

20-ти дневное меню для питания детей с 1 до 3 лет с 12 ч пребыванием в дошкольных учреждениях на
весенне-летний 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 (блюд)	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						
6	Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34
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	483
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	1437

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						
6	Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34
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	43	209	1381

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 вареное	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 (блюды)	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	47,06	210,24	1432
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	Макароны 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						
7	Салат из свежих помидоров	40	0,7	3,0	2,7	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	17,0	15,6	71,4	494
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	Яйца варенные	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	48	203	1414

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						
6	Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34
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	17,4	65,9	484
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	52,5	54,8	195,1	1483,5

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	15,0	18,7	66,4	494
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>		410	10,2	14,8	45,4	356
<i>итого за день</i>		1640	38,5	49,9	200,8	1406,4
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		1651	42,7	47,78	202,56	1410,48
Норма в пищевых веществах и энергии (95%)			40	45	193	1330
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						
6	Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34
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	14,3	16,2	70,0	483
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	48	205	1411

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						
7	Салат из свежих помидоров	40	0,7	3,0	2,7	41
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	71,7	495,4
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	37	42	217	1403

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>		480	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>		430	18,6	7,9	51,1	350
<i>итого за день</i>		1670	48	43	202	1385

День 15

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	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						
7	Салат из свежих помидоров	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	39,7	46,28	205	1399
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>		550	14	20,5	63,5	496
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>		1720	44	51,5	192,9	1420

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 (блюда)	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						
7	Салат из свежих помидоров	40	0,7	3,0	2,7	41
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	16	15,8	71,1	491
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	13	10,7	68,9	423
<i>итого за день</i>		1685	50,5	47,3	216,8	1495

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:		1677	43,3	47,98	203,12	1418
Норма в пищевых веществах и энергии (95%)			40	45	193	1330
Норма в пищевых веществах и энергии (100%)			42	47	203	1400