

Заказчик:
Заведующий _____
М.П.

Исполнитель:
Директор _____
М.П.

20-ти ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
Лето-Весна
для аллергиков раннего возраста 3-7 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	180/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
Итого за прием пищи:		420	7,5	8,9	46,7	295,8	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					82
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140					277
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170					321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:		750	30,1	28,3	86,4	714,8	
ПОЛДНИК							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					467
Итого за прием пищи:		525	22,0	23,2	71,9	586,5	
Всего за день:			60,2	61,0	220,7	1 672,3	

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 свежие)	60					
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5					206
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					1
Итого за прием пищи:		445	9,8	6,5	65,2	356,6	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					80
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4					320
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)	80					287
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		794	23,5	19,3	95,5	653,1	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180					240
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	40					
Итого за прием пищи:		440	30,8	26,5	74,0	679,7	
Всего за день:			65,0	52,5	252,4	1 769,7	

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	170/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					
		420	10,0	9,7	52,5	335,6	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5				67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200				276	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180				399	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		705	32,3	28,5	83,5	725,2	
ПОЛДНИК							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5				230	
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30				362	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50				473	
Итого за прием пищи:		435	23,8	16,7	75,1	556,7	
Всего за день:			66,7	55,5	226,8	1 692,7	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
Итого за прием пищи:		435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180					77
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		680	28,0	10,5	96,7	618,2	
ПОЛДНИК							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150					231
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
Итого за прием пищи:		420	36,1	35,5	63,6	739,6	
Всего за день:			75,9	59,1	235,3	1 823,2	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
Итого за прием пищи:		415	6,6	13,0	47,2	331,3	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200					276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		705	31,5	28,4	86,7	730,9	
ПОЛДНИК	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180					151
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за прием пищи:		535	22,7	22,8	88,8	659,1	
Всего за день:			61,7	64,4	240,4	1 801,6	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					7
		405	6,6	5,4	52,5	282,6	
Итого за прием пищи:							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	160					
2 ЗАВТРАК		160	2,3	0,8	32,7	149,4	368
Итого за прием пищи:							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					8
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		690	22,6	14,9	87,7	577,9	
ПОЛДНИК	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
Итого за прием пищи:		605	23,2	26,9	77,9	646,2	
Всего за день:			54,7	48,0	250,8	1 656,1	

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	170/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15				3	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
Итого за прием пищи:		420	10,3	9,2	53,4	335,8	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20				83	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				292	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		670	26,3	13,4	102,9	652,2	
ПОЛДНИК							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160				237	
	КЕФИР	200				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за прием пищи:		430	30,2	23,3	71,3	633,8	
Всего за день:			67,4	46,5	243,3	1 697,0	

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	170/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5				3	
Итого за прием пищи:		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180				399	
Итого за прием пищи:		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60				10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5				67	
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140				277	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170				321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:		785	31,1	31,4	84,6	746,9	
ПОЛДНИК							
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190				298	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		440	15,9	21,2	50,0	451,2	
Всего за день:			57,8	66,3	206,9	1 655,0	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
Итого за прием пищи:		405	6,9	4,9	53,4	282,8	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20					83
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		690	29,8	14,2	84,8	611,3	
ПОЛДНИК							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180					240
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	40					
Итого за прием пищи:		440	30,8	26,5	74,0	679,7	
Всего за день:			68,1	46,2	227,9	1 649,0	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	№3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
Итого за прием пищи:		435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	80,3	399
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	80					286
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		795	24,3	25,9	94,2	715,3	
ПОЛДНИК							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5					230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30					362
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за прием пищи:		425	28,8	22,4	66,6	600,3	
Всего за день:			65,8	61,6	233,4	1 781,0	

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	170/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
Итого за прием пищи:		405	6,9	4,9	53,4	282,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20				83	
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	150				292	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				399	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		660	25,8	13,2	101,2	642,5	
ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5				282	
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180				344	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50				473	
Итого за прием пищи:		535	21,8	23,3	78,2	615,2	
Всего за день:			55,1	42,0	248,5	1 615,7	

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	170/5				168	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10				392	
	№1 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				1	
Итого за прием пищи:		415	4,8	11,3	51,1	325,1	
2 ЗАВТРАК							
	ЯБЛОКО	160				368	
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60				10	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5				67	
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140				278	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170				321	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				372	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:		785	31,0	30,7	80,1	731,4	
ПОЛДНИК							
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200/5				212	
	КЕФИР	200				401	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за прием пищи:		455	25,6	21,9	83,7	650,3	
Всего за день:			62,0	64,5	230,6	1 782,0	

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40					
Итого за прием пищи:		430	10,8	10,0	57,5	360,6	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150					82
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80					288
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80					356
	КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	130					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:		730	26,8	24,5	105,2	755,2	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	170					291
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		420	14,3	21,6	67,3	516,7	
Всего за день:			52,8	56,3	247,7	1 712,8	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30					
Итого за прием пищи:		405	6,4	6,4	47,0	269,2	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200					276
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:		705	32,7	28,4	88,8	744,9	
ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	140/5					230
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30					362
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за прием пищи:		425	28,8	22,4	66,6	600,3	
Всего за день:			67,9	57,2	222,5	1 694,7	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
Итого за прием пищи:		435	11,8	13,1	54,9	385,1	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	80					286
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170					336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		770	22,0	22,3	91,3	661,3	
ПОЛДНИК	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
Итого за прием пищи:		460	18,4	19,6	59,1	487,2	
Всего за день:			53,1	55,2	223,0	1 613,9	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40					
Итого за прием пищи:		430	11,1	9,5	58,4	360,8	
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (мясо)	160					291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:		665	18,4	18,8	84,8	587,8	
ПОЛДНИК							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180					151
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с творогом)	75					458
Итого за прием пищи:		570	29,1	25,2	92,8	724,7	
Всего за день:			59,2	54,1	251,7	1 748,5	

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	60					10
	МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5					206
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40					
Итого за прием пищи:		455	11,8	6,8	72,4	395,9	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный) 180	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,0	0,0	20,1	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20					83
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:		670	28,3	14,1	74,8	563,9	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180					240
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
Итого за прием пищи:		450	31,3	29,8	72,1	703,1	
Всего за день:			71,4	50,7	239,4	1 743,2	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5					3
Итого за прием пищи:		435	10,8	13,7	52,2	376,6	
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	60					10
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180					80
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (70/70)	140					277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170					336
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180					372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:		800	33,2	29,5	84,2	738,5	
ПОЛДНИК							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	ПЕЧЕНЬЕ	30					
Итого за прием пищи:		515	19,7	20,9	78,3	579,9	
Всего за день:			66,0	64,9	247,4	1 844,4	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					1
Итого за прием пищи:		415	6,8	12,0	52,7	344,7	
2 ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180					399
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	80,3	
ОБЕД	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180					77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80/5					282
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3)	180					344
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:		735	21,5	20,8	87,3	623,2	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160					237
	КЕФИР	200					401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20					
	ВАФЛИ	30					
Итого за прием пищи:		410	27,4	28,6	57,8	612,9	
Всего за день:			56,6	61,6	215,5	1 661,1	

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	170/5					168
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15					7
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40					
	Итого за прием пищи:	430					11,1
2 ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	160					368
Итого за прием пищи:		160	0,6	0,6	15,7	75,2	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60					10
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/5					67
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150					294
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30					354
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180					376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
	Итого за прием пищи:	685					27,8
ПОЛДНИК	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (с соусом сметанным)	190					298
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 190/10	190/10					392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50					470
	Итого за прием пищи:	460					18,4
Всего за день:			57,9	43,2	223,1	1 541,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 245,3	1 110,8	4 687,3	34 155,8
Среднее значение за период	62,3	55,5	234,4	1707,8