ООО "ГРОСС"

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников школьного возраста (7-11 лет) в школьных общеобразовательных учреждениях.

Рацион: Школа 7-11 лет Пансион. **Возрастная Категория:** 7-11 лет

День 1

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Вязкая на Молоке из хлопьев овсяных "Геркулес".	150	7,65	9,69	26,83	211,92
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		18,29	27,71	49,37	508,46

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом.	20	0,16	0,02	15,96	65,2
Итого за прием пищи		2,04	0,7	56,24	229,6

Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Помидоров и Огурцов с маслом.	75	0,44	10,99	2,3	97,43
Щи Зеленые (мясо отдельно)	250	12,33	8,76	11,34	170,88
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном .	75	11,39	5,89	7,43	129,2
Пюре Картофельное .	150	3,18	7,41	19,03	155
Компот из свежих плодов Яблок и Слив	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		35,26	34,06	89,41	819,89

Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Блины с Джемом	100	6,66	9,56	42,07	268,88
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		6,93	9,62	63,09	356,45

Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Макаронные Изделия Отварные	150	5,8	4,4	36,68	188,31
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Итого за прием пищи		19,58	12,58	65,03	431,46

Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Биойогурт Питьевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		92,1	91,07	330,74	2467,86

День 2

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Манная	120	4,08	6,2	25,55	171,53
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		16,51	26,27	43,29	473,13

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Гематоген	20	1,04	0,64	17,14	78,4
Итого за прием пищи		2,52	0,88	52,76	243,6

Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат Витаминный	75	0,85	3,28	5,1	40,03
Суп из Овощей с Фасолью	250	3,37	4,51	12,83	102,08
Биточки Рубленые из Птицы Паровые.	120	16,17	20,75	9,76	283,43
Кабачки Тушенные в Сметане .	150	1,57	6,34	10,85	103,8
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68

Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		30	35,8	88,36	798,82
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Вареники ленивые с творогом отварные	140	17,65	13,28	22,14	323,06
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		17,9	13,38	41,59	404,87
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Гуляш из мяса отварного .	80	17,3	18,57	3,61	228,32
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным	150	4	6,66	6,4	100,62
Чай с Лимоном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		25,28	25,67	35,61	466,18
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Кефир 3,2%, обогащенный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		98,01	108,4	269,61	2504,6

День 3

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Пшенная вязкая на Молоке	155	7,9	9,3	35,86	255,41
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		17,95	26,63	58,02	543,66
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Булочка Молочная	50	4,69	3,37	26,31	147,45
Итого за прием пищи		5,37	3,93	61,75	299,85
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Огурцов Свежих	75	0,52	10,97	2,06	96,19
Борщ с Мелкошинкованными Овощами на Бульоне Мясном (мясо отдельно)	250	25,29	9,66	6,85	214,08
Блины с Картофелем и Луком.	240	10,92	11,44	69,24	407,28
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		44,53	33,05	127,85	984,63
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Омлет с Сыром запеченный,	140	16,99	24,12	3,12	285,08
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		21,06	28,6	30,2	448,28
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Перец, Фаршированный Овощами,	220	4,61	11,17	26,99	214,23
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		8,69	11,61	58,26	373,99
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		107,6	110,22	343,08	2786,41

День 4

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка из Творога с Изюмом.	140	13,46	13,6	19,55	288,1
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		21,68	28,91	33,98	518,71

Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Ватрушка с Творогом.	50	5,97	4,32	21,75	153,43
Итого за прием пищи		8,17	4,92	71,75	379,83

Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Помидоров свежих	75	0,4	10,99	2	96,38
Суп-пюре из Разных Овощей	250	3,86	8,03	14,34	140,23
Котлеты рубленые из Мяса Индейки,	90	13,44	18,8	12,56	253,68
Пюре Картофельное .	150	3,18	7,41	19,03	155
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		28,92	46,21	97,03	912,97

Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Оладьи с яблоками	120	8,68	5,13	41,31	236,71
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		8,86	5,25	60,88	318,52

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Плов из Риса с Курагой,	220	5,27	7,93	63,24	341,62
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		9,19	8,37	88,63	476,48

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ряженка3,2%, обогащенная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134
Итого за день		82,42	101,66	360,67	2740,51

День 5

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Яблоками запеченный	120	10,19	14,33	5,68	186,84
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		20,83	32,35	28,22	483,38

Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108
Булочка "Янтарная"	50	7,16	5,84	25,89	176,22
Итого за прием пищи		8,34	6,2	58,77	321,82

Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Моркови с Яблоками	75	1,01	2,36	7,06	43,02
Суп-пюре из Брокколи со сметаной	250	2,81	4,45	13,57	96,59
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Рагу из Овощей .	150	3,74	10,7	14,82	164,1
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		31,1	26,95	129,38	853,84
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Рисовая с Абрикосовым Соусом .	160	3,26	3,48	47,32	232,69
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		3,39	3,53	66,02	310,66
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Птица тушеная (курица) .	80	12,02	12,47	4,23	167,29
Каша Рисовая рассыпчатая .	180	4,32	8,04	45,23	266,92
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		20,32	20,95	80,37	587,17
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180
Итого за день		91,98	92,98	391,36	2736,87

День 6

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Гречневая вязкая на Молоке	150	7,96	8,5	29,63	220,14
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		20,39	28,57	47,37	521,74
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	50	3,1	6,8	17,2	138,1
Итого за прием пищи		4,74	7,16	41,76	260,5
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Картофеля с Капустой Морской и Свеклой	75	1,23	5,3	7,33	77,14
Суп Картофельный с Бобовыми (мясо отдельно).	250	12,19	6,75	17,64	175,74
Азу из Мяса Отварного,	80	13,57	7,94	4,93	140,67
Капуста тушеная	150	3,91	6,42	13,65	123,31
Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		39,06	27,45	92,83	786,94
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Сырники из Творога со Сметанным Соусом	180	22,93	19,85	33,71	464,43
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		23,2	19,95	55,67	555,84
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Картофельная с Мясом .	210	16,97	20,02	28,03	334,88
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		21,07	20,56	48,57	452,58
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		114,26	110,09	293,8	2695,6

День 7

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Пудинг из Творога запеченый	150	17,72	14,35	28,28	358,98
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		27,77	31,68	50,44	647,23

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Пирожки печеные из теста дрожжевого с Джемом	50	3,31	1,51	32,18	148,66
Итого за прием пищи		5,19	2,19	72,46	313,06

Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Свеклы отварной с Сыром	75	2,59	3,7	5,76	58,1
Суп Картофельный с Лапшой и Мясом Курицы	250	16,61	14,31	19,57	262
Макаронны отварные с Бефстрогановым,	220	17,71	11,94	41,69	320,66
Компот из свежих плодов Яблок и Слив	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Итого за прием пищи		37,27	30,16	83,41	712,34

Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Яблоки, запеченные с Творогом	140	6,5	6,26	43,64	274,9
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		6,77	6,32	64,66	362,47

Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Голубцы с Мясом и Рисом тушеные .	200	24,02	20,67	17,76	343,54
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		28,02	21,11	47,87	496,1

Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Биойогурт Питьевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		115,02	97,86	326,44	2653,2

День 8

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Рисовая Вязкая с Тыквой	155	3,86	5,71	30,3	173,76
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		12,08	21,02	44,73	404,37

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	20	0,78	6,12	12,5	108,4
Итого за прием пищи		2,26	6,36	48,12	273,6

Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат Зеленый с Огурцами	75	0,75	10,27	1,69	90,86
Рассольник Ленинградский (мясо отдельно)	250	25,89	11,89	18,31	282,22
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном .	75	11,39	5,89	7,43	129,2
Пюре Картофельное .	150	3,18	7,41	19,03	155
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		49,25	36,38	96,28	926,76

Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Блины с Джемом	100	6,66	9,56	42,07	268,88
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		6,91	9,66	61,52	350,69

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Перец, Фаршированный Овощами,	220	4,61	11,17	26,99	214,23
Чай с Лимоном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		8,59	11,61	52,59	351,47

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Кефир 3,2%, обогащенный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		84,89	91,43	311,24	2424,89

День 9

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Морковная с Творогом	150	11,69	12,67	23,13	273,39
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		22,33	30,69	45,67	569,93

Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Ватрушка с Повидлом.	50	3,56	2,06	32,15	145,68
Итого за прием пищи		4,24	2,62	67,59	298,08

Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Сезонный	75	1,02	7,43	5,5	85,49
Суп Картофельный с Фрикадельками Мясными	250	8,76	4,47	16,38	139,81
Птица Отварная.	100	26,22	26,34	0,81	322,46
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным	150	4	6,66	6,4	100,62
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		47,8	45,88	78,79	915,46

Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле из Кабачков Паровое	100	3,06	4,95	12,49	102,5
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		7,13	9,43	39,57	265,7

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Гуляш из мяса отварного .	80	17,3	18,57	3,61	228,32
Каша Гречневая рассыпчатая .	180	10,78	11,14	44,52	309,28
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		32,16	30,15	79,4	697,36

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		123,66	125,17	318,02	2882,53

День 10

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Овсяная вязкая на молоке	150	8,2	9,94	28,37	218,91
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		20,63	30,01	46,11	520,51

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Пряники, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	50	2,4	1,4	38,85	167,9
Итого за прием пищи		4,6	2	88,85	394,3
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат Картофельный с Кальмарами	75	3,99	3,94	6,43	65,06
Суп из Овощей с Мясом Отварным	250	8,85	6,66	11,62	138,89
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Рагу из Овощей .	150	3,74	10,7	14,82	164,1
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		38,18	30,42	96,67	824,22
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Омлет Натуральный, запеченный или сваренный на пару,	140	14,59	19,19	2,98	234,36
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		14,77	19,31	22,55	316,17
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Суфле Творожное паровое,	120	11,44	11,51	13,62	229,22
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		15,36	11,95	39,01	364,08
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Ряженка3,2%, обогащенная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134
Итого за день		99,14	101,69	301,59	2553,28

День 11

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Омлет с Сыром запеченный	120	14,56	20,68	2,68	244,36
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		24,61	38,01	24,84	532,61
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108
Булочка с изюмом	50	3,99	3,46	24,48	138,42
Итого за прием пищи		5,17	3,82	57,36	284,02
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Сырых Овощей	75	0,79	7,36	3,08	72,82
Суп-пюре из Разных Овощей	250	3,86	8,03	14,34	140,23
Котлеты Куриные рубленые, запеченные с соусом молочным,	90	7,77	12,99	7,63	174,3
Макаронные Изделия Отварные	150	5,8	4,4	36,68	188,31
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Итого за прием пищи		20,64	33,28	108,04	741,5
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Суфле Творожное паровое,	120	11,44	11,51	13,62	229,22
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		11,57	11,56	32,32	307,19
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Жаркое по-Домашнему .	200	29,02	16,83	28,02	376,06
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		33	17,27	58,93	529,02
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180
Итого за день		102,99	106,94	310,09	2574,34

День 12

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Рисовая вязкая на Молоке	155	4,5	6,83	28,53	178,37
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		12,72	22,14	42,96	408,98
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Печенье, обогащенное витаминно-минеральным премиксом	20	4,1	2,3	13,2	90
Итого за прием пищи		5,74	2,66	37,76	212,4
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Моркови с Маслом Растительным.	75	0,89	5,16	7,05	70,29
Суп Картофельный с Бобовыми (мясо отдельно).	250	12,19	6,75	17,64	175,74
Рагу из Птицы (курицы) с Овощами .	220	23,08	24,31	22,12	380,58
Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		44,32	37,26	96,09	896,69
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Творожная с Морковью .	150	13,25	14,87	20,08	297,02
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		13,52	14,97	42,04	388,43
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Картофельная с Мясом .	210	16,97	20,02	28,03	334,88
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		21,07	20,56	48,57	452,58
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		103,17	103,99	275,02	2477,08

День 13

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Вязкая на Молоке из хлопьев овсяных "Геркулес".	150	7,65	9,69	26,83	211,92
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		18,29	27,71	49,37	508,46
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом.	20	0,16	0,02	15,96	65,2

Итого за прием пищи		2,04	0,7	56,24	229,6
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Винегрет Овощной	75	0,83	7,41	5,27	83,54
Щи Зеленые (мясо отдельно)	250	12,33	8,76	11,34	170,88
Зразы Картофельные, Фаршированные Овощами, с Маслом Растительным .	180	7,68	10,62	35,12	257,83
Компот из свежих плодов Яблок и Слив	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		28,76	27,8	101,04	779,63
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Блины с Джемом,	120	7,99	11,47	50,49	322,65
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		8,26	11,53	71,51	410,22
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Жаркое по-Домашнему .	200	29,02	16,83	28,02	376,06
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		33,02	17,27	58,13	528,62
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Биойогурт Питьевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		100,37	91,41	343,89	2578,53

День 14

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Манная	120	4,08	6,2	25,55	171,53
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		16,51	26,27	43,29	473,13
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Гематоген	20	1,04	0,64	17,14	78,4
Итого за прием пищи		2,52	0,88	52,76	243,6
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат Витаминный	75	0,85	3,28	5,1	40,03
Суп-пюре из Брокколи со сметаной	250	2,81	4,45	13,57	96,59
Гуляш из мяса отварного .	80	17,3	18,57	3,61	228,32
Пюре Картофельное .	150	3,18	7,41	19,03	155
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		32,18	34,63	91,13	789,42
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Вареники ленивые из творога отварные	140	17,65	13,28	22,14	323,06
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		17,9	13,38	41,59	404,87
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Азу из Мяса Отварного,	80	13,57	7,94	4,93	140,67
Каша Рисовая рассыпчатая .	180	4,32	8,04	45,23	266,92
Чай с Лимоном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9

Итого за прием пищи		21,87	16,42	75,76	544,83
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Кефир 3,2%, обогащенный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		96,78	97,98	312,53	2573,85

День 15

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Пшенная вязкая на Молоке	155	7,9	9,3	35,86	255,41
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		17,95	26,63	58,02	543,66
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Булочка Молочная	50	4,69	3,37	26,31	147,45
Итого за прием пищи		5,37	3,93	61,75	299,85
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Огурцов Свежих	75	0,52	10,97	2,06	96,19
Борщ с Мелкошинкованными Овощами на Бульоне Мясном (мясо отдельно)	250	25,29	9,66	6,85	214,08
Макаронны отварные с Бефстрогановым,	220	17,71	11,94	41,69	320,66
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Итого за прием пищи		43,76	32,75	67,38	702,21
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Омлет с Сыром запеченный,	140	16,99	24,12	3,12	285,08
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		21,06	28,6	30,2	448,28
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном .	75	11,39	5,89	7,43	129,2
Рагу из Овощей .	150	3,74	10,7	14,82	164,1
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		19,21	17,03	53,52	453,06
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		117,35	115,34	277,87	2583,06

День 16

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка из Творога с Изюмом.	140	13,46	13,6	19,55	288,1
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		21,68	28,91	33,98	518,71
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Ватрушка с Творогом.	50	5,97	4,32	21,75	153,43
Итого за прием пищи		8,17	4,92	71,75	379,83
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Помидоров свежих	75	0,4	10,99	2	96,38
Суп из Овощей с Фасолью	250	3,37	4,51	12,83	102,08
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным	150	4	6,66	6,4	100,62
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88

Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		29,37	31,28	85,03	755,25
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Оладьи с яблоками	120	8,68	5,13	41,31	236,71
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		8,86	5,25	60,88	318,52
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Суфле Творожное паровое,	120	11,44	11,51	13,62	229,22
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		15,36	11,95	39,01	364,08
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Ряженка3,2%, обогащенная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134
Итого за день		89,04	90,31	299,05	2470,39

День 17

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Омлет с Яблоками запеченный	120	10,19	14,33	5,68	186,84
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		20,83	32,35	28,22	483,38
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108
Булочка "Янтарная"	50	7,16	5,84	25,89	176,22
Итого за прием пищи		8,34	6,2	58,77	321,82
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат из Моркови с Яблоками	75	1,01	2,36	7,06	43,02
Суп из Овощей с Мясом Отварным	250	8,85	6,66	11,62	138,89
Биточки Рубленые из Птицы Паровые.	120	16,17	20,75	9,76	283,43
Каша Гречневая рассыпчатая .	180	10,78	11,14	44,52	309,28
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		46,79	42,21	152,19	1136,26
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Рисовая с Абрикосовым Соусом .	160	3,26	3,48	47,32	232,69
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		3,39	3,53	66,02	310,66
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Блины с Картофелем и Луком.	240	10,92	11,44	69,24	407,28
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		14,9	11,88	100,15	560,24
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180
Итого за день		102,25	99,17	433,95	2992,36

День 18

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Гречневая вязкая на Молоке	150	7,96	8,5	29,63	220,14
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		20,39	28,57	47,37	521,74

Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	50	3,1	6,8	17,2	138,1
Итого за прием пищи		4,74	7,16	41,76	260,5

Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Овощей с Капустой Морской	75	1,26	5,33	8,25	81,52
Суп Картофельный с Бобовыми (мясо отдельно).	250	12,19	6,75	17,64	175,74
Котлеты Куриные рубленые, запеченные с соусом молочным,	90	7,77	12,99	7,63	174,3
Рис Отварной .	150	3,73	6,72	39,13	209,39
Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		33,11	32,83	121,93	911,03

Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Сырники из Творога со Сметанным Соусом	180	22,93	19,85	33,71	464,43
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		23,2	19,95	55,67	555,84

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Картофельная с Мясом .	210	16,97	20,02	28,03	334,88
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		21,07	20,56	48,57	452,58

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		108,31	115,47	322,9	2819,69

День 19

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Пудинг из Творога запеченый	150	17,72	14,35	28,28	358,98
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		27,77	31,68	50,44	647,23

Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Пирожки печеные из теста дрожжевого с Джемом	50	3,31	1,51	32,18	148,66
Итого за прием пищи		5,19	2,19	72,46	313,06

Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Свеклы отварной с Сыром	75	2,59	3,7	5,76	58,1
Суп Картофельный с Лапшой и Мясом Курицы	250	16,61	14,31	19,57	262
Азу из Мяса Отварного,	80	13,57	7,94	4,93	140,67
Пюре Картофельное .	150	3,18	7,41	19,03	155
Компот из свежих плодов Яблок и Слив	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		43,87	34,37	98,6	883,15
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Яблоки, запеченные с Творогом	140	6,5	6,26	43,64	274,9
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		6,77	6,32	64,66	362,47
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Рагу из Птицы (курицы) с Овощами .	220	23,08	24,31	22,12	380,58
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		27,08	24,75	52,23	533,14
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Биойогурт Питьевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		120,68	105,71	345,99	2861,05

День 20

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Рисовая Вязкая с Тыквой	155	3,86	5,71	30,3	173,76
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		12,08	21,02	44,73	404,37
Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	20	0,78	6,12	12,5	108,4
Итого за прием пищи		2,26	6,36	48,12	273,6
Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат Зеленый (листья салата, огурец, зелень, масло растительное)	75	0,75	10,27	1,69	90,86
Рассольник Ленинградский (мясо отдельно)	250	25,89	11,89	18,31	282,22
Шницель Рыбный Натуральный (треска) .	80	12,68	8,21	7,89	151,78
Рагу из Овощей .	150	3,74	10,7	14,82	164,1
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		51,1	41,99	92,53	958,44
Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Блины с Джемом.	140	9,32	13,38	58,9	376,44
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		9,57	13,48	78,35	458,25
Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Плов из Риса с Курагой,	220	5,27	7,93	63,24	341,62
Чай с Лимоном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		9,25	8,37	88,84	478,86
Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Кефир 3,2%, обогащенный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		90,06	97,62	360,57	2691,52

День 21

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Морковная с Творогом	150	11,69	12,67	23,13	273,39
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		22,33	30,69	45,67	569,93

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Ватрушка с Повидлом.	50	3,56	2,06	32,15	145,68
Итого за прием пищи		4,24	2,62	67,59	298,08

Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Винегрет Овощной	75	0,83	7,41	5,27	83,54
Суп Картофельный с Фрикадельками Мясными	250	8,76	4,47	16,38	139,81
Жаркое по-Домашнему .	200	29,02	16,83	28,02	376,06
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		46,41	29,69	99,37	866,49

Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Суфле из Кабачков Паровое	100	3,06	4,95	12,49	102,5
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		7,13	9,43	39,57	265,7

Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Голубцы с Мясом и Рисом тушеные .	200	24,02	20,67	17,76	343,54
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		28,1	21,11	49,03	503,3

Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		118,21	99,94	308,23	2639,5

День 22

Завтрак	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Каша Овсяная вязкая на молоке	150	8,2	9,94	28,37	218,91
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		20,63	30,01	46,11	520,51

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Пряники, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	50	2,4	1,4	38,85	167,9
Итого за прием пищи		4,6	2	88,85	394,3

Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат Картофельный с Кальмарами	75	3,99	3,94	6,43	65,06
Суп-пюре из Брокколи со сметаной	250	2,81	4,45	13,57	96,59
Макаронны отварные с Бефстрогановым,	220	17,71	11,94	41,69	320,66
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Итого за прием пищи		24,99	20,51	77,87	554,19

Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Омлет Натуральный, запеченный или сваренный на пару,	140	14,59	19,19	2,98	234,36
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		14,77	19,31	22,55	316,17

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Котлеты из Кабачков с Творогом,	250	13,9	18,61	23,8	333,28
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		17,82	19,05	49,19	468,14

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ряженка3,2%, обогащенная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134
Итого за день		88,41	98,88	292,97	2387,31

День 23

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Сыром запеченный	120	14,56	20,68	2,68	244,36
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		24,61	38,01	24,84	532,61

Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108
Булочка с изюмом	50	3,99	3,46	24,48	138,42
Итого за прием пищи		5,17	3,82	57,36	284,02

Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Сырых Овощей	75	0,79	7,36	3,08	72,82
Суп-пюре из Разных Овощей	250	3,86	8,03	14,34	140,23
Шницель Рыбный Натуральный (треска) .	80	12,68	8,21	7,89	151,78
Каша Гречневая рассыпчатая.	200	11,96	12,34	49,42	343,01
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		39,27	37,24	153,96	1069,48

Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле Творожное паровое	100	9,52	9,52	11,31	190,18
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		9,65	9,57	30,01	268,15

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Картофельная с Мясом .	210	16,97	20,02	28,03	334,88
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		20,95	20,46	58,94	487,84

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180
Итого за день		107,65	112,1	353,71	2822,1

День 24

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Рисовая вязкая на Молоке	155	4,5	6,83	28,53	178,37
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Итого за прием пищи		12,72	22,14	42,96	408,98

Завтрак 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Печенье, обогащенное витаминно-минеральным премиксом	20	4,1	2,3	13,2	90
Итого за прием пищи		5,74	2,66	37,76	212,4

Обед	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Салат Зеленый с Огурцами	75	0,75	10,27	1,69	90,86
Суп Картофельный с Бобовыми (мясо отдельно).	250	12,19	6,75	17,64	175,74
Птица Отварная .	80	15,38	15,64	2,85	200,69
Рагу из Овощей .	150	3,74	10,7	14,82	164,1
Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		40,22	44,4	86,28	901,47

Полдник	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Запеканка Творожная с Морковью .	150	13,25	14,87	20,08	297,02
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		13,52	14,97	42,04	388,43

Ужин	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Зразы Картофельные, Фаршированные Овощами, с Маслом Растительным .	180	7,68	10,62	35,12	257,83
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом .	20	1,38	0,2	7,26	43
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	20	2,4	0,2	9,2	54,9
Итого за прием пищи		11,78	11,16	55,66	375,53

Ужин 2	**Выход, г.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		89,78	101,73	272,3	2404,81
Итого за период		2444,13	2467,16	7755,62	63321,34
Среднее значение за период		101,84	102,8	323,15	2638,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15	16	49	

Составил _____ Администратор Утверди _____