

Приложение
к соглашению от 04.04.2022

Заказчик:
Заведующий _____
М.П.

Исполнитель:
Директор _____
М.П.

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для аллергиков раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 1 вариант							
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	5,9	7,4	39,9	248,2	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					82
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120					277
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		660	25,8	24,3	75,4	622,6	
ПОЛДНИК							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70					282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150					336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467
Итого за прием пищи:		447	17,6	15,9	63,5	468,6	
Всего за день:			49,9	48,2	194,5	1 414,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант							
День 2 вариант							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40					
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90				206	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				1	
Итого за прием пищи:		327	6,0	9,9	40,7	274,4	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150				80	
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160				320	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)	70				287	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20				354	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		630	17,5	16,4	63,3	473,6	
ПОЛДНИК							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140				240	
	КЕФИР	180				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Всего за день:			48,2	46,8	171,2	1 321,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант День 3 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		322	5,3	5,0	41,2	229,0	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180				276	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150				399	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		585	27,8	25,3	66,5	609,7	
ПОЛДНИК							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110				230	
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30				362	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50				473	
Итого за прием пищи:		367	20,8	15,0	67,6	497,9	
Всего за день:			54,5	45,9	191,0	1 411,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант День 4 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5				3	
Итого за прием пищи:		347	8,9	11,4	42,7	308,9	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150				77	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120				294	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20				354	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		550	22,1	8,5	76,1	485,2	
ПОЛДНИК							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140				231	
	КЕФИР	180				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50				470	
Итого за прием пищи:		390	33,8	33,6	61,6	705,0	
Всего за день:			64,8	53,5	197,2	1 566,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 вариант День 5 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				1	
Итого за прием пищи:		342	6,1	12,7	41,5	304,5	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180				276	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		585	27,1	25,2	69,2	614,6	
ПОЛДНИК							
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160				151	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				282	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:		427	16,0	14,9	62,2	453,5	
Всего за день:			50,0	53,0	187,6	1 439,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 6 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10				7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,9	41,2	264,3	
2 ЗАВТРАК							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160				368	
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150				8	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190				298	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		580	18,8	14,5	61,4	450,5	
ПОЛДНИК							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				282	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150				336	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50				470	
Итого за прием пищи:		507	18,0	19,5	64,5	505,0	
Всего за день:			46,6	42,7	199,8	1 369,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 7 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5					3
Итого за прием пищи:		347	8,4	10,7	45,7	312,7	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					83
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120					292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		515	18,9	10,5	69,1	454,8	
ПОЛДНИК							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130					237
	КЕФИР	180					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:		350	23,7	18,7	49,3	474,8	
Всего за день:			51,6	40,5	179,8	1 317,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант							
День 8 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		322	5,2	5,8	36,3	217,4	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120				277	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160				321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		675	26,3	27,2	71,9	640,1	
ПОЛДНИК							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190				298	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		397	15,9	21,2	47,1	439,4	
Всего за день:			47,4	54,2	172,1	1 363,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 9 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5				3	
Итого за прием пищи:		347	8,4	10,7	45,7	312,7	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15				83	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120				294	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20				354	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150				399	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		555	24,6	11,1	65,7	481,1	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140				240	
	КЕФИР	180				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:		360	23,9	20,3	52,5	506,2	
Всего за день:			57,5	42,7	179,6	1 375,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 вариант День 10 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	8,0	8,1	37,5	253,7	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150					399
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5					67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70					286
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					354
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160					376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		665	20,1	22,1	75,5	588,6	
ПОЛДНИК							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110					230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30					362
	КЕФИР	180					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:		360	23,4	18,9	53,7	491,0	
Всего за день:			52,3	49,3	181,4	1 400,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант День 11 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		322	5,3	4,5	40,5	222,2	
2 ЗАВТРАК	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160				368	
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15				83	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	120				292	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150				399	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		535	21,6	11,1	76,4	502,9	
ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				282	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	150				344	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50				473	
Итого за прием пищи:		447	17,5	15,8	69,1	492,9	
Всего за день:			46,7	32,2	218,7	1 367,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант День 12 вариант							
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				1	
Итого за прием пищи:		352	4,7	11,3	47,5	309,7	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи:	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
Итого за прием пищи:	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140				278	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160				321	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		685	29,3	29,6	67,6	662,9	
ПОЛДНИК							
Итого за прием пищи:	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/5				212	
	КЕФИР	180				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		335	16,5	14,7	44,0	383,7	
Всего за день:			51,1	56,2	174,8	1 431,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 13 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10				7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5	257,5	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150				82	
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70				288	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	70				356	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160				336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		690	20,2	22,1	71,4	573,8	
ПОЛДНИК							
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	140				291	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		347	12,1	19,8	59,3	459,4	
Всего за день:			40,6	49,5	185,9	1 357,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант							
День 14 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		322	5,2	5,8	36,3	217,4	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180				276	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		585	28,0	25,3	70,6	623,9	
ПОЛДНИК							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110				230	
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20				362	
	КЕФИР	180				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:		350	23,4	18,9	51,9	484,0	
Всего за день:			56,6	50,0	175,6	1 392,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 вариант День 15 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5				3	
Итого за прием пищи:		347	8,9	11,4	42,7	308,9	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150				80	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70				286	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20				354	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160				336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		660	19,2	19,4	78,3	570,0	
ПОЛДНИК							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190				298	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50				470	
Итого за прием пищи:		427	19,2	19,7	61,3	499,0	
Всего за день:			48,1	50,7	197,0	1 444,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 16 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10				7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5	257,5	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160				291	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		555	16,5	16,9	72,8	509,3	
ПОЛДНИК							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				282	
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160				151	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75				458	
Итого за прием пищи:		492	24,8	18,3	83,7	608,1	
Всего за день:			49,4	43,2	212,7	1 450,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант День 17 вариант							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40					10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90					206
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		307	6,0	3,1	36,9	196,6	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	150					399
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	16,8	66,9	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15					83
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		535	22,4	10,9	58,4	438,6	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140					240
	КЕФИР	180					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	№470 БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
Итого за прием пищи:		390	25,9	25,5	65,5	613,0	
Всего за день:			54,3	39,5	177,6	1 315,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант День 18 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5				3	
Итого за прием пищи:		347	8,3	12,0	41,5	307,9	
2 ЗАВТРАК							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160				368	
Итого за прием пищи:		160	2,3	0,8	32,7	149,4	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150				80	
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (60/60)	120				277	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160				336	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		660	26,9	25,7	60,7	582,7	
ПОЛДНИК							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70				282	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5				321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	20					
Итого за прием пищи:		432	14,8	12,9	61,9	422,4	
Всего за день:			52,3	51,4	196,8	1 462,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант День 19 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				1	
Итого за прием пищи:		342	6,2	11,9	46,4	316,1	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150				399	
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	14,7	66,9	
ОБЕД							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150				77	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5				282	
	344 РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	160				344	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		625	16,4	17,3	72,6	509,7	
ПОЛДНИК							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130				237	
	КЕФИР	180				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		360	23,2	25,5	53,2	545,6	
Всего за день:			46,6	54,9	186,9	1 438,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 вариант							
День 20 вариант							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10				7	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		332	7,5	7,4	40,5	257,5	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40				10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/5				67	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120				294	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30				354	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
		565	22,0	11,4	72,0	500,7	
ПОЛДНИК							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190				298	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7				392	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50				470	
Итого за прием пищи:		417	18,4	19,6	56,2	475,4	
Всего за день:			48,5	39,0	184,4	1 308,8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 017,0	943,4	3 764,6	27 947,1
Среднее значение за период	50,9	47,2	188,2	1397,4