



## Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность pripravляемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая	200	9	13	16	283	248
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			17	18	66	594	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с крупой	200	9	12	12	190	154
	Рагу из овощей	140	3	9	16	155	195
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442

	Котлета мясная	080	1	5	8	84	381
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			20	36	80	729	
<b>Полдник</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Сдоба обыкновенная	100	8	6	59	322	570
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	75	383	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидоров	060	1	6	2	66	22
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			33	31	69	694	
<b>Второй ужин</b>							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			85	97	316	2594	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7	9	25	205	266
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Завтрак</b>			14	13	80	417	

<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп с рыбными консервами	200	8	5	14	139	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			35	21	85	677	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
<b>Итого за Полдник</b>			27	13	79	537	
<b>Ужин</b>							
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Курица в соусе с томатом	080	23	28	4	356	104
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			33	34	70	717	
<b>Второй ужин</b>							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			116	86	340	2532	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Горошек зеленый консервированный отварной	050	1	2	3	38	208
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			5	14	45	340	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			44	50	109	1072	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Веснушка"	100	9	8	60	350	559
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Полдник</b>			10	8	78	426	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы отварной	060	1	6	5	77	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111

<b>Итого за Ужин</b>		21	12	79	471	
<b>Второй ужин</b>						
	Ряженка	200	6	5	8	108
<b>Итого за Второй ужин</b>		6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>		87	89	337	2493	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Сырники из творога	150	22	29	32	476	320
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			29	36	81	787	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей с фасолью	200	11	9	12	168	143
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	367
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			48	40	113	998	
<b>Полдник</b>							

	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	100	8	6	48	282	542
	Чай с сахаром	200			14	60	493
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	62	342	
<b>Ужин</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	060	2	4	6	73	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			18	23	76	598	
<b>Второй ужин</b>							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			110	111	358	2919	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11	6	75	404	295
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Завтрак</b>			18	10	130	616	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержавий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							

	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Борщ с капустой и картофелем	200	9	11	11	186	128
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Тефтели рыбные	080	10	7	9	138	349
	Соус белый основной	030	1	2	1	17	448
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			30	27	87	720	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	100	12	4	70	365	541
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
<b>Итого за Полдник</b>			12	4	95	466	
<b>Ужин</b>							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	060	2	4	13	100	73
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Птица отварная	080	12	15	1	185	404
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			24	24	103	737	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	22	160	
<b>Итого за день</b>			91	71	455	2775	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							

	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			14	11	86	506	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			45	50	113	1088	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с маслом	160	12	22	67	517	554
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
<b>Итого за Полдник</b>			14	24	83	599	
<b>Ужин</b>							
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Котлета мясная	080	1	5	8	84	381
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			11	11	74	445	
<b>Второй ужин</b>							
	Снежок	200	6	5	8	108	516

<b>Итого за Второй ужин</b>	6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>	91	101	382	2822	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7	9	25	205	266
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Завтрак</b>			10	9	62	374	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	100	1		4	23	106
	Суп с рыбными консервами	200	8	5	14	139	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			35	21	76	642	
<b>Полдник</b>							
	Кисель из клюквы	200			25	100	502
	Пряники	100	8	1	75	238	589
<b>Итого за Полдник</b>			8	1	100	338	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов	060		6	1	62	17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237

	Рыба, тушенная в томате с овощами	080	8	4	4	89	200
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			24	15	106	629	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			84	51	370	2167	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			15	22	89	565	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9	12	8	174	142
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	291
	Шницель мясной	080	1	5	8	84	381

	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			23	31	99	769	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Нежная"	100	8	17	59	426	560
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Полдник</b>			9	17	77	502	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов	060		6	1	62	17
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			32	31	68	690	
<b>Второй ужин</b>							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			86	107	359	2720	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			32	16	100	681	

<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Печень говяжья по-строгановски	120	29	20		292	398
	Соус сметанный	040	1	7	1	70	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
	<b>Итого за Обед</b>			48	38	91	909
<b>Полдник</b>							
	"Крендель сахарный"	100	7	15	56	387	555
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
<b>Итого за Полдник</b>			9	17	72	469	
<b>Ужин</b>							
	Помидоры свежие	060	1		2	14	106
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Гуляш мясной	080	14	16	4	221	367
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			25	21	95	683	
<b>Второй ужин</b>							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			121	97	384	2926	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Завтрак</b>			13	10	75	440	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	6	7	14	147	134
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			31	32	74	712	
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	100	7	12	68	404	579
	Чай с лимоном	200			14	56	494
<b>Итого за Полдник</b>			7	12	82	460	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы отварной	060	1	6	5	77	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109

	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			20	12	83	525	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			78	71	340	2321	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога паровой	150	19	26	34	445	317
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			28	35	99	777	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержущий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	10	11	14	194	131
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	15	8	7	155	200
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			34	24	99	754	
<b>Полдник</b>							

	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	11	15	86	525	573
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
<b>Итого за Полдник</b>			11	15	111	626	
<b>Ужин</b>							
	Огурцы свежие	060			2	8	8
	Картофель отварной в молоке	150	5	7	29	198	427
	Бифштекс рубленый паровой	080	15	12		165	371
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			28	21	82	620	
<b>Второй ужин</b>							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			108	101	417	2971	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11	6	75	404	295
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17	125	736	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							

	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	200	13	9	18	202	144
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			40	25	80	700	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	100	8	1	150	238	590
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
<b>Итого за Полдник</b>			8	1	176	343	
<b>Ужин</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	060	1	5	5	71	115
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Курица в соусе с томатом	080	23	28	4	356	104
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			35	38	105	866	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	22	160	
<b>Итого за день</b>			107	87	526	2881	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301

	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			11	18	73	496	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокодержущий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	111	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			44	51	108	1080	
<b>Полдник</b>							
	Блинчики с маслом	160	13	26	58	516	528
	Нектар фруктовый сокодержущий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Полдник</b>			14	26	76	592	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов	060		6	1	62	17
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Шницель мясной	080	1	5	8	84	381
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			10	18	80	543	
<b>Второй ужин</b>							

	Снежок	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			86	118	363	2895	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	31	213	268
	Кисель из клюквы	200			25	100	502
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
<b>Итого за Завтрак</b>			8	7	79	422	
<b>Второй завтрак</b>							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1		18	76	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237
	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	367
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
<b>Итого за Обед</b>			45	33	118	960	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	100	3	3	127	354	588
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
<b>Итого за Полдник</b>			5	5	143	436	
<b>Ужин</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	060	2	4	6	73	69

	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
<b>Итого за Ужин</b>			18	23	64	549	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			83	73	430	2551	
<b>В среднем за период</b>			94	92	384	2682	



























