19	Каша молочная манная	200/4	7,8	7,1	40,2	247
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого		15,78	16,36	77,75	522,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	4,14	52,2
1.28	Суп рыбный (треска) с крупой и картофелем	200	5	2,5	13,8	98
268	Котлеты	80	11,7	6,7	17,4	175
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	150	2,7	3,15	9,75	76,5
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (50 мг)	200	0,5	-	30,2	115,6
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		23,86	16,61	91,99	604,3
ПОЛДНИК						
5.3	Сырники из творога	150	27,09	16,6	32,91	226,2
б/н	Сметана	20	0,6	3	0,7	32
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		32,91	24,79	53,71	402,05
УЖИН						
234	Биточки рыбные (минтай)	60	8,8	3,2	6,88	90,4
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
377	Чай с лимоном	200/7	0,17	-	10,24	41,84
12.1	Хлеб пшеничный	47	3,42	0,36	22,14	106
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		16,07	15,91	65,09	456,34
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		7,94	8,22	32,33	238,22
	Всего:		98,38	82,08	361,07	2378,66

Пятница

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6,76	7,88	39,93	257,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого		14,74	17,14	77,48	533,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
8.7	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,33	4,54	9,26	83,26
2.29	Суфле из отварной курицы	60	9,66	9,42	3,3	137
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	150	2,9	6,5	21,9	158
352	Кисель из яблок с витамином С (50 мг)	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		18	21,16	73,15	558
ПОЛДНИК						
410	Ватрушка с творогом	75	5,8	11,4	35,7	260
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		11,02	16,59	55,8	403,85
УЖИН						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3	6,6	62
260	Гуляш	120	15,7	8,4	4	155
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33,6	180
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
	Итого		26,86	15,5	100	641,56
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		78,54	76,39	360,37	2426,17

Суббота

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
8.34	Кукуруза консервированная	60	1,02	1,82	5,54	45,53
2.42	Сосиски отварные	35	3,9	8,4	0,14	91,2
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого		25,38	31,24	47,55	585,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,12	73,9
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/4/30	9,61	9,17	12,22	147,96
268	Биточки	80	11	8,3	16,3	182
311	Картофель в молоке	150	3,6	5,4	25,8	161
348	Компот из кураги с витаминов С (50 мг)	200	0,8	-	22,6	91,95
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		29,51	28,87	98,74	743,81
ПОЛДНИК						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		11,26	12,3	39,18	280,5
УЖИН						
635	Мясо тушеное с капустой	230	20,1	11,2	15,4	236,1
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.1	Хлеб пшеничный	47	3,42	0,36	22,14	106
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		23,74	18,81	48,12	450,56
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.16	Вафли	25	0,85	7,55	16,17	136,05
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		98,66	104,77	303,7	2485,1

Воскресенье

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
5.1	Запеканка творожная с сахаром	150	24,7	14,3	18,3	233
4.1	Яйцо куриное отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
382	Какао с молоком	180	3,53	3,02	15,63	103,02
	Итого		37,71	28,5	48,41	541,62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
62	Салат из моркови с сахаром (до 01.03.)	60	0,78	0,06	8,76	39
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,72	5,78	14,21	149,85
394	Жаркое по - домашнему	230	14,7	6,1	31,4	234,6
355	Кисель из кураги с витамином С (50 мг)	180	0,78	-	24,79	84,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		27,28	12,54	95,86	594,95
ПОЛДНИК						
406/461	Пирожки с капустой печеные	50	3,1	2	19,6	109
б/н	Конфеты	25	0,25	1,75	17	87,5
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого		8,57	8,94	56,7	340,35
УЖИН						
234	Котлеты рыбные (треска)	60	7,84	3,72	6,88	89,6
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
306	Зеленый горошек отварной	60/2	1,88	1,92	5,8	48
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (50 мг)	200	0,5	-	30,2	115,6
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого		17,7	18,39	93,31	589,3
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		99,18	74,37	348,22	2355,13