



Г.В. Круглова

06.09.2024

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для детей 3-7 лет

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	19,97	4,59	3,78	16,73	119,83
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
1090	Какао с молоком №382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>68,89</b>	<b>17</b>	<b>12,34</b>	<b>62,95</b>	<b>426,63</b>
Второй завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	130	20,31	0,52	0,52	12,74	58,5
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,43	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	130	14,76	7,46	5,17	36,59	226,58
616	Хлеб йодированный	36	2,6	2,77	0,29	18,4	86,4
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
1116	Котлета говяжья № 268-15	80	56,23	12,07	9,71	12,43	182,84
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	11,94	0,48	0,6	1,56	8,4
	<b>Итого</b>	<b>731</b>	<b>113,2</b>	<b>26,33</b>	<b>20,07</b>	<b>102,65</b>	<b>689,89</b>
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
789	Кефир 2,5 % (порциями) № 386-11	190	30,1	5,7	4,75	7,6	96,9
660	Булочка Сладгена Акт от 21,11,13	60	18,56	5,13	7,1	37,02	231,37
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>48,66</b>	<b>10,83</b>	<b>11,85</b>	<b>44,62</b>	<b>328,27</b>
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
797	Каша манная жидкая № 181-11	200	30,72	5,93	9,55	30	230,33
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>48,94</b>	<b>9,21</b>	<b>17,14</b>	<b>60,1</b>	<b>429,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2021</b>	<b>300</b>	<b>63,89</b>	<b>61,92</b>	<b>283,06</b>	<b>1932,59</b>
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	50	7,1	0,77	3,37	5,38	53,04
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,82	0,09	0,02	8,57	33,09

616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	60,49	16,05	13,06	39,75	335,96
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>71,57</b>	<b>19,22</b>	<b>16,69</b>	<b>69,03</b>	<b>494,09</b>
<b>Второй завтрак</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
599	Сок (на порцию)	200	28,48	1	0,2	19,8	92
<b>Обед</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	10,24	2,11	2,22	16,37	95,66
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	90	31,04	8,09	4,26	4,36	83,92
1087	Пюре картофельное № 312-15	130	21,34	2,74	4,06	17,08	117,73
615	Хлеб Бородинский	35	2,53	2,38	0,45	14,24	72,45
1115	Кисель из ягод № 350-11	190	17,03	0,14	0,09	31,08	120,97
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	50	5,82	0,78	2,54	4,66	44,1
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>88</b>	<b>16,24</b>	<b>13,62</b>	<b>87,79</b>	<b>534,83</b>
<b>Полдник</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
790	Ряженка 4%-ной жирности (порциями) № 386-11	190	42,26	5,7	7,6	7,98	123,5
937	Пирожок печеный с яблоками № 406-15	60	11,25	3,2	3,05	27,76	151,81
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>53,51</b>	<b>8,9</b>	<b>10,65</b>	<b>35,74</b>	<b>275,31</b>
<b>Ужин</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
717	Каша вязкая молочная из риса и пшена" Дружба" № 175-2011	170	34,88	4,79	9,61	35,13	245,12
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>58,44</b>	<b>7,91</b>	<b>10,25</b>	<b>78,06</b>	<b>432,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2085</b>	<b>300</b>	<b>53,27</b>	<b>51,41</b>	<b>290,42</b>	<b>1828,64</b>
<b>1 неделя 3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	31	2,23	2,39	0,25	15,84	74,4
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,43	2,68	2,52	0	33,4
782	Масло (порциями) № 14-11	5	6,66	0,05	3,63	0,07	33,1
1118	Каша пшенная (жидкая) на молоке № 235-21	200	36,47	9,27	10,61	35,01	274,19
	<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>59,81</b>	<b>14,49</b>	<b>17,03</b>	<b>60,44</b>	<b>451,86</b>
<b>Второй завтрак</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	160	25	0,64	0,64	15,68	72
<b>Обед</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	9,07	4,06	4,26	15,56	118,26
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	130	14,27	4,54	3,71	26,88	159,18
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
615	Хлеб Бородинский	24	1,74	1,63	0,31	9,77	49,68
820	Птица отварная П/ф № 288-15	80	73,85	20,61	3,18	0,39	113,76
616	Хлеб йодированный	27	1,94	2,08	0,22	13,8	64,8
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	6,53	0,81	3,65	4,72	53,91
	<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>113,17</b>	<b>34,14</b>	<b>15,33</b>	<b>88,92</b>	<b>629,88</b>

Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
798	Молоко кипяченое № 385-11	200	30,89	6,2	5,17	9,72	104
944	Пирожок печеный с повидлом № 406-15	60	11,3	3,2	2,94	34,01	174,6
	Итого	260	42,19	9,4	8,11	43,73	278,6
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
1090	Какао с молоком №382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
1117	Суп молочный с крупой (рис) № 121-2011	200	19,73	3,77	3,86	14,97	109,91
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
	Итого	470	59,83	15,13	11,9	56,36	388,71
	Итого за день	2037	300	73,8	53,01	265,13	1821,05
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из tvor, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	53,75	11,48	9,34	28,59	241,53
	Итого	380	58,86	13,92	9,61	53,38	350,85
Второй завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	120	18,75	0,48	0,48	11,76	54
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
722	Картофель отварной № 310-15	130	20,43	2,62	3,75	15,49	118,52
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб Бородинский	26	1,84	1,77	0,34	10,58	53,82
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	200	10,26	1,35	4,88	7,39	78,85
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	45,86	11,54	11,13	9,08	180,78
709	Икра морковная № 75-2011	50	7,37	0,71	3,37	4,34	49,08
599	Сок (на порцию)	200	28,48	1	0,2	19,8	92
	Итого	736	117,12	22,07	23,99	87,12	669,05
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
789	Кефир 2,5 % (порциями) № 386-11	200	31,68	6	5	8	102
937	Пирожок печеный с яблоками № 406-15	60	11,25	3,2	3,05	27,76	151,81
	Итого	260	42,93	9,2	8,05	35,76	253,81
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	19,97	4,59	3,78	16,73	119,83
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
	Итого	460	62,34	12,46	16,33	41,72	361,6
	Итого за день	1956	300	58,13	58,46	229,74	1689,31
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	130	11,36	5,73	3,94	31,25	186,32
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77

616	Хлеб йодированный	33	2,38	2,54	0,26	16,86	79,2
879	Гуляш говяжий 40/40, № 260-15	80	73,08	12,03	6,03	2,26	46,18
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	50	7,87	0,84	2,55	4,75	44,75
	Итого	493	96,71	21,24	12,8	64,64	393,22

#### Второй завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	120	18,75	0,48	0,48	11,76	54

#### Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	12,6	1,68	4,09	13,38	99,29
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	130	14,76	7,46	5,17	36,59	226,58
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	80	37,08	12,62	9,46	2,19	144,65
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	50	10,23	0,38	3,47	1,24	33,62
	Итого	670	90,73	24,89	22,49	80,17	624,42

#### Полдник

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
798	Молоко кипяченое № 385-11	180	27,8	5,58	4,65	8,75	93,6
1163	Булочка с изюмом Акт от 15,09,23	60	12,77	4,49	5,95	32,13	200,13
	Итого	240	40,57	10,07	10,6	40,88	293,73

#### Ужин

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
717	Каша вязкая молочная из риса и пшена" Дружба" № 175-2011	200	41,04	5,64	11,3	41,33	288,38
616	Хлеб йодированный	36	2,59	2,77	0,29	18,4	86,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
782	Масло (порциями) № 14-11	5	6,66	0,05	3,63	0,07	33,1
	Итого	441	53,24	8,59	15,25	69,26	445,2
	Итого за день	1964	300	65,27	61,62	266,71	1810,57

#### 2 неделя 1 день

##### Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	27	1,98	2,08	0,22	13,8	64,8
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	31,93	5,64	9,47	39,1	262,94
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
	Итого	492	85,6	17,05	25,35	62,78	544,16

#### Второй завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	120	18,75	0,48	0,48	11,76	54

#### Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,43	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	40,49	11,27	2,08	6,71	88,43
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	130	10,96	5,73	4,93	32,94	202,14
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	11,94	0,48	0,6	1,56	8,4
	Итого	720	83,91	23,6	12,15	97,34	583,63

Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
789	Кефир 2,5 % (порциями) № 386-11	180	28,51	5,4	4,5	7,2	91,8
660	Булочка Сладстена Акт от 21,11,13	60	18,56	5,13	7,1	37,02	231,37
	Итого	240	47,07	10,53	11,6	44,22	323,17
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	60,49	16,05	13,06	39,75	335,96
	Итого	430	64,67	18,46	13,32	64,6	444,73
	Итого за день	2002	300	70,12	62,9	280,7	1949,69
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
1114	Запеканка из твора, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	53,75	11,48	9,34	28,59	241,53
	Итого	380	57,93	13,89	9,6	53,44	350,3
Второй завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,09	1,74	4	11,04	87,34
1021	Плов из говядины односорти, 50/150 № 265-15	200	104,32	17,84	10,39	38,75	232,32
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	6,99	0,93	3,05	5,59	52,92
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
	Итого	720	130,14	25,32	18,07	102,7	584,78
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
790	Ряженка 4%-ной жирности (порциями) № 386-11	200	44,48	6	8	8,4	130
1163	Булочка с изюмом Акт от 15,09,23	60	12,77	4,49	5,95	32,13	200,13
	Итого	260	57,25	10,49	13,95	40,53	330,13
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	19,97	4,59	3,78	16,73	119,83
616	Хлеб йодированный	39	2,81	3	0,31	19,93	93,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
	Итого	449	39,05	7,82	11,37	46,26	316,95
	Итого за день	1909	300	57,92	53,39	252,73	1627,16
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	130	14,76	7,46	5,17	36,59	226,58
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	2,65	0,11	0,02	8,51	33,59
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	70	37,53	11,73	5,33	9,59	132,39
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	50	10,36	0,55	0,1	1,9	11,5
	Итого	460	67,46	22,16	10,86	71,92	476,06

Второй завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	35	2,49	2,38	0,45	14,24	72,45
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	180	9,21	1,9	2	14,73	86,1
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	130	9,81	4,16	3,77	27,35	162,85
599	Сок (на порцию)	180	25,63	0,9	0,18	17,82	82,8
879	Гуляш говяжий 40/40, № 260-15	80	73,08	12,03	6,03	2,26	46,18
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	50	9,95	0,4	0,5	1,3	7
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>130,17</b>	<b>21,77</b>	<b>12,93</b>	<b>77,7</b>	<b>457,38</b>
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
798	Молоко кипяченое № 385-11	180	27,8	5,58	4,65	8,75	93,6
944	Пирожок печеный с повидлом № 406-15	60	11,3	3,2	2,94	34,01	174,6
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>39,1</b>	<b>8,78</b>	<b>7,59</b>	<b>42,76</b>	<b>268,2</b>
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,43	2,68	2,52	0	33,4
797	Каша манная жидкая № 181-11	160	24,57	4,75	7,64	24	184,26
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,82	0,09	0,02	8,57	33,09
782	Масло (порциями) № 14-11	5	6,66	0,05	3,63	0,07	33,1
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>47,64</b>	<b>9,88</b>	<b>14,05</b>	<b>47,97</b>	<b>355,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>300</b>	<b>62,99</b>	<b>45,83</b>	<b>250,15</b>	<b>1602,49</b>
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	32	2,3	2,46	0,26	16,35	76,8
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
785	Омлет натуральный № 210-11	120	49,02	12,06	13,38	2,29	176,85
782	Масло (порциями) № 14-11	5	6,66	0,05	3,63	0,07	33,1
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	60	12,27	0,46	4,17	1,48	40,34
	<b>Итого</b>	<b>432</b>	<b>90,92</b>	<b>19,15</b>	<b>25,24</b>	<b>29,71</b>	<b>413,96</b>
Второй завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
599	Сок (на порцию)	200	28,48	1	0,2	19,8	92
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	26	1,84	1,77	0,34	10,58	53,82
616	Хлеб йодированный	37	2,66	2,85	0,3	18,91	88,8
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	130	14,27	4,54	3,71	26,88	159,18
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	9,63	1,59	2,17	13,73	82,31
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
865	Тефтели гов, со см, соусом № 279-15	80	38,19	6,76	10,6	8,6	154,63
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	50	10,54	0,49	3,22	1,91	37,4
	<b>Итого</b>	<b>703</b>	<b>83,9</b>	<b>18,31</b>	<b>20,59</b>	<b>97,76</b>	<b>657,11</b>

Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
789	Кефир 2,5 % (порциями) № 386-11	180	28,51	5,4	4,5	7,2	91,8
943	Пирожок с фруктовой начинкой № 406-15	60	17,98	3,1	2,94	31,72	168,07
	Итого	240	46,49	8,5	7,44	38,92	259,87
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
809	Каша пшеничная молочная вязкая № 173-11	180	29,27	7,51	8,83	35,96	254,52
616	Хлеб йодированный	37	2,66	2,85	0,3	18,91	88,8
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	2,65	0,11	0,02	8,51	33,59
	Итого	497	50,21	10,87	9,55	73,18	421,91
	Итого за день	2072	300	57,83	63,02	259,37	1844,85
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	130	10,96	5,73	4,93	32,94	202,14
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Птица в соусе с томатом №367-2021	80	46,94	8,78	9,78	1,89	130,48
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	50	5,44	0,68	3,04	3,93	44,92
	Итого	490	68,45	17,63	18,02	63,55	486,86
Второй завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	160	25	0,64	0,64	15,68	72
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	9,07	4,06	4,26	15,56	118,26
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85	93,25
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	24,62	3,16	4,69	19,71	135,84
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	32	2,31	2,46	0,26	16,35	76,8
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	50	10,43	0,56	3,07	2,41	39,97
	Итого	762	98,52	21,76	17,48	83,8	579,87
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
798	Молоко кипяченое № 385-11	180	27,8	5,58	4,65	8,75	93,6
660	Булочка Сластина Акт от 21,11,13	60	18,56	5,13	7,1	37,02	231,37
	Итого	240	46,36	10,71	11,75	45,77	324,97
Ужин							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	30	2,16	2,31	0,24	15,33	72
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
203	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	180	25,02	6,84	9,32	25,09	212,83
1090	Какао с молоком №382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
	Итого	420	61,67	13,22	20,01	66,34	495,03
	Итого за день	2072	300	63,96	67,9	275,14	1958,73