

**Основное меню для воспитанников детского сада №36 «Искорка»
для детей от 3 до 7 лет**

Понедельник (1 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак 1:						
Макаронные отварные с маслом	90.0	5.30	3.92	26.45	172.20	205
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Яйцо отварное	55.0	3.90	3.60	0.21	47.70	213
Кабачковая икра консервированная	45.0	0.58	2.27	2.67	35.35	
Чай с сахаром	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Итого:	400.00	10.98	13.58	41.59	345.21	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.39	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	180.25	
Итого:	112.00	0.83	0.13	51.59	214.62	
Обед:						
Борщ со сметаной	200.0	3.11	9.60	16.80	173.00	56
Котлета рубленая из птицы	55.0	10.70	10.30	3.43	151.90	282
Каша гречневая	80.0	3.45	3.05	18.30	116.28	313
Овощи печеные (пюре) / булочки	45.0	0.30	0.07	1.50	7.80	
Рис с сухофруктами свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Итого:	653.00	23.27	24.77	79.17	657.97	
Полдник:						
Пудинг из творога с рисом	80.0	10.50	8.40	20.12	196.80	236
Кисломолочный продукт ("Снежок")	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	
Итого:	260.00	10.66	8.43	26.24	219.11	
Итого за день:	1425.00	45.74	46.91	198.59	1436.91	

Вторник (2 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с манной крупой	200.0	4.06	4.80	14.88	136.60	92
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.06	99.30	3
Кофейный напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
Итого:	440.0	11.30	14.81	33.98	332.80	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43	120.97	
Обед:						
Щи зеленые со сметаной	200.0	4.17	8.26	11.93	139.25	68
Запеканка картофельная с мясом	150.0	12.10	9.50	25.20	237.00	291
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54	7.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Итого:	633.0	20.72	19.39	68.39	546.34	
Полдник:						
Котлета рыбная	50.0	6.40	2.13	33.50	57.60	255
Овощная икра	100.0	2.46	4.44	11.22	96.10	
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Итого:	365.0	10.58	6.79	60.26	222.71	
Итого за день:	1613.0	44.32	41.51	189.06	1222.82	

Среда (3 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с геркулесовой крупой	220.0	4.92	7.39	18.10	159.60	94
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Чай с сахаром	180.0	4.07	3.63	13.04	96.90	393
Итого:	430.0	10.03	14.78	37.28	324.15	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43	120.97	
Обед:						
Суп картофельный с рисом	200.0	2.66	3.46	22.68	132.80	80
Биточки куриные	55.0	15.80	14.10	2.15	200.00	305
Каша ячневая рассыпчатая	100.0	1.46	4.83	6.80	75.22	335
Овощи свежие (помидор/ огу	45.0	0.30	0.07	1.54	7.80	
Кисель из компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Итого:	673.0	25.93	24.21	72.31	624.81	
Полдник:						
Лапшевник с творогом	90.0	10.50	8.42	20.15	196.80	212
Кисломолочный продукт (ряженка)	200.0	3.23	2.99	12.90	94.50	401
Итого:	290.0	13.73	11.41	33.05	291.30	
Итого за день:	1568.0	51.41	50.92	169.07	1361.23	

Четверг (4 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с пшеном	200.0	4.80	6.05	19.30	150.40	95
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.06	99.30	3
Кофейный напиток на молоке	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
Итого:	440.0	12.04	16.06	38.40	346.60	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43	120.97	
Обед:						
Свекольник со сметаной	200.0	2.30	8.10	11.50	135.90	58
Плов из отварной говядины	150.0	12.90	14.02	24.20	276.00	
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54	7.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Итого:	630.0	17.31	22.42	56.88	509.59	
Полдник:						
Тефтели рыбные	50.0	6.40	2.13	33.50	57.63	261
Овощное рагу	100.0	1.85	5.58	10.51	100.33	342
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Итого:	368.0	12.31	9.26	69.63	299.37	
Итого за день:	1613.0	43.38	48.26	191.34	1276.53	

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с рисовой крупой	200.0	6.50	8.24	25.02	199.21	94
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Какао на молоке	200.0	6.07	5.33	16.78	129.80	397
Итого:	430.0	13.61	17.33	47.94	396.66	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	80.25	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	112.0	0.81	0.13	51.59	114.62	
Обед:						
Суп картофельный с гречкой	200.0	3.12	8.58	19.12	167.21	80
Голубцы ленивые со сметаной	150.0	12.67	16.21	14.63	254.40	298
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54	7.80	
Компот и сухофруктов и свежий яблочный	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Гречки из пшеничного хлеба	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	15
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Итого:	668.0	21.80	26.61	74.43	638.40	
Полдник:						
Пирожок с фруктовой начинкой	80.0	3.19	2.80	4.50	302.15	469
Чай с сахаром	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Итого:	260.0	3.35	2.83	10.62	324.46	
Итого за день:	1470.0	39.57	46.90	184.58	1474.14	

Понедельник (6 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Каша гречневая рассыпчатая/ вязкая	90.0	3.45	3.05	18.33	116.28	313
Яйцо отварное	55.0	3.90	3.60	0.21	47.70	213
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.06	99.30	3
Икра кабачковая консервированная	45.0	0.70	2.75	3.23	42.78	
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Итого:	410.0	11.38	15.81	33.95	328.37	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	180.25	
Итого:	112.0	0.81	0.13	51.59	214.62	
Обед:						
Суп с рыбными консервами	200.0	6.35	7.48	12.44	14.79	87
Тефтели куриные	55.0	10.70	10.30	3.43	151.90	282
Картофель отварной с маслом	100.0	1.26	2.40	15.08	92.10	318
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54	7.80	
Компот сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Итого:	673.0	24.32	22.00	71.63	475.58	
Полдник:						
Сырники из творога	90.0	20.06	13.52	47.90	383.67	231
Молоко сгущенное	35.0	2.55	3.01	19.81	113.18	
Кисломолочный продукт (кефир)	200.0	5.06	4.52	7.23	95.86	
Итого:	325.0	27.67	21.05	74.94	592.71	
Итого за день:	1520.0	64.18	58.99	232.11	1611.28	

Вторник (7 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Каша молочная "Дружба"	200.0	6.12	6.78	29.30	199.20	205
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток на молоке	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
Итого:	430.0	11.23	14.17	48.48	363.75	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43	120.97	
Обед:						
Суп овощной со сметаной	200.0	18.12	7.31	9.53	112.01	67
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	55.0	7.07	10.30	11.72	130.22	278
Макаронные отварные с маслом	80.0	5.30	3.92	26.45	172.21	205
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54	7.80	
Компот из сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Итого:	615.0	32.60	21.83	68.88	512.13	
Полдник:						
Котлета рыбная	52.0	6.40	2.13	33.50	57.60	261
Каша рисовая рассыпчатая	100.0	1.46	4.83	6.80	75.22	335
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.00	
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.30	393
Итого:	370.0	11.92	8.51	65.92	274.12	
Итого за день:	1590.0	57.47	45.03	209.71	1270.97	

Среда (8 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с гречневой крупой	200.0	4.92	7.39	18.10	159.60	94
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.06	99.30	3
Чай с сахаром и лимоном	180.0	4.07	3.63	13.04	36.90	395
Итого:	420.0	12.16	17.40	37.20	295.80	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43	120.97	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200.0	2.18	3.85	12.08	95.90	82
Фрикадельки мясные в соусе	55.0	10.14	11.98	1.72	157.30	279
Каша кукурузная вязкая	80.0	2.80	2.95	2.23	128.00	314
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54	7.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Итого:	653.0	21.13	20.60	56.71	597.99	
Полдник:						
Вареники ленивые со сметаной	100.0	33.48	16.44	32.73	412.90	229
Кисло молочный продукт ("Снежок")	200.0	10.68	5.40	22.68	173.90	401
Булка домашняя	60.0	3.19	2.80	4.50	60.32	469
Итого:	360.0	47.35	24.64	59.91	647.12	
Итого за день:	1608.0	82.36	63.16	180.25	1661.88	

Четверг (9 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Каша молочная манная	200.0	6.12	6.78	29.30	199.20	
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток на молоке	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
Итого:	430.0	11.23	14.17	48.48	363.75	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43	120.97	
Обед:						
Рассольник со сметаной	200.0	3.40	4.10	12.20	114.25	76
Филе куриное отварное	55.0	10.15	12.38	2.39	163.56	288
Каша пшеничная	80.0	3.16	1.90	17.60	106.90	313
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54	8.70	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Итого:	618.0	21.16	20.01	63.45	555.70	
Полдник:						
Биточки из филе рыбы	50.0	9.50	4.60	2.90	91.11	255
Икра овощная	100.0	2.46	4.44	11.22	96.10	
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Итого:	365.0	13.68	9.26	29.66	256.22	
Итого за день:	1588.0	47.79	43.96	168.02	1296.64	

Пятница (10 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с макаронными изделиями	200.0	4.06	4.80	21.12	130.60	93
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.06	99.30	3
Какао на молоке	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
Итого:	440.0	11.30	14.81	40.22	326.80	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	180.25	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	112.0	0.81	0.13	51.59	214.62	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	200.0	4.60	5.60	15.30	131.00	81
Котлета мясная	55.0	15.80	14.10	2.15	200.00	305
Картофельное пюре с молоком	100.0	2.40	2.20	14.75	90.70	321
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.06	1.50	7.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	372
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Хлеб пшеничный	35.0	1.59	0.19	9.42	46.70	
Итого:	673.0	28.84	23.71	72.84	638.49	
Полдник:						
Оладьи со сметаной	100.0	9.33	6.17	61.09	338.46	449
Йогурт молочный 0,3%	100.0	3.70	3.40	11.00	89.00	
Чай с сахаром	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Итого:	380.0	13.19	9.60	78.21	449.77	
Итого за день:	1605.0	54.14	48.25	242.86	1629.68	

**Основное меню для воспитанников детского сада №36 «Искорка»
для детей от 1 года до 3 лет**

Понедельник (1 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак 1:						
Макаронные отварные с маслом	75.0	3.90	2.90	26.45	172.20	205
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Яйцо отварное	55.0	3.20	3.15	0.17	42.50	213
Кабачковая икра консервированная	40.0	0.40	1.58	1.85	24.58	
Чай с сахаром	150.0	0.12	0.02	5.08	18.39	393
Итого:	350.00	8.66	11.41	39.69	325.32	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.39	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	25.0	0.18	0.02	17.96	73.35	
Итого:	100.00	0.57	0.09	25.43	107.72	
Обед:						
Борщ со сметаной	150.0	2.40	7.60	12.70	135.00	56
Котлета рубленая из птицы	50.0	6.60	6.20	2.50	98.90	282
Каша гречневая	60.0	2.69	2.13	14.32	83.56	313
Овощи печеные (пюре) / бульон	35.0	0.25	0.06	1.30	5.80	
Рисовый суп с сухофруктами и свежими ягодами	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Итого:	495.00	15.81	17.08	60.63	457.95	
Полдник:						
Пудинг из творога с рисом	70.0	7.19	6.23	15.22	143.30	236
Кисломолочный продукт ("Снежок")	150.0	4.10	3.80	16.20	118.50	
Итого:	220.00	11.29	10.03	31.42	261.80	
Итого за день:	1165.00	36.33	38.61	157.17	1152.79	

Вторник (2 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с манной крупой	162.0	2.40	2.40	10.80	109.20	92
Бутерброд с маслом и сыром	38.0	2.55	5.88	6.03	94.35	3
Кофейный напиток на молоке	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
Итого:	350.0	8.65	11.58	27.64	288.05	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63	72.90	368
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10	107.27	
Обед:						
Щи зеленые со сметаной	150.0	3.03	6.14	9.93	107.64	68
Запеканка картофельная с мясом	120.0	9.80	8.70	18.98	215.00	291
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Итого:	485.0	15.85	15.83	51.50	442.63	
Полдник:						
Котлета рыбная	45.0	6.20	2.40	31.00	54.80	255
Овощная икра	80.0	1.14	3.35	9.70	75.60	
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Итого:	295.0	8.56	5.94	54.34	169.29	
Итого за день:	1285.0	34.53	33.62	153.58	1007.24	

Среда (3 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с геркулесовой крупой	170.0	4.20	6.20	14.60	132.10	94
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Чай с сахаром	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	393
Итого:	350.0	8.94	13.26	31.55	284.25	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63	72.90	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10	107.27	
Обед:						
Суп картофельный с рисом	150.0	2.29	2.80	19.01	107.08	80
Биточки куриные	50.0	12.76	11.59	1.22	161.00	305
Каша ячневая рассыпчатая	80.0	1.17	3.30	5.50	55.52	335
Овощи свежие (помидор/ огу)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Кисель из компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Итого:	515.0	20.34	18.84	56.88	464.09	
Полдник:						
Лапшевник с творогом	70.0	7.19	6.23	15.22	143.30	212
Кисломолочный продукт (ряженка)	150.0	4.35	4.80	6.15	85.50	401
Итого:	220.0	11.54	11.03	21.37	228.80	
Итого за день:	1240.0	42.29	43.40	129.90	1084.41	

Четверг (4 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с пшеном	162.0	4.30	5.30	16.30	130.60	95
Бутерброд с маслом и сыром	38.0	2.55	5.88	6.03	94.35	3
Кофейный напиток на молоке	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
Итого:	350.0	10.55	14.48	33.14	309.45	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63	72.90	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10	107.27	
Обед:						
Свекольник со сметаной	150.0	1.63	6.20	9.30	107.11	58
Плов из отварной говядины	120.0	11.60	12.50	16.18	2.23	
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Итого:	475.0	14.80	18.95	43.93	172.13	
Полдник:						
Тефтели рыбные	45.0	6.20	2.40	31.20	54.85	261
Овощное рагу	80.0	1.69	3.82	9.71	79.92	342
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
Итого:	305.0	10.56	7.15	58.69	230.86	
Итого за день:	1285.0	37.38	40.85	155.86	819.71	

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с рисовой крупой	170.0	6.50	7.41	21.15	172.92	94
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Какао на молоке	150.0	4.55	4.11	13.08	99.50	397
Итого:	350.0	12.09	15.28	40.37	340.07	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	25.0	0.18	0.02	17.96	73.35	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	100.0	0.55	0.09	25.43	107.72	
Обед:						
Суп картофельный с гречкой	150.0	2.26	5.94	13.91	118.39	80
Голубцы ленивые со сметаной	120.0	9.73	11.98	10.61	188.26	298
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Гречки из пшеничного хлеба	20.0	1.10	0.16	7.47	20.50	15
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Итого:	505.0	16.11	19.07	54.58	447.14	
Полдник:						
Пирожок с фруктовой начинкой	70.0	2.90	2.60	2.40	271.90	469
Чай с сахаром	150.0	0.12	0.02	5.08	18.39	393
Итого:	220.0	3.02	2.62	7.48	290.29	
Итого за день:	1175.0	31.77	37.06	127.86	1185.22	

Понедельник (6 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Каша гречневая рассыпчатая/ вязкая	70.0	2.69	2.13	14.32	83.56	313
Яйцо отварное	55.0	2.85	3.15	0.17	42.50	213
Бутерброд с маслом и сыром	38.0	2.55	5.88	6.03	94.35	3
Икра кабачковая консервированная	37.0	0.56	2.21	2.59	34.33	
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
Итого:	350.0	8.77	13.40	28.19	273.13	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	25.0	0.18	0.02	17.96	73.35	
Итого:	100.0	0.55	0.09	25.43	107.72	
Обед:						
Суп с рыбными консервами	150.0	4.55	6.42	9.34	10.85	87
Тефтели куриные	50.0	6.60	6.20	2.50	98.90	282
Картофель отварной с маслом	80.0	1.11	1.02	8.97	50.70	318
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Итого:	515.0	16.38	14.79	51.96	300.94	
Полдник:						
Сырники из творога	80.0	15.88	9.92	34.20	285.60	231
Молоко сгущенное	25.0	2.15	2.54	16.72	95.52	
Кисломолочный продукт (кефир)	150.0	4.20	3.75	5.85	75.00	
Итого:	255.0	22.23	16.21	56.77	456.12	
Итого за день:	1220.0	47.93	44.49	162.35	1137.91	

Вторник (7 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак 1:						
Каша молочная "Дружба"	170.0	5.90	5.40	28.80	159.63	205
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток на молоке	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
Итого:	350.0	10.64	12.46	45.75	311.78	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63	72.90	368
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10	107.27	
Обед:						
Суп овощной со сметаной	150.0	15.31	2.25	5.69	81.78	67
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	50.0	5.60	8.72	5.60	107.90	278
Макаронные отварные с маслом	60.0	3.90	2.90	19.50	127.44	205
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот из сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Итого:	465.0	26.38	14.12	49.24	379.91	
Полдник:						
Котлета рыбная	47.0	6.20	2.40	31.10	54.80	261
Каша рисовая рассыпчатая	80.0	1.17	3.30	5.50	55.52	335
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
Итого:	307.0	10.04	6.63	54.38	206.41	
Итого за день:	1277.0	48.53	33.48	169.47	1005.37	

Среда (8 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с гречневой крупой	162.0	4.20	6.20	14.60	132.10	94
Бутерброд с маслом и сыром	38.0	2.55	5.88	6.03	94.35	3
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	395
Итого:	350.0	6.87	12.11	25.71	244.84	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63	72.90	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10	107.27	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150.0	1.56	2.31	8.70	64.40	82
Фрикадельки мясные в соусе	50.0	9.59	10.88	1.23	143.10	279
Каша кукурузная вязкая	60.0	1.90	2.21	13.80	95.15	314
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Итого:	495.0	17.17	16.55	54.88	443.14	
Полдник:						
Вареники ленивые со сметаной	80.0	27.80	12.38	27.50	380.10	229
Кисло молочный продукт ("Снежок")	150.0	4.10	3.80	16.20	118.50	401
Булка домашняя	50.0	2.90	2.60	2.40	56.55	469
Итого:	280.0	34.80	18.78	46.10	555.15	
Итого за день:	1280.0	60.31	47.71	146.79	1350.40	

Четверг (9 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Каша молочная манная	170.0	5.90	5.40	28.80	159.63	
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток на молоке	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
Итого:	350.0	10.64	12.46	45.75	311.78	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63	72.90	368
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10	107.27	
Обед:						
Рассольник со сметаной	150.0	2.02	2.90	10.80	94.70	76
Филе куриное отварное	50.0	8.93	11.13	1.84	145.30	288
Каша пшеничная	60.0	2.12	1.09	11.80	69.04	313
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Итого:	475.0	16.09	16.11	47.03	429.03	
Полдник:						
Биточки из филе рыбы	45.0	6.80	3.60	1.80	67.17	255
Икра овощная	80.0	1.14	3.35	9.70	75.60	
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
Итого:	295.0	9.16	7.14	25.14	181.66	
Итого за день:	1275.0	37.36	35.98	138.02	1029.74	

Пятница (10 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с макаронными изделиями	162.0	3.50	2.40	14.88	109.20	93
Бутерброд с маслом и сыром	38.0	2.55	5.88	6.03	94.35	3
Какао на молоке	150.0	4.55	4.11	13.08	99.50	395
Итого:	350.0	10.60	12.39	33.99	303.05	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	25.0	0.18	0.02	17.96	73.35	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Итого:	100.0	0.55	0.09	25.43	107.72	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	150.0	2.50	3.70	8.90	80.21	81
Котлета мясная	50.0	12.76	11.59	1.22	161.00	305
Картофельное пюре с молоком	80.0	1.91	1.42	8.42	55.07	321
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34	5.80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	372
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Итого:	515.0	21.29	17.86	49.69	436.77	
Полдник:						
Оладьи со сметаной	80.0	7.20	5.52	46.07	264.57	449
Йогурт молочный 0,3%	100.0	3.40	3.40	11.00	89.00	
Чай с сахаром	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	393
Итого:	330.0	14.30	12.22	67.88	438.07	
Итого за день:	1295.0	46.74	42.56	176.99	1285.61	