

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание (*Пищевая аллергия свыше 3 лет б/м)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	410	9,31	23,975	55,81	475,82	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ -	220	19,8	18,7	46,53	433,4	354
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	Итого за обед	675	27,096	23,06	112,236	768,1	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	80	13,867	5,334	6,8	130,934	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	460	20,297	12,024	63,07	443,234	
Итого за день		1895	74,203	93,359	395,416	2736,154	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,738	5,175	0,338	70,875	267
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	275	10,938	20,62	20,538	311,575	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220	20,8	5,3	18,5	205	276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,152	2,304	13,376	82,92	173
	Итого за обед	675	28,992	8,364	92,966	566,62	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	11,46	8,12	51,52	325	313
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,432	4,758	10,664	115,264	298
	Итого за ужин	450	22,762	13,398	96,384	598,764	
Итого за день		1750	80,192	76,682	374,188	2525,959	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	180	5,04	9,09	30,87	225,18	54-26к-2020
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БАТОН	25	1,875	0,75	13,5	70	1
	Итого за завтрак	410	18,575	739,355	65,74	6992,08	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,486	15,429	5,372	213,715	371
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. БРУСНИКИ	180	0,1	0,1	11,1	46	486
	Итого за обед	710	27,391	25,832	74,43	642,87	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,334	4,5	29,834	181,667	532
	ЧАЙ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	БАНАНЫ	100	1,667	0,134	23,8	110,467	1
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	1,75	2,584	3,5	44,667	338
	Итого за ужин	480	12,681	7,808	89,504	488,501	
Итого за день		1950	76,147	807,295	393,974	9172,451	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,359	1,653	15,033	85,091	109
	РИС ОТВАРНОЙ	180	27,756	22,338	7,128	340,2	315
	Итого за завтрак	400	37,295	749,081	43,531	7068,491	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	12,96	11,28	4,72	172	356

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,008	2,232	13,6	82,6	80
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛИМОН)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Итого за обед	685	23,258	20,502	99,81	680,04	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	3,83	1,925	1,1	37	267
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	120	0,96	3,312	3,552	47,952	352
	ЧАЙ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	455	12,2	10,252	37,022	290,352	
Итого за день		1890	90,253	814,135	344,663	9087,883	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БАТОН	25	1,875	0,75	13,5	70	1
	Итого за завтрак	380	14,735	734,405	39,31	6826,84	
завтрак №2							
	ЯБЛОКИ	100	0,267	0,267	6,534	31,334	2
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	200	0,767	0,367	16,634	74,334	
обед							
	КОМПОТ С\МОРЖ. ВИШНИ	180	0	0	0	0	486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	АЗУ*	200	16,124	18,647	17,293	300,924	325
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	180	28,491	20,938	39,543	460,8	57
	Итого за обед	635	50,265	40,335	92,936	938,724	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	18,095	14,499	3,833	217,875	278
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	РИС ОТВАРНОЙ	180	27,756	22,338	7,128	340,2	315
	ЧАЙ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	480	49,781	37,427	43,331	709,775	
Итого за день		1945	132,548	846,734	346,411	9555,673	
Неделя 2							
День 1							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	*КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БАТОН	25	1,875	0,75	13,5	70	1
	Итого за завтрак	410	17,585	738,725	72,31	7008,82	
завтрак №2							
	ГРУША	100	0,267	0,134	7,934	42	2
	Итого за завтрак №2	100	0,267	0,134	7,934	42	
обед							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	12,415	8,797	55,814	352,084	313
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	18,095	14,499	3,833	217,875	278
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	2,128	2,528	10,128	73,6	80
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,03	14,9	62	482
	Итого за обед	645	37,538	26,504	115,975	856,059	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	ЧАЙ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	СУФЛЕ ИЗ МИНТАЯ	70	8,4	3,976	3,92	85,4	3.3a
	Итого за ужин	440	15,95	10,851	68,745	439	
Итого за день		1845	88,34	810,414	419,164	9351,879	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	8	725	13	6609	79
	КАША ОВСЯНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БАТОН	25	1,875	0,75	13,5	70	1
	Итого за завтрак	410	18,575	740,435	64,12	6995,86	
завтрак №2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,04	3,588	3,848	51,948	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	*ТЕФЕЛИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	80	10,8	7,867	9,867	153,6	54-27м-2020
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,751	3,687	11,65	90,814	63
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,156	0,156	23,878	97,6	372

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	680	19,422	16,761	81,681	557,537	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	250	17	34,2	154,2	1006	
ужин							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	3,405	1,712	0,978	32,889	267
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	РИС ОТВАРНОЙ	150	23,13	18,615	5,94	283,5	315
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	Итого за ужин	450	31,535	21,044	49,368	515,056	
Итого за день		1890	87,032	812,54	359,469	9117,453	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,325	10,15	64,4	406,25	313
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	0,8	0,134	4,134	20,934	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БАТОН	25	1,875	0,75	13,5	70	1
	Итого за завтрак	410	20,66	15,549	90,404	585,084	
завтрак №2							
	БАНАНЫ	100	1,667	0,134	23,8	110,467	1
	Итого за завтрак №2	100	1,667	0,134	23,8	110,467	
обед							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	12,96	10,56	8,824	182,4	290
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	70	12,134	4,667	5,95	114,567	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	РИС ОТВАРНОЙ	130	20,046	16,133	5,148	245,7	315
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	Итого за обед	670	50,205	32,833	77,35	807,942	
полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	3	26,604	121,8	10
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,678	0,278	20,745	87,778	496
	Итого за полдник	230	2,898	3,278	47,349	209,578	
ужин							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	ХЛЕБЦЫ	30	10,1	4,8	69,1	327,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	ЧАЙ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за ужин	400	16,35	9,715	114,465	580,84	
Итого за день		1810	91,78	61,509	353,368	2293,911	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	4,425	6,825	26,55	185,175	54-33к-2020
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БАТОН	25	1,875	0,75	13,5	70	1
	Итого за завтрак	370	9,96	12,09	48,42	343,075	
завтрак №2							
	ЯБЛОКИ	100	0,267	0,267	6,534	31,334	2
	Итого за завтрак №2	100	0,267	0,267	6,534	31,334	
обед							
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,2	0,2	22	90	479

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,075	5,94	24,18	162	125
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,417	3,034	9,45	117,95	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	СВЕКОЛЬНИК	200	7,496	9,048	53,232	390,4	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	Итого за обед	685	28,588	18,872	140,162	910,85	
полдник							
	ХЛЕБЦЫ	30	10,1	4,8	69,1	327,9	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	230	11,1	5	89,3	413,9	
ужин							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,8	8,9	18,7	170	177
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	16,312	12,952	0,656	184,4	145
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	ЧАЙ	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за ужин	500	25,162	22,627	60,281	547,4	
Итого за день		1885	75,077	58,856	344,697	2246,559	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	*КАША "ДРУЖБА" С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	180	1,98	8,28	18,18	154,89	54-21к-2020
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БАТОН	25	1,875	0,75	13,5	70	1
	Итого за завтрак	400	7,515	13,545	40,05	312,79	
завтрак №2							
	ГРУША	100	0,267	0,134	7,934	42	2
	Итого за завтрак №2	100	0,267	0,134	7,934	42	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ОБЛЕПИХИ	180	0,1	0,1	11,1	46	486
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,672	2,688	9,704	69,8	85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	40	2,4	0,4	18,8	88	2
	БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ -	200	21,5	21,6	5	300	329
	Итого за обед	645	27,672	25,038	57,104	566,3	
полдник							
	КРЕКЕР ВИТАМИННЫЙ	50	16	34	134	920	10
	ХЛЕБЦЫ	30	10,1	4,8	69,1	327,9	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501
	Итого за полдник	280	27,1	39	223,3	1333,9	
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	496
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,271	11,177	30,236	278,824	291
	Итого за ужин	450	19,781	12,127	82,856	522,324	
Итого за день		1875	82,335	89,844	411,244	2777,314	
Среднее значение за период:		1873.5	87.791	447.137	374.26	5886.524	