

20-ти дневное меню для питания детей с 1 до 3 лет с 12 ч пребыванием в дошкольных учреждениях на
осенне-зимний период, разработанное на основе примерного 20-ти дневного
№ 20-ДС/3590-20/86 от 09 декабря 2020г

Приемы пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

День 1

| код блюда | наименование изделий (блюда) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 62 | Каша манная жидкая | 150 | 3,9 | 5,3 | 22,8 | 155 |
| 5 | Бутерброд с джемом | 20 | 14,4 | 0,2 | 16,3 | 73 |
| 129 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 9,8 | 56 |
| <i>итого за прием:</i> | | 360 | 6,7 | 6,7 | 48,9 | 283 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 9 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 40 | 0,6 | 3,0 | 3,8 | 45 |
| 37 | Суп картофельный с мелко шинкованными овощами с мясом, со сметаной | 165 | 3,5 | 3,9 | 11,2 | 94 |
| 103 | Суфле из печени | 60 | 7,6 | 6,6 | 1,7 | 97 |
| 106 | Каша гречневая вязкая отварная | 110 | 3,3 | 3,1 | 14,6 | 100 |
| 137 | Компот из кураги | 150 | 0,3 | 0,0 | 14,3 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 575 | 16,4 | 17,2 | 65,7 | 485 |
| Полдник | | | | | | |
| 154 | Булочка с сахаром | 50 | 2,8 | 3,5 | 27,5 | 153 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 5,5 | 7,0 | 33,2 | 218 |
| ужин | | | | | | |
| 12 | Салат из моркови | 40 | 0,4 | 0,0 | 4,0 | 18 |
| 90 | Котлеты по-хлыновски | 50 | 5,5 | 7,3 | 7,0 | 115 |
| 113 | Пюре из гороха с маслом | 120 | 5 | 3,0 | 18,5 | 121 |
| 130 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 1,6 | 2,1 | 11,5 | 71 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты) | 10 | 0,4 | 2,2 | 4,9 | 41 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 410 | 13,2 | 14,7 | 49,7 | 383 |
| <i>итого за день</i> | | 1645 | 42 | 45,6 | 214,8 | 1439 |

День 2

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 4 | Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 3,3 | 5,1 | 9,9 | 99 |
| 131 | Кофейный напиток | 180 | 2,4 | 2,0 | 11,9 | 75 |
| 58 | Каша кукурузная жидкая | 150 | 4,1 | 4,4 | 20,3 | 137 |
| 67 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| <i>Итого за прием:</i> | | 400 | 14,9 | 16,1 | 42,4 | 374 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 14 | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,6 | 3,1 | 4,6 | 49 |
| 39 | Суп гороховый на мясном бульоне с гречками | 160 | 2,9 | 2,2 | 10,4 | 73 |
| 86 | Жаркое по-домашнему | 150 | 8,5 | 9,6 | 19,0 | 196 |
| 135 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 12,7 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 560 | 13,5 | 15,6 | 70,6 | 477 |
| полдник | | | | | | |
| 157 | Ватрушка с джемом | 50 | 1,9 | 2,9 | 32,5 | 164 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 4,6 | 5,8 | 34,9 | 210 |
| ужин | | | | | | |
| 26 | Винегрет овощной | 110 | 1,5 | 4,0 | 12,5 | 92 |
| 82 | Суфле рыбное | 60 | 6,5 | 5,7 | 5,5 | 99 |
| 126 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 34 |
| 163 | Фрукт | 130 | 0,3 | 0,3 | 21,5 | 90 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 470 | 8,9 | 10,2 | 56,2 | 352 |
| <i>итого за день</i> | | 1730 | 42,1 | 47,7 | 221,4 | 1483 |

День 3

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 70 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 140 | 8,9 | 7,2 | 9,5 | 138 |
| 5 | Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 0,2 | 16,3 | 73 |
| 129 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 9,8 | 56 |
| | | | | | | |
| <i>итого за прием:</i> | | 350 | 11,7 | 8,6 | 35,6 | 267 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 138 | Отвар шиповника | 100 | 0,2 | 0,0 | 16,9 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 16,9 | 69 |
| обед | | | | | | |
| 22 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 40 | 1,3 | 3,2 | 4,5 | 52 |
| 34 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 155 | 1,3 | 3,9 | 4,7 | 59 |
| 89 | Котлета полтавская из говядины, запеченная с соусом, сметанным с томатом | 80 | 6,6 | 7,4 | 5,7 | 116 |
| 110 | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,0 | 2,2 | 31,1 | 156 |
| 139 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,2 | 7,5 | 34 |
| <i>итого за прием</i> | | 565 | 13,1 | 17,1 | 70,1 | 487 |
| Полдник | | | | | | |
| 159 | Шанежка с картофелем | 70 | 3,2 | 3,3 | 21,8 | 130 |
| 141 | Сок | 150 | 0,4 | 0,2 | 20,5 | 85 |
| <i>итого за прием</i> | | 220 | 3,6 | 3,5 | 42,3 | 215 |
| ужин | | | | | | |
| 88 | Шницель из говядины | 50 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 106 |
| 119 | Овощи, припущенные в сметане | 120 | 2,2 | 3,8 | 11,8 | 90 |
| 125 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5ëë | 34 |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,2 | 14,0 | 96 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| | | | | | | |
| <i>итого за прием</i> | | 430 | 11,4 | 13,6 | 44,0 | 344 |
| <i>итого за день</i> | | 1765 | 40 | 42,8 | 208,9 | 1382 |

День 4

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 47 | Суп молочный с крупой | 150 | 2,7 | 3,8 | 14,5 | 103 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| 67 | Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 127 | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 34 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием:</i> | | 370 | 9,8 | 12,0 | 34,5 | 285 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 19 | Салат из свеклы с сыром | 40 | 1,9 | 4,1 | 2,8 | 56 |
| 46 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 190 | 4,9 | 3,8 | 12,2 | 103 |
| 99 | Печень говяжья по-строгановски | 60 | 6,7 | 8,9 | 1,6 | 113 |
| 109 | Рис припущенный | 110 | 2,3 | 2,0 | 18,6 | 102 |
| 137 | Компот из кураги | 150 | 0,3 | 0,0 | 14,3, | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 590 | 17,0 | 19,3 | 65,2 | 503 |
| Полдник | | | | | | |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 2,7 | 3,8 | 26,1 | 149 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 5,4 | 7,3 | 31,8 | 215 |
| ужин | | | | | | |
| 94 | Кнели из говядины | 50 | 6,2 | 6,5 | 7,6 | 114 |
| 122 | Капуста, запеченная в молочном соусе с сыром | 120 | 3,5 | 4,5 | 9,2 | 91 |
| 130 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 1,6 | 2,1 | 11,5 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 12,5 | 54 |
| <i>итого за прием</i> | | 460 | 11,6 | 13,6 | 45,2 | 350 |
| <i>итого за день</i> | | 1720 | 44 | 53 | 193 | 1422 |

День 5

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 72 | Суфле творожное | 100 | 7,8 | 4,5 | 14,1 | 128 |
| 77 | Соус молочный сладкий | 40 | 0,9 | 2,1 | 4,5 | 41 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 |
| 126 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| <i>итого за прием:</i> | | 350 | 13,0 | 9,2 | 39,1 | 291 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 6 | Салат из огурцов с маслом | 40 | 0,4 | 3,0 | 1,3 | 34 |
| 90 | Котлеты по-хлыновски | 50 | 5,2 | 7,3 | 7,0 | 115 |
| 53 | Борщ с мелкошинкованными овощами с мясом и сметаной | 165 | 3,4 | 4,3 | 7,2 | 81 |
| 120 | Овощи, запеченные с яйцом | 120 | 5,2 | 4,5 | 12,5 | 111 |
| 133 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,3 | 55 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 585 | 15,4 | 19,6 | 66,0 | 502 |
| Полдник | | | | | | |
| 161 | Блинчики с молоком сгущенным | 70 | 3,3 | 5,0 | 27,5 | 168 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 220 | 6,0 | 7,9 | 29,9 | 215 |
| ужин | | | | | | |
| 124 | Плов вегетарианский с сухофруктами | 130 | 3,0 | 3,3 | 35,3 | 183 |
| 145 | Молоко питьевое кипяченое | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 107 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 410 | 8,3 | 9,5 | 60,2 | 360 |
| <i>итого за день</i> | | 1665 | 43 | 46 | 213 | 1437 |
| ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ: | | 1705 | 42,22 | 47,02 | 210,22 | 1432,6 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (95%) | | | 40 | 45 | 193 | 1330 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (100%) | | | 42 | 47 | 203 | 1400 |

День 6

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 55 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150 | 6,3 | 6,2 | 19,5 | 159 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 15,5 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| 128 | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 |
| <i>итого за прием:</i> | | 350 | 8,0 | 9,7 | 37,4 | 269 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 30 | Кукуруза консервированная | 40 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 18 |
| 51 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 160 | 3,6 | 3,2 | 13,5 | 97 |
| 87 | Биточки из говядины | 50 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 106 |
| 121 | Капуста тушеная | 120 | 3,5 | 4,9 | 12,2 | 107 |
| 139 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 590 | 15,8 | 16,6 | 69,8 | 492 |
| Полдник | | | | | | |
| 160 | Пирог «Вечерний» | 50 | 2,8 | 5,5 | 26,3 | 166 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 5,5 | 8,4 | 28,7 | 212 |
| ужин | | | | | | |
| 71 | Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 130 | 8,5 | 10,1 | 17,2 | 194 |
| 144 | Молоко питьевое кипяченое | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,1 | 75 |
| 163 | Фрукт | 120 | 0,3 | 0,3 | 21,0 | 88 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| <i>итого за прием</i> | | 400 | 12,9 | 14,2 | 44,3 | 357 |
| <i>итого за день</i> | | 1640 | 42 | 49 | 198 | 1400 |

День 7

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 65 | Каша 5 злаков жидкая | 150 | 4,5 | 5,8 | 16,9 | 138 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 |
| 131 | Кофейный напиток | 180 | 2,4 | 2,0 | 1,9 | 75 |
| | | | | | | |
| <i>итого за прием:</i> | | 360 | 11,1 | 10,4 | 38,7 | 293 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 23 | Салат картофельный с огурцами | 40 | 0,7 | 3,0 | 5,9 | 53 |
| 33 | Борщ «Сибирский» с мясом со сметаной | 165 | 3,5 | 3,4 | 7,2 | 73 |
| 79 | Шницель рыбный натуральный | 60 | 6,2 | 4,6 | 7,5 | 96 |
| | | | | | | |
| 104 | Соус молочный | 30 | 1,0 | 2,1 | 2,6 | 34 |
| 116 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| 132 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 15 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 605 | 14,8 | 17,2 | 69 | 490 |
| Полдник | | | | | | |
| 158 | Шанежка наливная | 50 | 3,4 | 3,4 | 27,2 | 153 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 6,1 | 6,9 | 32,9 | 218 |
| ужин | | | | | | |
| 97 | Пудинг из говядины | 60 | 9,2 | 11,0 | 1,1 | 140 |
| 111 | Макаронные отварные с овощами | 120 | 2,4 | 2,5 | 18,3 | 105 |
| 126 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства (вафли с фруктовой начинкой) | 40 | 2,6 | 0,4 | 11,0 | 58 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 410 | 15,1 | 9,5 | 50,2 | 347 |
| <i>итого за день</i> | | 1675 | 47 | 44 | 208 | 1418 |

День 8

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 57 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 5,9 | 24,3 | 168 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| 128 | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 |
| <i>итого за прием:</i> | | 350 | 6,2 | 9,4 | 42,2 | 278 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 17 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,7 | 3,0 | 2,9 | 41 |
| 38 | Суп картофельный с крупой, с мясом | 160 | 3,9 | 3,5 | 12,5 | 97 |
| 76 | Рыба, припущенная в сметане | 60 | 8,9 | 5,5 | 1,5 | 91 |
| 118 | Овощи припущенные | 120 | 1,9 | 2,9 | 16,5 | 100 |
| 137 | Компот из кураги | 150 | 0,3 | 0,0 | 14,3 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 590 | 17 | 15,6 | 71,6 | 495 |
| Полдник | | | | | | |
| | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 1,5 | 5,1 | 29,0 | 168 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 4,2 | 8,0 | 31,4 | 214 |
| ужин | | | | | | |
| 67 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 101 | Запеканка из печени с рисом | 60 | 7,8 | 6,4 | 11,1 | 133 |
| 116 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| 126 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 410 | 15,7 | 14,6 | 49 | 358 |
| <i>итого за день</i> | | 1650 | 43,3 | 47,6 | 211,5 | 1415 |

День 9

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 70 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 140 | 8,9 | 7,2 | 9,5 | 138 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 |
| 131 | Кофейный напиток | 180 | 2,4 | 2,0 | 11,9 | 75 |
| 67 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| <i>итого за прием:</i> | | 390 | 20,6 | 16,4 | 31,6 | 356 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 28 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,4 | 3,0 | 2,1 | 37 |
| 40 | Суп картофельный с фасолью с мясом | 160 | 5,5 | 3,9 | 13,2 | 110 |
| 78 | Котлета рыбная натуральная, запеченная | 60 | 7,5 | 7,2 | 5,6 | 117 |
| 114 | Картофель отварной с маслом | 120 | 1,9 | 2,4 | 14,3 | 86 |
| 132 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 15,0 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 570 | 16,3 | 17,1 | 65,9 | 482 |
| Полдник | | | | | | |
| | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 3,5 | 4,4 | 24,5 | 152 |
| 144 | Молоко питьевое кипяченое | 150 | 4,0 | 3,5 | 5,1 | 68 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 7,5 | 7,9 | 29,6 | 220 |
| ужин | | | | | | |
| 55 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150 | 6,3 | 6,2 | 19,5 | 159 |
| 125 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 34 |
| | Йогурт | 100 | 2,8 | 7,5 | 15,0 | 139 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 410 | 8,2 | 13,1 | 50,7 | 353,5 |
| <i>итого за день</i> | | 1670 | 52,8 | 54,5 | 195,1 | 1481,5 |

День 10

| код блюда | наименование изделий (блюда) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 63 | Каша манная жидкая с вареньем | 150 | 3,9 | 3,6 | 15,7 | 111 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| 130 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 1,6 | 2,1 | 11,5 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,4 | 0,2 | 5,7 | 26 |
| <i>Итого за прием</i> | | 365 | 7,5 | 9,4 | 40,3 | 275,4 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 16 | Свекла отварная с маслом растительным | 40 | 0,6 | 3,2 | 2,5 | 41 |
| 52 | Рассольник «Домашний» с мясом, со сметаной | 165 | 33 | 2,6 | 7,1 | 65 |
| 87 | Котлеты, биточки из говядины | 50 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 106 |
| 107 | Каша гречневая отварная, вязкая с соусом молочным | 110 | 4,0 | 5,5 | 16,9 | 133 |
| 133 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,3 | 55 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,6 | 0,3 | 13,2 | 58 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,5 | 34 |
| <i>итого за прием</i> | | 565 | 45 | 18,5 | 66,4 | 492 |
| полдник | | | | | | |
| 150 | Булочка «Ванильная» | 50 | 2,9 | 4,1 | 29,0 | 165 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 5,6 | 7,0 | 31,4 | 211 |
| ужин | | | | | | |
| 21 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 110 | 1,9 | 4,0 | 6,3 | 69 |
| 97 | Пудинг из говядины | 50 | 7,4 | 10,3 | 0,9 | 126 |
| 127 | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 34 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,3 | 0,3 | 21,5 | 90 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 430 | 10,2 | 14,8 | 45,4 | 356 |
| <i>итого за день</i> | | 1660 | 68,5 | 49,7 | 200,8 | 1404,4 |
| ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ: | | 1659 | 50,72 | 48,96 | 202,68 | 1423,78 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (95%) | | | 40 | 45 | 193 | 1400 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (100%) | | | 42 | 47 | 203 | 1400 |

День 11

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 66 | Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) | 150 | 4,8 | 5,2 | 18,6 | 140 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| 131 | Кофейный напиток | 180 | 2,4 | 2,0 | 11,9 | 75 |
| 67 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| <i>итого за прием:</i> | | 390 | 8,8 | 10,7 | 37,9 | 283 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 8 | Салат «Витаминный» | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,7 | 44 |
| 54 | Суп пюре из мяса | 150 | 4,2 | 4,3 | 11,5 | 102 |
| 79 | Шницель рыбный натуральный | 60 | 6,2 | 4,6 | 7,5 | 96 |
| 116 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| 135 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 12,7 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 570 | 14,6 | 16,9 | 70 | 484 |
| Полдник | | | | | | |
| | Мучное изделие промышленного производства | 50, | 1,5 | 5,1 | 29,0 | 168 |
| 146 | Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 4,2 | 8,0 | 31,4 | 214 |
| ужин | | | | | | |
| 98 | Пюре из говядины | 50 | 6,9 | 6,5 | 3,9 | 102 |
| 122 | Капуста, запеченная в молочном соусе с сыром | 120 | 3,5 | 4,5 | 9,2 | 91 |
| 126 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 50 | 1,2 | 2,1 | 20,5 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| <i>итого за прием</i> | | 410 | 11,9 | 13,2 | 48,6 | 361 |
| <i>итого за день</i> | | 1630 | 39,6 | 49,2 | 204,3 | 1412 |

День 12

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 60 | Каша рисовая жидкая | 150 | 4,8 | 5,4 | 20,3 | 156 |
| 5 | Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 0,2 | 16,3 | 73 |
| 129 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 9,8 | 56 |
| <i>итого за прием</i> | | 360 | 7,6 | 6,8 | 46,4 | 284 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 14 | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,6 | 3,1 | 4,6 | 49 |
| 42 | Суп пюре из разных овощей | 150 | 1,8 | 3,0 | 8,0 | 66 |
| 100 | Печень, тушенная в соусе | 60 | 6,4 | 8,2 | 4,0 | 115 |
| 108 | Каша пшеничная рассыпчатая | 110 | 3,2 | 2,2 | 23,5 | 127 |
| 139 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 560 | 13,3 | 17,2 | 71,8 | 496 |
| Полдник | | | | | | |
| 156 | Булочка с изюмом | 50 | 1,7 | 5,2 | 22,5 | 144 |
| 141 | Сок | 150 | 0,3 | 0,0 | 14,5 | 59 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 2,0 | 5,2 | 37,0 | 202,8 |
| ужин | | | | | | |
| 95 | Мясной сырок | 50 | 8,9 | 5,5 | 4,0 | 100 |
| 104 | Соус молочный | 30 | 1,0 | 2,1 | 2,6 | 34 |
| 111 | Макароны отварные с овощами | 120 | 2,4 | 2,5 | 18,3 | 105 |
| 130 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 1,6 | 2,1 | 11,5 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,2 | 5,7 | 25 |
| <i>итого за прием</i> | | 490 | 13,9 | 12,5 | 45,9 | 352 |
| <i>итого за день</i> | | 1710 | 36,9 | 42,1 | 217,5 | 1404,8 |

День 13

| код блюда | наименование изделий (блюда) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 47 | Суп молочный с крупой | 150 | 2,7 | 3,8 | 14,5 | 103 |
| 4 | Бутерброд с маслом с сыром | 30 | 3,3 | 5,1 | 9,9 | 99 |
| 129 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 9,8 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| <i>итого за прием:</i> | | 370 | 7,6 | 10,2 | 38,6 | 277 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 23 | Салат картофельный с огурцами | 40 | 0,7 | 3,0 | 5,9 | 53 |
| | | 200 | 5,1 | 5,2 | 12,6 | 118 |
| 44 | Уха рыбацкая | | | | | |
| 87 | Биточки из говядины | 50 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 106 |
| 121 | Капуста тушенная | 120 | 3,5 | 4,9 | 12,2 | 107 |
| 136 | Компот из изюма | 150 | 0,2 | 0,0 | 12,8 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 610 | 17,2 | 20,9 | 63,7 | 512 |
| Полдник | | | | | | |
| 153 | Булочка «Российская» | 50 | 2,2 | 5,7 | 23,7 | 155 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 4,9 | 9,2 | 29,4 | 220 |
| ужин | | | | | | |
| 99 | Печень говяжья по-строгановски | 60 | 6,7 | 8,9 | 1,6 | 113 |
| 116 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| 125 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 34 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| 67 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| <i>итого за прием</i> | | 440 | 9,6 | 12,9 | 45,4 | 336 |
| <i>итого за день</i> | | 1720 | 39 | 53 | 194 | 1414 |

День 14

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 48 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,5 | 4,7 | 17,0 | 128 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| 128 | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| <i>итого за прием:</i> | | 370 | 6,6 | 8,4 | 43,7 | 277 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 26 | Винегрет овощной | 40 | 0,6 | 3,0 | 4,5 | 47 |
| 43 | Суп пюре из капусты с мясом | 160 | 4,2 | 5,5 | 6,0 | 90 |
| 83 | Гуляш | 60 | 6,7 | 7,0 | 1,9 | 97 |
| 106 | Каша гречневая вязкая, отварная | 110 | 3,3 | 3,1 | 14,6 | 100 |
| 135 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 12,7 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 570 | 16,1 | 19,2 | 59,2 | 474 |
| Полдник | | | | | | |
| 152 | Булочка «Домашняя» | 50 | 3,4 | 4,5 | 28,5 | 168 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 6,1 | 7,4 | 30,9 | 215 |
| ужин | | | | | | |
| 75 | Вареники ленивые | 130 | 17,1 | 4,8 | 19,3 | 189 |
| 77 | Соус молочный сладкий | 50 | 1,3 | 2,7 | 6,9 | 57 |
| 125 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 34 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 450 | 18,6 | 7,9 | 51,1 | 350 |
| <i>итого за день</i> | | 1670 | 48 | 43 | 202 | 1385 |

День 15

| код блюда | наименование изделий (блюда) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|---|---|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 59 | Каша пшенная, жидкая | 150 | 3,5 | 5,4 | 19,5 | 141 |
| 5 | Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 0,2 | 16,3 | 73 |
| 129 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 9,8 | 56 |
| <i>итого за прием:</i> | | 360 | 6,3 | 6,8 | 45,6 | 270 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 10 | Салат из капусты белокочанной | 40 | 0,6 | 3,0 | 2,8 | 41 |
| 36 | Суп картофельный с мелкошинкованными овощами, со сметаной | 155 | 1,7 | 3,6 | 11,2 | 84 |
| 81 | Зразы рыбные, рубленые, запеченные | 60 | 7,6 | 6,1 | 9,3 | 123 |
| 116 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| 139 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 575 | 13,6 | 16,9 | 70,7 | 492 |
| Полдник | | | | | | |
| | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 2,5 | 4,0 | 26,1 | 150 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 5,2 | 6,9 | 28,5 | 197 |
| ужин | | | | | | |
| 20 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом растительным | 110 | 2,0 | 5,6 | 7,5 | 88 |
| 87 | Котлеты, биточки из говядины | 50 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 106 |
| 130 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 1,6 | 2,1 | 11,5 | 71 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 12,5 | 54 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,2 | 7,5 | 34 |
| <i>итого за прием</i> | | 460 | 10,2 | 14,8 | 44,9 | 353 |
| <i>итого за день</i> | | 1695 | 35,5 | 45,4 | 207 | 1382 |
| ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ: | | 1685 | 39,8 | 46,54 | 204,96 | 1399,56 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (95%) | | | 40 | 45 | 193 | 1330 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (100%) | | | 42 | 47 | 203 | 1400 |

День 16

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 58 | Каша кукурузная жидкая | 150 | 4,1 | 4,4 | 20,3 | 137 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 |
| 131 | Кофейный напиток | 180 | 2,4 | 2,0 | 11,9 | 75 |
| | | | | | | |
| <i>итого за прием:</i> | | 360 | 10,7 | 9,0 | 42,1 | 292 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 18 | Салат из свеклы с огурцами | 40 | 0,5 | 3,0 | 2,6 | 39 |
| | | 200 | 8,9 | 5,9 | 8,9 | 124 |
| 45 | Уха с крупой | | | | | |
| 164 | Котлеты из говядины с маслом | 55 | 6,1 | 7,9 | 5,9 | 119 |
| | | | | | | |
| 116 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| 135 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 12,7 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 605 | 19,5 | 19,8 | 60,1 | 497 |
| Полдник | | | | | | |
| | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 1,5 | 5,1 | 29,0 | 168 |
| 141 | Сок | 150 | 0,3 | 0,0 | 12,2 | 50 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 2,5 | 7,7 | 33,2 | 212 |
| ужин | | | | | | |
| 123 | Запеканка овощная | 160 | 4,1 | 7,8 | 25,5 | 189 |
| 93 | Зразы, рубленые из говядины паровые | 60 | 6,7 | 5,3 | 3,2 | 87 |
| 126 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| 67 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | | | | | | |
| <i>итого за прием</i> | | 450 | 11,2 | 13,2 | 43,1 | 336 |
| <i>итого за день</i> | | 1675 | 44,0 | 50,1 | 194,9 | 1407 |

День 17

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 60 | Каша рисовая жидкая | 150 | 4,8 | 5,4 | 20,3 | 156 |
| 5 | Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 0,2 | 16,3 | 73 |
| 129 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 9,8 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| <i>итого за прием:</i> | | 370 | 7,8 | 6,9 | 50,8 | 304 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 13 | Салат из моркови с кукурузой | 40 | 0,7 | 3,0 | 3,5 | 44 |
| 49 | Суп пюре из крупы перловой с мясом | 160 | 3,4 | 3,3 | 13,5 | 97 |
| 84 | Говядина, тушенная с капустой | 150 | 8,6 | 13,5 | 14,2 | 213 |
| 139 | Кисель из свежих ягод | 150 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 600 | 13,7 | 27,0 | 63,5 | 495 |
| Полдник | | | | | | |
| 74 | Сырники с морковью, запеченные с молоком сгущенным | 130 | 8,9 | 4,8 | 19,9 | 158 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 280 | 11,6 | 7,7 | 22,3 | 205 |
| ужин | | | | | | |
| 25 | Салат овощной | 110 | 5,1 | 8,2 | 4,6 | 113 |
| 92 | Ёжики из мяса с рисом | 50 | 4,8 | 7,7 | 5,7 | 111 |
| 125 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 34 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,3 | 0,3 | 21,5 | 90 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 420 | 10,4 | 16,4 | 39 | 345 |
| <i>итого за день</i> | | 1770 | 43,7 | 58 | 192,9 | 1419 |

День 18

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 64 | Каша «Дружба» | 150 | 4,7 | 4,9 | 22,2 | 152 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| 128 | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| <i>итого за прием:</i> | | 360 | 6,6 | 8,5 | 44,5 | 281 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свеклы отварной | 40 | 0,6 | 0,0 | 2,5 | 12 |
| 35 | Суп из овощей со сметаной | 155 | 1,2 | 3,2 | 7,5 | 64 |
| 96 | Тефтели, запеченные в молочном соусе | 60 | 6,9 | 9,6 | 6,5 | 140 |
| 110 | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,0 | 2,2 | 31,1 | 156 |
| 135 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,0 | 12,7 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 555 | 12,2 | 15,5 | 75,7 | 491 |
| Полдник | | | | | | |
| 155 | Булочка «Пермская» | 50 | 2,3 | 4,3 | 25,5 | 150 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 5,0 | 7,8 | 31,2 | 215 |
| ужин | | | | | | |
| 78 | Котлета рыбная натуральная, запеченная | 60 | 7,5 | 7,2 | 5,6 | 117 |
| 115 | Картофель тушеный | 120 | 2,2 | 3,1 | 13,6 | 91 |
| 130 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 1,6 | 2,1 | 11,5 | 71 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,3 | 0,3 | 21,5 | 90 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| <i>итого за прием</i> | | 470 | 11,7 | 12,9 | 47,0 | 351 |
| <i>итого за день</i> | | 1685 | 36 | 45 | 216 | 1408 |

День 19

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 70 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 140 | 8,9 | 7,2 | 9,5 | 138 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 |
| 131 | Кофейный напиток | 180 | 2,4 | 2,0 | 11,9 | 75 |
| <i>итого за прием:</i> | | 350 | 15,5 | 11,8 | 31,3 | 293 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 138 | Отвар шиповника | 100 | 0,2 | 0,0 | 16,9 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 16,9 | 69 |
| обед | | | | | | |
| 28 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,4 | 3,0 | 2,1 | 37 |
| 41 | Суп «Крестьянский» с крупой, с мясом и сметаной | 165 | 3,9 | 3,5 | 7,7 | 78 |
| 80 | Фрикадельки рыбные запеченные с соусом, сметанным с томатом | 60 | 7,8 | 5,1 | 10,5 | 119 |
| 116 | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| 132 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 15 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| <i>итого за прием</i> | | 585 | 15,7 | 15,8 | 70,5 | 488 |
| Полдник | | | | | | |
| | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 1,7 | 5,2 | 22,5 | 144 |
| 144 | Молоко питьевое кипяченое | 150 | 4,1 | 3,8 | 6,1 | 75 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 5,8 | 9,0 | 28,6 | 219 |
| ужин | | | | | | |
| 85 | Плов из говядины | 150 | 6,9 | 5,5 | 22,8 | 168 |
| 141 | Сок | 150 | 0,4 | 0,2 | 20,5 | 85 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,3 | 0,3 | 21,5 | 90 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| 67 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| <i>итого за прием</i> | | 450 | 12,8 | 10,8 | 63,8 | 403,6 |
| <i>итого за день</i> | | 1685 | 50 | 47,4 | 211,1 | 1472,6 |

День 20

| код блюда | наименование изделий (блюд) | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|---|---|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 59 | Каша пшенная жидкая | 150 | 3,5 | 5,4 | 19,5 | 141 |
| 5 | Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 0,2 | 16,3 | 73 |
| 129 | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 9,8 | 56 |
| <i>итого за прием:</i> | | 360 | 6,3 | 6,8 | 45,6 | 269 |
| второй завтрак | | | | | | |
| 140 | Сок | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 100 | 0,2 | 0,0 | 17,3 | 70 |
| обед | | | | | | |
| 24 | Салат из отварных овощей | 40 | 1,0 | 3,0 | 5,5 | 53 |
| 50 | Суп картофельный с клецками, с мясом | 160 | 3,5 | 3,3 | 8,7 | 79 |
| 91 | Голубцы ленивые, запеченные с соусом, сметанным с томатом | 150 | 10,5 | 11,1 | 13,5 | 196 |
| 134 | Компот из свежих ягод | 150 | 0,1 | 0,0 | 12,5 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| <i>итого за прием</i> | | 550 | 15,9 | 18,2 | 59,7 | 466 |
| Полдник | | | | | | |
| 151 | Булочка «к чаю» | 50 | 1,7 | 5,5 | 18,1 | 129 |
| 146 | Кисломолочный напиток | 150 | 2,7 | 2,9 | 2,4 | 47 |
| <i>итого за прием</i> | | 200 | 4,4 | 9,0 | 27,8 | 209,8 |
| ужин | | | | | | |
| 73 | Сырники из творога, запеченные с молоком сгущенным | 130 | 9,9 | 5,8 | 19,2 | 169 |
| 145 | Молоко питьевое кипяченое | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 107 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 410 | 15,2 | 12,0 | 44,1 | 345 |
| <i>итого за день</i> | | 1620 | 42 | 46 | 195 | 1360 |
| ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ: | | 1687 | 43,14 | 49,3 | 201,98 | 1413,32 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (95%) | | | 40 | 45 | 193 | 1330 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (100%) | | | 42 | 47 | 203 | 1400 |

| | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 147 | Кисломолочный напиток | 200 | 3,6 | 6,7 | 13,7 | 130 |
| <i>итого за прием</i> | | 250 | 5,3 | 12,2 | 31,8 | 258 |
| ужин | | | | | | |
| 73 | Сырники из творога, запеченные с молоком сгущенным | 150 | 12,9 | 12,2 | 29,7 | 280 |
| 145 | Молоко питьевое кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| 163 | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,4 | 16,4 | 70 |
| <i>итого за прием</i> | | 450 | 18,8 | 19,0 | 55,5 | 468,2 |
| <i>итого за день</i> | | 1935 | 58 | 66 | 242 | 1799 |
| ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ: | | 2021 | 57,32 | 81,58 | 259,14 | 1833,98 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (95%) | | | 51 | 57 | 248 | 1710 |
| Норма в пищевых веществах и энергии (100%) | | | 54 | 60 | 261 | 1800 |