



**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор СПб ГБУСОН «ЦСПСиД Центрального района»

Якубовская О.А.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Генеральный директор ООО «СЕЗОН»

Каткова Л.В.

**Четырнадцатидневное цикличное меню шестиразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин) для детей в возрасте от 3 до 7 лет**

Наименование	№ Сб. рец. 2008 года	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энергети-ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
Завтрак														
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	184	150	10,4	10,7	34,8	103,0	154,7	34	307	1,15	0,07	0	0	0,72
Батон	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,0	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Кофейный напиток с цикорием	432	200	1,5	1,3	22,4	107,0	67,78	7,78	50	1,1	0,02	1,1	0,01	0
Итого:			18,5	17,2	67,8	325	264,48	71,98	499	4,45	0,19	1,1	0,12	1,98
2-й завтрак														
Йогурт в производственной упаковке	к/к	100	3,22	2,78	27,56	92,3	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Итого:			3,22	2,78	27,56	92,3	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Обед														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	52	50	7,15	13,1	6,75	5,5	48	24	95	1	0,02	11	0,19	3,8
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,38	5	66,5	162,5	22	75	14,6	6,73	0,06	1	0,21	0,48
Ленивые голубцы с мясом, рисом	306	180	20,2	22,2	12,4	186	80	46,67	189,33	4	0,08	29,33	0	5,2
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	31,7	101	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон	к/к	40	2	0	38	96	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	141,2	18,5	89	27,5	1,35	0,1	0	0	0

Итого:			34,96	35,55	177,55	692,2	168,5	248,2	344,1	13,38	0,36	34,9	90,41	10,22
Полдник														
Печенье	445	65	11,8	19,6	73,4	127	126	32	170	2,6	0,18	2	0	0,1
Кисель плодово-ягодный	411	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	1,11	0,01	0
Итого:			15,02	22,38	100,96	240	260,44	47,56	270,00	3,71	0,22	3,11	0,09	4,60
Ужин														
Котлета рубленая из птицы	70	80	16,0	13,9	16,9	136	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Рис отварной	349	150	4,5	6,7	12	106	37	25	92	1,1	0,59	9	0,86	0,7
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	0	0,98
Хлеб	к/к	60	3,22	2,78	27,56	148,8	134,44	15,56	100	1,11	0,04	1,11	0,01	0
Итого:			24,42	23,48	83,06	513,8	419,54	254,66	426,9	5,08	0,928	23,04	24,87	16,96
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	7,47	8,53	10,93	118	320	37,33	253,33	0,27	0,08	0,37	0,05	0
Итого:			7,47	8,53	10,93	118	320	37,33	253,33	0,27	0,08	0,37	0,05	0
Итого за 1-й день			111,18	129,37	528,29	1981,30	1520,32	704,91	1926,93	28,78	1,91	134,53	205,67	34,61
2-й день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	156	150	8,63	12,3	40,63	138,3	100	153	41	2	0,14	1	0,04	0,1
Бутерброд с колбасой п/к	5	20/10	6,3	9,5	9,5	89,1	10,3	9	59,14	0,9	0,05	0	0	0,51
Батон	к/к	20	2	0	38	56	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Чай с сахаром	к/к	185/15	1,5	1,3	22,4	107,0	67,78	7,78	50	1,1	0,02	1,1	0,01	0
Итого			18,43	23,1	110,53	390,4	198,08	194,98	215,14	5,2	0,28	2,1	0,06	1,67
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	20	20,4	48,6	0,9	0,04	0,09	11	0
Итого:			6,0	5,0	9,4	106	20	20,4	48,6	0,9	0,04	0,9	11	0
Обед														
Щи из квашеной капусты	84	200	9,96	10,62	9,52	126	52	30	99	1,2	0,07	22	0,21	0,3
Печень куриная по-строгановски	34	80	14,83	17,33	11	130	13,3	16,67	128,33	1,67	0,07	1,67	0	5
Греча отварная	323	130	5,25	7,28	60,04	105,2	13,3	31,03	93,1	0,72	0,04	0	0,04	0,38
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	101	21	16	23	0,7	0,25	0	0,01	0,5

Батон	к/к	20	2	0	38	56	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Хлеб ржаной	к/к	40	4,4	0,67	28	142,67	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого:			36,8	43,2	144,12	660,87	143,72	214,04	445,25	7,87	0,61	78,57	90,39	8,32
Полдник														
Пряник	к/к	60	3,5	2,8	45	159,6	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Чай с сахаром розовый	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Итого:			6,982	0,1	15	219,6	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Ужин														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	к/к	50	0,55	0,1	1,9	5,54	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Тефтели (1-й вариант)	254	80	11,2	24,4	0,4	166	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Картофель отварной	131	130	2,56	4,16	72	96,8	57,6	19,2	38,4	0,8	0,032	17,6	0,056	1,92
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Хлеб ржаной	к/к	60	0,2	0	28	142,67	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого:			14,71	28,76	117,3	471,01	122,62	128,92	266,32	4,87	0,362	30,1	0,656	2,32
2-ой ужин														
Кефир в пром упаковке	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого:			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	3,68
Итого за 2-й день			92,53	104,16	503,79	1953,88	1011,57	963,69	1044,90	22,46	1,52	205,82	204,83	14,93
3-й день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	156	150	8,35	10,32	36,2	135	146	28	148	2	0,12	22	0,04	3,4
Яйцо вареное	213	шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Батон	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Итого:			15,15	15,62	61,8	310	194,6	58,9	320	4,7	0,19	22,7	11,14	3,6
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	0,01	0
Итого			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	0,01	0
Обед														
Салат из вареной свеклы	50	50	3,2	16,2	12,1	58	53	37	76	1,8	0,06	7	0	4,8

Суп-лапша домашняя с курицей	106	200	9,6	8,5	13,8	141	27	17	76	0,9	0,05	1	0,21	0,4
Поджарка из курицы	283	80	16,2	14,8	4,4	126	22	8	174	0,6	0	0	0,08	3,2
Греча отварная	323	130	5,25	7,28	60,2	108,3	65,8	40,6	119	1,54	0,2	7	0,056	0,28
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	36,0	101	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон	к/к	40	3,9	1,2	20,6	102	40	37,9	102,4	2,38	0,25	0,7	22	0
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	141,2	18,5	89	27,5	1,35	0,1	0	0	0
Итого			43,9	50,2	168,18	777,5	221,95	240,9	549,1	7,31	0,512	22	0,35	8,97
Полдник														
Пряник	к/к	75	3,5	2,8	45	119,6	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	1	0	23,4	138	0	0	0	0,1	0,05	0,9	90	0,98
Итого			8,8	6,9	86,4	257,6	115,5	86,4	42,6	1,5	0,09	1,8	90,01	0,98
Ужин														
Котлета домашняя	314	80	9,5	5	8,5	144	42	20	91	1	0,05	8	0,07	2,1
Макароньы отварные с сыром	125	100/30	4	4,7	24,2	111,4	81,7	58,7	161,4	1,9	2,7	11,2	1,2	0,8
Чай с сахаром	к/к	185/15/	0,27	0	13,68	60	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0,1	0
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	141,2	9,2	44	13,7	0,7	0,05	0	0	0
Итого:			19,65	10,5	82,88	462	154,1	157,7	290,6	5,4	2,86	46,9	1,49	3,6
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	0,75	0	16,55	84,7	30,75	21,1	17,4	4,2	0,015	25,05	0	0
Итого:			0,75	0	16,55	84,7	431,1	21,1	17,4	4,2	0,015	25,05	0	0
Итого за 3-й день:			101,69	94,63	547,73	1997,8	1355,25	877,65	1417,75	22,81	3,87	227,63	1702,12	18,43
4-й день														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	189	150	6,924	8,581	28,433	141	142,13	53,633	195,04	1,21	0,179	1,474	0,035	0,05
Какао с молоком	433	200	2,9	2,5	24,8	94	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Бутерброд с сыром	3	20/10	5,78	6,9	0,4	68,4	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Батон	к/к	20	1,8	0	7,32	58	3,85	4,2	12,86	0,19	0,02	0	0,02	0

Итого:			17,404	17,981	60,953	361,4	288,98	76,833	374,9	3,4	0,269	2,474	0,165	0,25
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Обед														
Салат из квашеной капусты	40	50	1,6	5,1	7,7	43	49	15	28	0,7	0,02	27	0,03	2,3
Суп овощной	156	200	9,4	6,4	22,3	110,9	105,9	55,5	154,9	1,9	0,7	14,1	242,7	2,1
Кура тушеная в сметанном соусе	312	80	19,65	24,75	5,4	102,5	57	25,5	177	1,5	0,1	13,5	0,12	3,75
Картофель отварной с маслом сливочным	333	130	3,97	14,57	31,3	112,3	29	42	110	1,68	0,21	29	0,05	0,28
Компот с витамином С	401	200	1,1	0,0055	33,5	119	18	18	23,4	0,72	0,009	0	0	0,18
Батон	к/к	20	1,8	0	7,32	40,14	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	141,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого			43,0	51,6	171,8	669,04	297,3	269,2	585,7	9,1	1,209	83,6	242,91	9,67
Полдник														
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и яйцом	451	75	6,782	7,53	33,923	131,5	46,875	18,479	103,02	7,552	0,127	27	0,073	0,012
Чай с сахаром	к/к	185/15	1	0	21,2	138	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Итого			7,8	7,5	55,123	269,5	61,875	37,479	152,02	8,452	0,187	27	0,083	0,812
Ужин														
Плов с курицей	225	200	14,83	17,33	11	140	13,3	16,67	128,33	1,67	0,07	1,67	0	5
Свекла тушеная	137	50	5,3	6,2	11,5	53	51	26	65	2	0,03	5	0,01	2,8
Чай с сахаром	431	185/15	0,27	0	13,68	75	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0	0
Хлеб ржаной	к/к	20	5,28	0,8	33,6	41,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			29,68	29,03	93,98	440,6	91,4	139,67	228,23	5,97	0,2	9,37	0,11	7,95
2-ой ужин														
Йогурт в ассортименте в пром. упаковке	к/к	100	3,36	3	10,8	83,64	148,8	18	114	0,12	0,036	0,72	0,012	0
Итого :			3,36	3	10,8	83,64	148,8	18	114	0,12	0,036	0,72	0,012	0
Итого за 4-й день:			109,68	127,05	520,71	1930,18	1160,96	644,48	1761,74	33,70	2,14	135,21	286,89	36,25

5-й день														
Завтрак														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	156	150	8,35	12,32	32,6	140,65	93	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8
Бутерброд с колбасой п/к с маслом сливочным	5	20/20/10	5,7	16,76	8,56	137,57	10,14	8	54,6	0,8	0,045	0	0,07	0,55
Чай с сахаром	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Итого:			14,25	29,18	56,16	338,22	305,64	177,5	160,1	1,75	0,145	0,9	90,17	2,33
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Обед														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	к/к	50	0,55	0,1	1,9	5,54	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Щи из св капусты	87	200	8,5	9	7,2	145	60	24	89	1,2	0,04	11	0,23	0,3
Котлета рыбная	239	80	15,6	15,1	18	121	62	24	218	1,9	0,12	0	0,07	5,5
Картофель отварной с маслом сливочным	333	130	3,97	14,57	31,3	102,3	29	42	110	1,68	0,21	29	0,05	0,28
Морс	402	200	1	0	21,2	138	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Батон	к/к	40	3,9	0	35,6	80	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	81,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого			38,8	39,6	148,8	673,04	197,65	215,05	526,8	7,91	0,605	52,5	0,964	7,18
Полдник														
Творожная запеканка	219	100	18,5	13,5	11,6	142	158	23	223	0,8	0,06	0	0,1	2,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0,48
Итого:			25,42	29,98	28,80	260	402,80	53,40	427,40	1,24	0,14	0,28	0,22	3,08
Ужин														
Овощи сезонные (огурец/помидор)	к/к	50	0,6	0	2,9	6,4	14	26	20	0,9	0,06	25	0,12	0,7
Голубцы ленивые с мясом, рисом	306	200	20,2	22,2	12,4	266	76	44	190	4	0,08	30	0	5,2
Хлеб ржаной	к/к	60	0,2	0,1	15	141	9,2	44	13,7	0,7	0,05	0	0	0
Чай с сахаром	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	0	0,98

Итого:			21,2	22,4	45,3	473,4	301,7	274,5	246,2	5,75	0,24	55,9	0,12	6,88
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	3	0	44,8	92	7,62	26,88	40,32	0,58	0,04	9,6	19,2	0
Итого 2 ужина:			3	0	44,8	92	7,62	26,88	40,32	0,58	0,04	9,6	19,2	0
Итого за 5-й день:			125,62	135,51	457,66	1942,66	1559,97	926,58	1611,57	21,16	1,34	126,00	213,80	20,96
6-й день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	184	150	8,64	9,59	41,17	106,2	135	55,3	206,6	2,7	0,19	1,35	0,05	0,135
Бутерброд с сыром	3	20/10	5,8	11,2	9,5	93,4	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Батон	к/к	20	2	0	38	58	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Какао с молоком	432	200	1,6	3,5	24,8	106	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Итого:			18,04	24,29	113,47	363,6	238	92,5	393,6	5,9	0,31	2,35	0,17	1,395
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	6,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого:			6	5	6,4	106	20	20,4	48,60	0,09	0,04	0,09	11	0
Обед														
Салат из св капусты	к/к	50	0,6	0	2,9	14	14	26	20	0,9	0,06	25	0,12	0,7
Суп с фрикадельками	106	200	9,6	8,5	13,8	121	27	17	76	0,9	0,05	1	0,21	0,4
Гуляш мясной	313	80	11,87	13,87	8,8	138	10,67	13,33	102,67	1,33	0,05	1,22	0	4
Макароны отварные	323	150	5,54	7,04	58,04	103,3	12,69	30	90	0,69	0,03	0	0,03	0,35
Компот из сухофруктов	к/к	200	0	0	12,2	98,8	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Хлеб ржаной	к/к	40	6,6	1	42	98	0,4	0	0	0	74	356	110	5,4
Батон	к/к	20	1,25	0	23,75	58	12,6	12,6	7,2	2,52	0,018	3,6	0	0
Итого:			35,46	30,41	161,49	631,1	92,36	117,93	344,87	7,24	74,27	386,82	110,37	11,65
Полдник														
Ватрушка с конфитюром	203	75	3,06	6,05	36,14	103,6	19,5	10,4	44,2	0,65	0,06	0	0,046	0
Кисель плодово-ягодный	к/к	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0
Итого:			5,6	6,4	8,2	221,6	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0
Ужин														
Жаркое с мясом	303	200	14,3	8,53	17,91	253,26	289,92	32,74	163,13	1,8	0,12	15,9	0,03	0,188

Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0	13,5	52,2	98,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	0	0,98
Хлеб ржаной	к/к	60	6,43	12,43	10,57	98	92,85	10	122,86	0,43	0,028	0	0,11	0,57
Итого:			20,93	20,96	41,98	403,46	481,27	203,24	308,49	2,38	0,198	16,8	0,14	1,738
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	0,5	0,5	11,6	83	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			0,5	0,5	11,6	83	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого за 6-й день:			88,68	119,91	371,79	1808,76	1504,23	579,47	1399,16	19,81	75,02	493,15	203,43	15,45
7-й день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	221	150	22,17	18,52	47,68	129,17	150,83	43,8	313,54	1,17	0,1	1,46	0,58	3,9
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	52	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Какао с молоком	433	200	2,9	2,5	24,8	104	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Батон	к/к	20	2	0	38	86	26	32	90	1,5	0,1	0	0,02	0,8
Итого:			32,17	25,62	110,78	382,17	349,83	94,8	570,54	4,67	0,27	2,46	0,71	4,9
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,07	0,04	0,09	11	0
Итого			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,07	0,04	0,09	11	0
Обед														
Овощи сезонные( помидор/огурец)	к/к	50	0,42	0	1,08	6	13,46	24	8,4	0,5	0,12	5,8	0,008	3
Бульон куриный с рисом	85	200	9,4	9,8	5,2	128	62	26	86	1	0,03	12	0,21	0,3
Шницель куриный	271	80	15,84	18,4	6,56	127,6	14,4	25,6	164,8	3,2	0,08	0	0,16	4,32
Греча отварная	323	130	4,5	6,7	12	106	37	25	92	1,1	0,59	9	0,86	0,7
Компот из ягод замороженных	401	200	0,5	0,1	28,1	86	14,4	23,4	7,2	0,24	0,027	0	0	0,09
Батон	к/к	40	3,9	0	35,6	80	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	6,6	1	42	124	0,4	0	0	0	74	356	110	5,4
Итого			41,2	36,0	130,5	657,6	147,9	131,9	378,8	6,4	74,9	382,8	111,2	14,1
Полдник														
Ватрушка дрожжевая с творогом	479	75	8,85	4,2	35,1	116	17	6	40	0,5	0,07	0	0,06	0,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	6,0	5,0	9,4	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			9,70	12,50	87,20	222,00	125,90	87,00	52,60	1,50	0,16	1,80	90,07	1,58
Ужин														
Биточки рыбные	61	80	9,5	9,2	6,2	146	26	18	106	0,8	0,07	3	0,57	4,7





Итого:			12,41	7,2	59,4	196	393,3	186,9	206,1	0,75	0,17	1,62	90,036	1,58
Ужин														
Тушеные овощи с мясом	234	200	16,2	14,4	4,4	116	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	121	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			26,08	22	77,9	476	96,4	135	289,4	4,9	0,9	11	0,86	1,2
2-ой ужин														
Сок в ассортименте в пром упаковке	к/к	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0
Итого:			5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0
Итого за 8 день:			123,7	113,7	492,72	1904,25	1245,2	836,08	1601	26,34	6,466	89,92	136,564	74,19
9-й день														
Завтрак														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	184	150	9,37	18,8	34,4	140,3	147	235	72	2,7	0,17	1,35	0,05	0,27
Чай с сахаром	к/к	185/15	2,9	2,5	24,8	98	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Батон	к/к	20	2	0	38	56	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Бутерброд с сыром	к/к	20/10	0,9	0	8,4	98	134	23	13	0,3	0,04	60	8	0,2
Итого:			15,17	21,3	105,6	392,3	422	297,2	240	5,2	0,32	62,35	8,07	1,53
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	6,4	106	155	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,1	0
Итого:			6	5	6,4	106	155	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,1	0
Обед														
Тефтели(1-й вариант)	51	80	1,4	10,1	6,6	123	38	19	36	1	0,02	15	0,25	4,6
Рассольник «Ленинградский»	99	200	12,7	8,7	18,6	155	58	46	188	2,3	0,17	6	0,21	0,4
Рис отварной	311	130	28,37	33,86	50,7	112	60,4	64	296	3,66	0,16	20,13	0,4	8,23
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Хлеб ржаной	к/к	40	6,6	1	42	94	0,4	0	0	0	74	356	110	5,4
Батон	к/к	20	1,25	0	24	58	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Итого:			50,9	53,8	173,6	673	189,8	160,8	584	8,46	74,41	397,1	110,88	19,83
Полдник														
Чай с сахаром и лимоном	к/к	185/15/7	1	0	23,4	98	0	0	0	0,1	0,05	0,9	90	0,98

Пирожок из дрожжевого теста с капустой и яйцом	451	75	6,782	7,53	33,923	131,5	46,875	18,479	103,02	7,552	0,127	27	0,073	0,012
Итого:			7,78	7,53	57,32	229,5	46,88	18,48	103,02	7,65	0,18	27,90	90,07	0,99
Ужин														
Гуляш мясной	313	80	5,78	11,19	9,51	128,4	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	31,7	98	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
Греча отарная	к/к	150	0,3	0	16,025	101,5	15,55	12,95	9,75	1,86	0,015	4,05	1,58	0,325
Хлеб ржаной	к/к	60	3,96	0,6	25,2	128,4	11,1	53,4	16,5	0,81	0,06	0	0	0
Итого:			10,64	11,89	82,435	456,3	169,65	76,35	117,25	2,97	0,105	17,05	1,66	0,825
2-ой ужин														
Йогурт в ассортименте в пром упаковке	к/к	100	16	7,5	78	83,5	155	118,75	18,75	0,125	0,04	0,7	11	0
Итого:			16	7,5	78	83,5	155	118,75	18,75	0,125	0,04	0,07	11	0
Итого за 9-й день:			133,70	136,68	555,07	1939,6	1320,68	821,48	1587,37	28,75	75,29	518,53	222,55	24,95
10-й день														
Завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	150	7,1	15,9	27,1	129	93	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8
Бутерброд с колбасой п/к	15	20/10	4,3	8,5	0,1	93	7	5	36	0,5	0,03	0	0	0,1
Чай с сахаром	432	185/15	1,5	1,3	22,4	60	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Батон	к/к	20	2,34	0	9,2	58	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			15,24	25,7	58,8	340	269,9	102	176,6	3,2	0,14	1,9	0,12	0,9
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого:			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Обед														
Салат из свеклы	50	50	8	10,1	15,2	64	48	28	56	1,9	0,03	7	0,03	4,8
Суп картофельный скурицей	156	200	9,4	6,49	22,3	130,9	42	35	125	1,4	0,1	8	0,21	0,3
Биточек куриный	231	80	13,63	6	5,12	128,75	31,25	20	187,5	0,87	0,075	3,75	0,38	3,25
Макароньы отварные	172	130	3,2	13,7	25,4	96	47	85	29	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	98	20,5	16	22,5	0,7	0,05	0,9	90	5,4
Батон	к/к	20	3,9	0	35,6	56	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3

Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	98	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			53,31	39,6	147,62	671,65	395,4	424,4	467,8	7,2	0,52	24,65	90,664	9,83
Полдник														
Булочка дрожжевая с конфитюром	166	75	8,5	4,2	39,7	137	42	8,4	60,6	1	0,11	3	0,1	0,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,6	0,1	31,7	131	20,5	16	23	0,7	0,05	0,9	90	0,5
Итого:			22,16	16,80	71,90	268	56,00	47,00	286,00	3,00	0,25	3,90	90,21	4,28
Ужин														
Картофельная запеканка с мясом	298	200	12,5	15,9	1,7	289	23	15	137	2	0,03	0	0,06	0,5
Овощи сезонные (огурец/помидор)	к/к	50	0,6	0	2,9	5,6	14	26	20	0,9	0,06	25	0,12	0,7
Чай с сахаром и лимоном	431	185/15/7	0,27	0	13,68	75	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0	0
Хлеб ржаной	к/к	60	6,6	1	42	124	0,4	0	0	0	74	356	0,9	5,4
Итого:			19,97	16,9	60,28	493,6	44,6	50	161,5	3,8	74,09	383,7	1,08	6,6
2-ой ужин														
Кефир в пром. упаковке	к/к	200	3,36	3	10,8	83,64	148,8	18	114	0,12	0,036	0,72	0,012	0
Итого:			3,36	3	10,8	83,64	148,8	18	114	0,12	0,036	0,72	0,012	0
Итого за 10-й день:			127,9	124,6	536,99	1962,89	1016,56	696,17	1301,28	20,80	82,58	483,06	313,30	31,26
11-й день														
Завтрак														
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	189	150	6,924	8,581	28,433	117,71	142,13	53,633	195,04	1,21	0,179	1,474	0,035	0,05
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Какао с молоком	433	200	2,9	2,5	4,81	84,5	54,9	40,5	6,3	0,9	0,018	0,9	0,009	0
Батон	к/к	20	1,25	0	24	68,9	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Итого:			16,174	15,681	57,543	334,11	231,03	114,933	319,34	3,91	0,267	2,374	0,154	0,95
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого:			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Обед														
Котлета куриная паровая	30	80	4,52	7,14	5,45	105,9	14	14	32,2	0,63	0,042	5,6	0,32	3,22
Бульон куриный с рисом	115	200	15,9	6,1	9,5	145	61	37	162	2,8	0,07	10	0,21	0,4
Макароны отварные	172	150	3	12,6	9	102	64	15	59	1	0,05	20	0,07	1,6
Компот из сухофруктов	401	200	1,1	0,0055	33,5	109	14,4	23,4	7,2	0,24	0,027	0	0	0,09

Батон	к/к	20	3,9	0	35,6	48	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	96,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			33,70	26,65	126,65	606,1	178,05	185,30	308,20	6,45	0,31	35,60	0,60	5,61
Полдник														
Пирожок из дрожжевого теста с картофелем	451	75	6,78	7,53	33,92	131,55	46,87	18,47	103,,02	7,55	0,14	27	0,08	0,012
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,6	0	13,5	60	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Итого:			27,90	13,20	152,80	191,55	216,00	134,75	142,75	1,33	0,19	2,70	11,04	1,10
Ужин														
Салат из свеклы	50	50	6	8,6	12,3	68	24	14	38	0,9	0,15	3	0,50	0,01
Ленивые голубцы с мясом, рисом	298	200	5,28	20,4	36	328	8	4	24	0,4	0,04	0	0,14	0,8
Морс	к/к	200	1,25	0	26,5	98	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Хлеб ржаной	к/к	60	1,56	0	13,56	98,8	135,8	51,8	91,9	1,2	0,16	0,6	0,2	0
2-ой ужин			14,09	29	88,36	592,8	182,8	88,8	202,9	3,4	0,41	3,6	0,85	1,61
Сок в промышленной упаковке	к/к	200	4,3	4,1	18	138	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			4,3	4,1	18	138	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого за 11-й день:			106,08	102,81	545,60	1968,56	1218,68	725,98	1193,79	17,29	1,23	312,47	12,31	10,19
12-й день														
Завтрак														
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	184	150	9,43	11,23	38,23	123	134	21,6	128	1,35	0,08	1,35	0,05	0,81
Какао с молоком	431	200	0,3	0,1	15,2	92	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0	0
Бутерброд с сыром	3	20/10	5,8	11,2	9,5	78,4	173,6	9	110,6	0,38	0,026	0	0,1	0,5
Батон	к/к	20	5,1	4,6	0,3	48	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Итого:			20,63	27,13	63,23	341,4	336,8	44,6	320,1	3,63	0,136	4,05	0,25	1,51
2-й завтрак														
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	6,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого:			6	5	6,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Обед														
Суп фасолевый	95	200	6,8	6,72	16,32	145,6	35	27	83	1,1	0,1	12	0,23	0,3
Тефтели (1-й вариант)	239	80/	15,6	15,1	18	131	62	24	218	1,9	0,12	0	0,07	5,52
Греча отварная	235	150	5,1	9,8	32	139	73	56	146	2	0,22	9	1,01	0,5
Компот из ягод замороженных	394	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Батон	к/к	40	1,25	0	24	68	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7

Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	98,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			34,71	32,62	154,14	696,8	218,60	235,60	535,40	8,92	0,64	43,00	1,42	7,68
Полдник														
Блинчики со сгущенкой	479	80/20	11,8	19,6	70,9	158	216	34	170	2,8	0,18	2	0,08	3,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	14	60	7,2	9	4,5	0,06	0,9	0,9	0,1	0
Итого:			15,8	18,2	79,3	218	120	29	175	1,9	0,24	20,9	90,11	3,58
Ужин														
Котлета рубленая из индейки	314	80	12	11,52	9,44	138,8	49,6	19,2	101,2	1,6	0,15	10	0,09	2,88
Капуста тушеная (из свежей)	131	150	3,1	6,16	96,5	139	64,4	23,4	47,2	0,8	0,032	17,6	0,056	2,09
Чай с сахаром	Кк/к	185/15	0,2	0,1	14	60	7,2	9	4,5	0,9	0,06	0	0	0
Хлеб ржаной	к/к	60	2	0	38	121,6	20	25,2	65	1,2	0	2,7	0,1	0
Итого:			17,3	17,78	157,94	459,4	141,2	76,8	217,9	4,5	0,242	30,3	0,246	4,97
2-ой ужин														
Сок в промышленной упаковке	к/к	200	4	3,9	21	138	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0	0
Итого:			4	3,9	21	138	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0	0
Итого за 12-й день:			106,93	104,08	524,39	1960,20	905,93	534,48	1527,55	21,38	2,51	151,50	103,06	26,06
13-й день														
Завтрак														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	219	150/5	22,17	18,52	47,68	129,17	150,83	43,8	313,54	1,17	0,1	1,46	0,58	3,9
Кофейный напиток с цикорием	432	200	1,6	3,5	24,8	96	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Масло сливочное порционное	13	10	0,1	8,3	0,1	75	81	0	2	0	0	0	0,07	0,1
Батон	к/к	20	1,56	0	28,5	52	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Итого:			25,43	30,32	101,08	352,17	307,83	69,8	409,54	3,07	0,18	2,46	0,67	4,8
2-й завтрак														
Молоко	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Итого			6	5	9,4	106	20	20,4	48,6	0,09	0,04	0,09	11	0
Обед														
Овощи сезонные(помидор/огурей)	к/к	50	0,42	0	1,08	6,1	13,46	24	8,4	0,5	0,12	5,8	0,008	3
Борщ из свежей капусты	76	200	9,5	9,8	12,1	156	60	33	104	1,7	0,06	11	0,22	0,3
Курица тушеная в сметанном соусе	260	80	19,78	22,22	19,67	121,3	28,89	46,67	227,78	3,33	0,13	7,78	0,01	4,56
Рис отварной	311	130	6	8,93	16	1638	49,33	33,33	122,67	1,47	0,79	12	1,15	0,93
Компот из сухофруктов	402	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Батон	к/к	20	3,9	0	35,6	60	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3

Хлеб ржаной	к/к	40	4,4	0,67	28	98,67	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого			38,1	32,8	124,35	581,55	129,02	187,74	391,5	7,43	0,425	26,58	0,242	8,26
Полдник														
Творожная запеканка	224	100	17,7	9,5	22,14	142,6	154,5	34,4	300,2	1,65	0,07	0	0	0,72
Чай с сахаром	к/к	185/15	5,8	6,2	9,2	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого			8,9	12,3	45,34	248,6	128,4	91,4	56,8	1,55	0,1	0,9	0,056	0
Ужин														
Плов из курицы	225	200	9,1	0,3	0	139	7	2	80	0,3	0,03	0	0	0,3
Хлеб ржаной	к/к	60	1,25	0	24	121,6	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,64	0	6,88	65	28	8,8	13,6	0,08	0,048	30,4	0	0
Итого:			11,99	7	42,88	451,6	84	51,6	226,6	2,28	0,708	39,4	0,87	1,7
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	0,32	0	8,8	73,64	18,8	10,8	1,94	0,12	0,02	4,72	1,12	0,35
Итого:			0,32	0	8,8	73,64	18,8	10,8	1,94	0,12	0,02	4,72	1,12	0,35
Итого за 13-й день:			89,94	85,36	371,55	1813,65	849,05	443,04	1256,44	17,65	1,54	80,06	6,86	15,76
14-й день														
Завтрак														
Каша из пшена молочная с маслом растительным	190	150	3,1	5	13,4	122	91	17	86	0	0,05	1	0,04	0,1
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	3	20/10/5	5,14	9,6	8,46	99,7	154,3	8	98,3	0,34	0,02	0	0,09	0,46
Чай с сахаром	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Батон	к/к	20	1,56	0	28,5	48	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Итого:			10	14,7	65,36	329,7	462,8	204,5	255,8	1,39	0,18	1,9	90,14	2,34
2-й завтрак														
Молоко в промышленной упаковке	к/к	200	2,25	0	33,6	138	5,76	20,16	30,24	0,43	0,03	7,22	14,4	8,9
Итого			2,25	0	33,6	138	5,76	20,16	30,24	0,43	0,03	7,22	14,4	8,9
Обед														
Котлета домашняя	65	80	9,5	9,2	6,2	126	26	18	106	0,8	0,07	3	0,57	4,7
Суп грибной	94	200	9,1	7,63	12,6	153	39	27	123	1,8	0,08	10	0,18	2,5
Макароньы отварные	331	150	5,6	6,1	34,1	106	12	7	38	0,8	0,06	0	0,1	0,9
Компот из сухофруктов	к/к	200	0	0	12	98	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Батон	к/к	20	3,9	0	35,6	48	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3

