

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель казенного  
учреждения

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

С.В. Шмидт

"30" декабря 2021 года



**Примерное сводное посезонное  
двухнедельное весенне-летнее 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>13,98</b>	<b>16,96</b>	<b>71,05</b>	<b>502,9</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>29,49</b>	<b>25,39</b>	<b>109,09</b>	<b>752,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>32,74</b>	<b>244,3</b>
<b>УЖИН</b>						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
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
	<b>Итого</b>		<b>19,78</b>	<b>16,55</b>	<b>75,33</b>	<b>522,46</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>8,22</b>	<b>32,33</b>	<b>238,22</b>
	<b>Всего:</b>		<b>81,26</b>	<b>76,25</b>	<b>360,74</b>	<b>2415,07</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>15,03</b>	<b>19,1</b>	<b>62,33</b>	<b>515,82</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>22,12</b>	<b>24,78</b>	<b>89,59</b>	<b>660,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>9,72</b>	<b>11,19</b>	<b>41,55</b>	<b>296,1</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>19,97</b>	<b>22,56</b>	<b>70,76</b>	<b>559,77</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	25	0,85	7,55	16,17	136,05
	<b>Итого</b>		<b>6,95</b>	<b>13,36</b>	<b>29,91</b>	<b>270,11</b>
	<b>Всего:</b>		<b>75,61</b>	<b>91,18</b>	<b>334,34</b>	<b>2457,05</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>31</b>	<b>34,56</b>	<b>83,2</b>	<b>766,73</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>29,6</b>	<b>14,3</b>	<b>69,6</b>	<b>519,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>32,41</b>	<b>21,79</b>	<b>69,31</b>	<b>433,35</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>15,62</b>	<b>21,43</b>	<b>65,36</b>	<b>516,11</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>116,55</b>	<b>98,08</b>	<b>341,41</b>	<b>2524,95</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>19,82</b>	<b>21,75</b>	<b>77,76</b>	<b>596,65</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>25,16</b>	<b>22,84</b>	<b>85,97</b>	<b>649,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>8,02</b>	<b>8,59</b>	<b>41,3</b>	<b>269,85</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>16,86</b>	<b>18,44</b>	<b>60,4</b>	<b>475,56</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>8,22</b>	<b>32,33</b>	<b>238,22</b>
	<b>Всего:</b>		<b>79,62</b>	<b>80,03</b>	<b>337,96</b>	<b>2384,69</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>11,86</b>	<b>14,46</b>	<b>62,53</b>	<b>437,31</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>26,24</b>	<b>21,45</b>	<b>85,44</b>	<b>609,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>16,77</b>	<b>14,05</b>	<b>45,98</b>	<b>377,37</b>
<b>УЖИН</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3	6,6	62
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
	<b>Итого</b>		<b>22,08</b>	<b>17,05</b>	<b>88,88</b>	<b>598,06</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.16	Вафли	25	0,85	7,55	16,17	136,05
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,95</b>	<b>13,36</b>	<b>29,91</b>	<b>270,11</b>
	<b>Всего:</b>		<b>85,72</b>	<b>80,56</b>	<b>352,94</b>	<b>2446,94</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>22,76</b>	<b>28,66</b>	<b>34,46</b>	<b>495,2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>31,09</b>	<b>28,37</b>	<b>118,61</b>	<b>806,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>11,26</b>	<b>12,3</b>	<b>39,18</b>	<b>280,5</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>16,62</b>	<b>18,65</b>	<b>82,64</b>	<b>482,56</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>89,65</b>	<b>93,98</b>	<b>328,83</b>	<b>2353,63</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>30,83</b>	<b>22,74</b>	<b>44,95</b>	<b>449</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>0,82</b>	<b>0,19</b>	<b>12,7</b>	<b>51,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>33,5</b>	<b>19,5</b>	<b>79</b>	<b>623,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>9,32</b>	<b>10,88</b>	<b>62,44</b>	<b>383,65</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>17,28</b>	<b>17,81</b>	<b>59,29</b>	<b>455,66</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>97,85</b>	<b>76,93</b>	<b>272,12</b>	<b>2098,12</b>



## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>20,42</b>	<b>21,74</b>	<b>76,16</b>	<b>592,65</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>24,56</b>	<b>25,07</b>	<b>93,85</b>	<b>700,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>9,72</b>	<b>11,19</b>	<b>41,55</b>	<b>296,1</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>22,02</b>	<b>33,7</b>	<b>68,88</b>	<b>665,72</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
2.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	83,33
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>8,22</b>	<b>32,33</b>	<b>217,39</b>
	<b>Всего:</b>		<b>86,48</b>	<b>100,11</b>	<b>352,97</b>	<b>2627,65</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>15,03</b>	<b>19,1</b>	<b>62,33</b>	<b>515,82</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>30,06</b>	<b>19,35</b>	<b>91,43</b>	<b>632,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>27,12</b>	<b>11,2</b>	<b>69,4</b>	<b>475,91</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>21,25</b>	<b>23,9</b>	<b>93,33</b>	<b>658,15</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>101,38</b>	<b>79,55</b>	<b>370,43</b>	<b>2571,09</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>23,53</b>	<b>30,42</b>	<b>36,65</b>	<b>525,37</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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 рубленые 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
	<b>Итого</b>		<b>38,56</b>	<b>23,12</b>	<b>79,07</b>	<b>603,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>9,22</b>	<b>7,79</b>	<b>47,2</b>	<b>291,85</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>21,02</b>	<b>15,79</b>	<b>71,46</b>	<b>534,2</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	25	0,85	7,55	16,17	136,05
	<b>Итого</b>		<b>6,95</b>	<b>13,36</b>	<b>29,91</b>	<b>270,11</b>
	<b>Всего:</b>		<b>101,1</b>	<b>90,67</b>	<b>304,49</b>	<b>2379,4</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>15,78</b>	<b>16,36</b>	<b>77,75</b>	<b>522,9</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>23,86</b>	<b>16,61</b>	<b>91,99</b>	<b>604,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>32,91</b>	<b>24,79</b>	<b>53,71</b>	<b>402,05</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>16,07</b>	<b>15,91</b>	<b>65,09</b>	<b>456,34</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>8,22</b>	<b>32,33</b>	<b>238,22</b>
	<b>Всего:</b>		<b>98,38</b>	<b>82,08</b>	<b>361,07</b>	<b>2378,66</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>14,74</b>	<b>17,14</b>	<b>77,48</b>	<b>533,85</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3	6,6	62
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
	<b>Итого</b>		<b>18,26</b>	<b>24,06</b>	<b>77,45</b>	<b>607,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>11,02</b>	<b>16,59</b>	<b>55,8</b>	<b>403,85</b>
<b>УЖИН</b>						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,66	3,66	4,14	52,2
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
	<b>Итого</b>		<b>26,56</b>	<b>16,16</b>	<b>97,54</b>	<b>631,76</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>78,5</b>	<b>79,95</b>	<b>362,21</b>	<b>2465,57</b>

## 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
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>25,38</b>	<b>31,24</b>	<b>47,55</b>	<b>585,27</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>29,51</b>	<b>28,87</b>	<b>98,74</b>	<b>743,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>11,26</b>	<b>12,3</b>	<b>39,18</b>	<b>280,5</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>23,74</b>	<b>18,81</b>	<b>48,12</b>	<b>450,56</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.16	Вафли	25	0,85	7,55	16,17	136,05
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,95</b>	<b>13,36</b>	<b>29,91</b>	<b>270,11</b>
	<b>Всего:</b>		<b>98,66</b>	<b>104,77</b>	<b>303,7</b>	<b>2485,1</b>

## Воскресенье

№ рецепт.	Название блюдо и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>37,71</b>	<b>28,5</b>	<b>48,41</b>	<b>541,62</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,82</b>	<b>0,19</b>	<b>40,2</b>	<b>154,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3	6,6	62
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
	<b>Итого</b>		<b>27,46</b>	<b>15,48</b>	<b>93,7</b>	<b>617,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>8,57</b>	<b>8,94</b>	<b>56,7</b>	<b>340,35</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>17,7</b>	<b>18,39</b>	<b>93,31</b>	<b>589,3</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>99,36</b>	<b>77,31</b>	<b>346,06</b>	<b>2378,13</b>