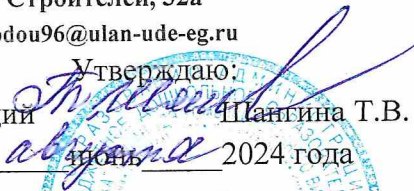


**-МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20, e-mail: mbdou96@ulan-ude-eg.ru

Утверждаю:
Заведующий  Панкина Т.В.
«02» августа 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей в возрасте от 1,5 - 7 лет
ДЕНЬ - 1**

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептуры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8	4
Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,51 8,34	5,2 5,78	22,46 24,96	177,98 197,76	15
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	78,17 93,8	73
ЗАВТРАК 2						
Сок фруктовый	150/180	0,12 0,14	0,61 0,74	19,65 23,58	82,5/ 99,0	14
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями (филе мясо говядины, картофель, макаронные изделия, соль йодированная, лук, морковь, масло сливочное)	150/200	4,23 5,64	4,0 5,38	15,26 20,34	113,94 151,92	59
Бефстроганов из говядины в томатном соусе (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80/10	6,52 8,69 2,28	6,98 9,3 0,63	1,3 /1,73 4,22	88,21 117,61 40,49	51/1
Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	110/130	3,27 3,86	4,59 5,42	20,51 24,24	130,1 153,76	16
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный, хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Напиток из брусники (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,06 0,07	11,43 13,72	46,28 55,53	12
Горошек зеленый консервированный	30/50	0	9,0 15,0	1,8/3,0	10,5 17,5	
ПОЛДНИК						
Пряник "Зебра"	45	1,26	2,13	34,96	151,11	
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,2	0,1	1,3/1,4	3
УЖИН						
Омлет натуральный (яйцо, масло сливочное, соль йодированная, молоко 3,2%)	80/100	6,53 8,16	6,46 8,08	2,26/2,83	93,9 117,38	77
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	0,3	2,37	0,63	70,14	
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,00	0,2	5,5/6,5	23,8 /6,8	4

ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1530/1645	35,88 43,27	40,57 62,61	1670,01 191,11	1254,56 1466,72	
------------------	-----------	----------------	----------------	-------------------	--------------------	--

ДЕНЬ -2

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецеп туры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	150/180	1,29 1,55	1,2 1,44	10,0/12,08	56,73 68,08	1
Каша геркулесовая, молочная вязкая (геркулес, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180/200	7,11 9,48	4,8 6,4	18,02 24,02	155,1 206,8	20
Бутерброды с маслом (масло сливочное 72,5%, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	78,17 93,8	73
ЗАВТРАК 2						
Напиток кисломолочный «Снежок»	100/120	2,5/3,0	2,8 3,36	11,0/13,2	78,0/93,6	
ОБЕД						
Суп " Харчо"(филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, крупа рисовая, томатная паста, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, чеснок)	150/200	5,38 7,18	4,38 5,84	16,82 22,42	133,73 178,3	56
Котлета рыбная в томате с овощами (рыба свежая, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло сливочное)	60/80	4,69 6,26	10,68 14,24	4,26/5,68	102,04 136,05	29
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, соль йод.)	110/140	3,28 3,87	3,26 3,85	22,12 26,14	130,41 154,12	25
Напиток лимонный (лимон, сахар-песок)	150/180	0,01 0,02	0,09 0,11	11,11 13,34	44,46 53,35	9
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный, хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим (капуста, огурец, масло растит. ,соль йодированная)	30/50	5,31 8,85	0,36 0,6	3,48/5,8	63,12 105,2	
ПОЛДНИК						
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	

УЖИН						
Сырники творожные с вареньем (<i>творог, сахар-песок, яйцо, масло сливочное 72,5%, крупа манная, соль йодированная, варенье</i>)	110/150	5,67 6,8	19,78 23,74	41,2/49,44	292,02 350,42	78
Чай без сахара (<i>чай черный, вода</i>)	150/180	0,00	0,2	0,1	1,3/1,4	4
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1365/1640	36,62 47,36	54,46 67,82	165,30 200,10	1267,34 1574,70	

ДЕНЬ – 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецеп туры
		жиры	белки	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром	150/180	0,00	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
Каша рисовая вязкая (крупа рисовая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,8 8,72	5,44 6,04	28,0/31,16	204,37 227,08	55
Бутерброды с маслом и сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый)	40/50	7,29 9,11	5,02 6,28	10,33 12,91	127,02 158,77	66
ЗАВТРАК 2						
Банан	100	0,5	1,5	21,0	96	
ОБЕД						
Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	4,63 6,18	4,76 6,34	16,64 22,18	128,01 170,68	52
Биточки из говядины (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80/10	6,81 9,08 2,28	7,93 10,57 0,63	4,91/6,55 4,22	109,16 145,55 40,49	23
Каша перловая (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	110/130	2,49 2,943	3,43 4,06	24,4/28,83	133,77 158,09	26
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный, хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/0,4 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Компот из смеси сухофруктов (курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,04 0,05	0,39 0,47	15,96 19,15	62,96 75,55	9
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06 0,10	0,18 0,3	1,26 2,10	5,97 9,95	

ПОЛДНИК						
Йогурт фруктовый 2.5% жирности	100/120	2,5/3,0	2,9 3,48	11,0 13,2	78,0 93,6	
УЖИН						
Оладьи со сгущённым молоком (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2%, сахар, дрожжи, сгущенное молоко)	90/110	9,87 10,97	8,48 9,42	41,86 46,51	291,67 324,08	74
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,2	0,1	1,3/1,4	4
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	1380/1650	44,98 53,69	45,41 54,63	195,87 225,27	1424,86 1673,76	

ДЕНЬ - 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептуры
		жиры	белк и	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай без сахара	150/180	0,00	0,2	0,1	1,3/1,4	
Каша кукурузная вязкая (крупа кукурузная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,97 8,86	5,45 6,06	25,47 28,3	195,53 217,26	
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовое варенье, джем)	40/50	3,04 3,8	1,63 2,04	21,8 27,25	119,2 149,0	
ЗАВТРАК 2						
Напиток кисломолочный «Снежок»	100/120	2,5 3,0	2,8 3,6	11,0 13,2	78,0 93,6	
ОБЕД						
Рассольник на мясном бульоне со сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	5,38 7,18	4,37 5,82	15,77 21,02	129,57 172,76	62
Гуляш из сердца (сердце говяжье, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	3,55 4,74	8,86 11,8 1	4,01 5,35	79,85 106,47	36
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	110/130	2,85 3,37	4,16 4,91	25,38 29,99	143,58 169,69	25
Хлеб пшеничный высший сорт, хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/0,4 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Кисель из смородины (ягода свежая, сахар-песок, крахмал, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,08 0,09	14,62 17,55	59,07 70,88	16
Винегрет (морковь, свекла отварные, капуста свежая, соль, масло растительное)	30/50	4,15 2,49	2,81 1,68	8,15 4,89	80,09 48,05	
ПОЛДНИК						
Морс облепиховый (ягода свежая, сахар, витамин С)	150/180	0,45 0,54	0,11 0,13	11,28 13,54	47,9 57,47	12

УЖИН						
Запеканка картофельная с мясом (<i>филе мясо говядины, картофель, лук репчатый, мука, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное</i>)	90/100	4,6 5,11	5,64 6,27	13,47 14,97	118,22 131,36	27
Чай с лимоном (<i>чай, сахар, лимон</i>)	150/180	0,01 0,02	0,01 0,11	8,46 10,15	33,38 40,05	6
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	1420/1720	31,1 37,52	37,8 46,2	163,27 194,38	1133,91 1365,61	

ДЕНЬ – 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептуры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай без сахара (<i>чай черный, вода</i>)	150/180	0,00	0,2	0,1	1,3/1,4	4
Каша пшенная вязкая молочная (<i>пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>)	180/200	8,32 9,24	6,37 7,08	26,5 29,44	206,24 229,16	17
Бутерброды с маслом и сгущенным молоком (<i>масло сливочное, батон пшеничный в/с, сгущенное молоко</i>)	40/50	4,3 5,38	2,67 3,34	11,87 14,84	96,64 120,8	75
ЗАВТРАК 2						
Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной (<i>филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%</i>)	150/200	6,33 8,44	4,2 5,6	13,42 17,9	126,09 168,12	57
Плов с мясом (<i>мясо говядины филе, крупа рис, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив</i>)	180/200	12,42 13,8	1,92 13,2	30,04 33,38	279,81 310,9	51
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный, хлеб ржаной	60/70 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Напиток из клюквы (<i>ягода свежая, сахар-песок, витамин С</i>)	150/180	0,01 0,02	0,04 0,05	11,11 13,34	43,4 52,07	12
Огурец свежий	30/50	0,03 0,05	0,24 0,04	0,75 1,25	4,27 7,0	
ПОЛДНИК						
Молоко	150/180	3,2 3,84	2,9 3,48	4,7 5,64	60,0 72,0	
УЖИН						
Гренка в яйце с сыром (<i>масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердых сортов, яйцо</i>)	50/50	8,07	7,59	16,98	171,12	
Чай с мёдом (<i>чай черный, мёд</i>)	150/180	0,01 0,02	0,18 0,22	13,4 16,07	55,05 66,06	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	1340/1580	43,55 50,17	41,48 46,79	142,02 167,3	1204,19 1382,35	

ДЕНЬ - 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецепт уры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,2	0,01	1,3/1,4	4
Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,85 8,72	5,6 6,22	23,33 25,92	186,14 206,82	19
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	78,17 93,8	73
Конфета желейная	20	2,0	0,6	16,0	80,4	
ЗАВТРАК 2						
Сок фруктовый	150/180	0,12 0,14	0,61 0,74	19,65 23,58	82,5 99,0	14
ОБЕД						
Суп чечевичный с гренками(филе мясо говядины, чечевица, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная)	150/200	4,79 6,38	6,38 8,5	20,22 26,96	148,12 197,5	227
Биточки из говядины (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	6,14 8,19	8,54 11,39	3,83 5,11	103,21 137,61	23
Ризотто(крупа рисовая, морковь, кукуруза конс., масло сливочное, соль йодированная)	110/130	5,7 6,73	2,67 3,16	25,81 30,5	165,24 195,29	30
Компот из кураги (курага, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,52 0,63	15,08 18,09	61,09 73,31	
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный/ хлеб ржаной	60/70 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/084 10,02	70,14 93,52 52,2	
ПОЛДНИК						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
УЖИН						
Пирог с повидлом(мука в/с, яйцо, масло сливочное, масло растительное, молоко 3,2, сахар, дрожжи, повидло)	100/110	5,99 6,59	6,11 6,72	34,86 38,35	217,92 239,71	
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,2	0,1	1,3/1,4	4
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	1405/1630	36,85 43,75	37,8 45,84	190,21 218,31 12	1294,73 1518,86	

ДЕНЬ -7

Прием пищи, наименование блюда		Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
Чай чёрный(чай черный в/с, вода)		150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	
Каша молочная гречневая (крупя гречневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)		180/200	8,32 9,24	6,57 7,3	24,37 27,08	198,56 220,62	
Бутерброды с маслом (батон пшеничный, масло сливочное 72,5%)		25/30	3,1 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	78,14 93,8	
	ЗАВТРАК 2						
Йогурт фруктовый 2,5% жирности		100/120	2,5 3,0	2,9 3,48	11,0 13,2	78,0 93,6	
	ОБЕД						
Щи по-уральски(филе-мясо говядины, картофель, лук, морковь, пшено, соль йодированная, , масло сливочное 72,5%)		150/200	6,43 8,58	4,47 5,96	15,38 20,5	135,92 181,22	
Рыба тушёная под овощами(рыба свежая, лук, морковь, томатная паста, соль йодированная, , масло сливочное 72,5%,масло подсолнечное)		80/60	1,24 1,66	8,63 11,5	1,77 2,36	53,21 70,95	
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, соль йодиров.)		110/130	3,18 3,75	2,77 3,28	18,37 21,71	112,64 133,12	
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный		40/30	0,3 0,4	2,37 3,16	0,63 0,84	70,14 93,52	
Хлеб украинский ржаной		30	0,36	1,98	10,02	52,2	
Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника сушёные, сахар-песок, витамин С)		150/180	0,08 0,09	0,19 0,23	12,79 15,35	54,47 65,36	
Фасоль красная консервированная		30/50	0,0	1,83 3,05	4,47 7,45	25,5 42,5	
	ПОЛДНИК						
Печенье «Родная Бурятия»		20	2,36	1,5	14,98	83,42	
Чай без сахара (чай черный, вода)		150/180	0	0,2	0,1	1,3/1,4	
	УЖИН						
Вареники с творогом (мука пшеничная ,яйцо, масло сливочное, творог, соль йодиров., молоко 3,2%)		90	5,56	10,59	25,1	193,3	
Чай с сахаром (чай чёрный, сахар-песок, вода)		150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8 /26,8	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		1425 1710	33,5 38,81	46,02 54,57	155,36 178,23	1161,66 1352,94	

ДЕНЬ -8

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептур
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай чёрный(чай чёрный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	
Каша пшеничная молочная вязкая (крупка пшеничная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180/200	7,96 8,84	5,78 6,42	23,17 25,74	187,4 208,22	208,2
Бутерброды с маслом и джемом(батон пшеничный в/с, масло сливочное72,5%,джем)	40/50	3,04 3,8	1,63 2,04	21,8 27,25	119,2 149	
ЗАВТРАК 2						
Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой манной(филе мясо курицы, картофель, морковь, лук репчатый, крупка манная, масло подсолнечное, соль йодированная, масло с 72,5%)	150/200	3,26 4,34	3,93 5,24	14,76 19,68	102,69 136,92	
Котлета из мяса индейки (филе индейки, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, масло сливочное)	60/80	12,57 16,76	11,42 15,23	6,4 8,54	183,53 244,71	614
Макароны отварные с маслом(макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодирован.)	110/130	2,85 3,37	4,16 4,91	25,38 29,99	143,58 169,69	
Соус томатный (томат. паста, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло слив., масло подсолн. ,соль йодирован.)	10	2,28	0,63	4,22	40,49	
Напиток бруснично-клюквенный(ягоды свежие, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,04 0,05	11,27 13,52	45,46 54,56	
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный	30/40	0,3/0,4	2,37 3,16	0,63 0,84	70,14 93,52	
Хлеб украинский ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,2	
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06 0,1	0,18 0,5	1,26 1,75	5,97 9,8	
ПОЛДНИК						
Напиток кисломолочный «Снежок»	100/120	2,5/3,0	2,8 3,36	11,0 13,2	78,0 93,6	
УЖИН						
Голубцы ленивые(филе мясо говядины, крупка рисовая ,капуста свежая, морковь, томат. паста, масло подсолнечное , соль йодированная, сметана)	60/80	7,55 10,06	8,44 11,25	9,85 13,13	137,47 183,29	

Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный	30/40	0,3/0,4	2,37 3,16	0,63 0,84	70,14 93,52	
Чай с сахаром (чай чёрный,сахар-песок,вода)	150/180	0,0	0,2	5,5 /6,5	23,8 /26,8	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	1380/1670	43,56 54,25	47,63 59,83	166,99 196,32	1357,37 1653,72	

ДЕНЬ –9

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептур
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай чёрный (чай чёрный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	
Каша молочная пшённая вязкая (крупa пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное 72,5% , соль йодированная)	180/200	8,32 9,24	6,37 7,08	26,5 29,44	206,24 229,16	
Бутерброды с маслом (батон пшеничный в/с, масло сливочное 72,5%)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	78,17 93,8	
ЗАВТРАК 2						
Напиток смородиновый (ягода свежая ,сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,09 0,11	11,42 13,7	44,73 53,68	
ОБЕД						
Суп с мясными фрикадельками(филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, , масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	6,72 8,96	7,67 10,22	14,86 19,82	150,84 201,12	
Оладьи из печени (печень говяжья, лук репчатый, яйцо, молоко 3,2% , хлеб пшеничный соль йод, масло растительное, масло сливочное 72,5%)	60/80	4,75 6,34	12,68 16,91	10,43 13,9	134,66 179,54	
Вок рис с овощами (крупa рисовая, морковь, перец сладкий свежий ,масло сливочн. 72,5%,сольйодированная)	110/130	6,17 7,29	2,78 3,29	27,89 32,96	178,29 210,7	
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный	40/30	0,3/04	2,37 3,16	0,63/ 0,84	70,14 93,52	
Хлеб украинский ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,2	
Напиток лимонный(лимон, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,01 0,02	0,09 0,11	11,11 13,34	44,46 53,35	
Салат зелёный из огурцов(огурец свежий, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	30/50	4,25 7,09	0,23 0,38	0,93/ 1,55	42,87 71,44	

ПОЛДНИК

Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38,0	
----------	-----	-----	-----	-----	------	--

УЖИН

Пицца с курицей(мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2 %, сахар-песок, дрожжи, мясо курицы отв., сыр твёрдый, лук репчатый, томат. паста)	90/100	8,54 9,49	15,1 16,78	33,31 37,01	270,45 300,5	
Чай фруктовый (чай черный, сахар-песок, фрукты свежие, вода)	150/180	0,04 0,05	0,11 0,13	9,02 10,82	36,77 44,12	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	1405/1680	42,36 53,28	52,09 63,09	174,5 203,94	1349,12 1622,53	

ДЕНЬ -10

ДЕНЬ -10						
Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецеп туры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Цикорий с молоком (цикорий, сахар, молоко 3,2 %)	150/180	0,94 1,13	0,94 1,13	11,73 14,08	59,16 70,99	10
Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,51 8,34	5,2 5,78	22,46 24,96	177,98 197,76	55
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	48,17 93,8	73
ЗАВТРАК 2						
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	4,56 6,08	4,47 5,96	14,03 18,7	115,48 153,98	60
Азу с мясом (филе мясо говядины, картофель, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, огурцы сол, томат. паста)	160/200	10,77 13,46	9,86 12,32	19,42 24,28	209,68 262,1	
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный, хлеб ржаной	60/70 30/30	0,3/0,4 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/ 0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Морс облепиховый (ягода свежая, сахар, витамин С)	150/180	0,45 0,54	0,11 0,13	11,28 13,54	47,9 57,47	12
Свекла отварная с маслом (свекла отварная, масло растит., соль йодирован.)	60/70	1,61 2,68	0,42 0,70	2,4 4,0	25,79 42,99	

ПОЛДНИК						
Пряник	45	1,26	2,16	34,96	151,11	
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
УЖИН						
Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	62,8	38
Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
Бутерброды с маслом и сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый)	35/40	5,64 6,45	3,97 4,54	11,62 13,28	113,19 129,36	66
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	1425/1695	41,37 49,30	39,48 46,18	163,31 186,58	1231,70 1439,28	

ДЕНЬ – 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецепт уры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,85 8,72	5,6 6,22	23,33 25,92	186,14 206,82	19
Бутерброды с маслом и вареньем (масло сливочное, батон пшеничный в/с, варенье фруктовое)	40/50	3,16 3,95	1,63 2,08	21,59 26,99	119,36 149,2	73
ЗАВТРАК 2						
Сок фруктовый	150/180	0,12 0,14	0,61 0,74	19,65 23,58	82,5 99,0	14
ОБЕД						
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, горох, масло подсолнечное, соль йодированная, гренки)	150/200	4,98 6,64	6,98 9,3	22,34 29,78	160,67 214,22	16
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	6,59 8,79	7,92 10,56	3,08/ 4,1	103,66 138,21	51
Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	110/130	3,27 3,86	4,59 5,42	20,51 24,24	130,1 153,75	16
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный, хлеб ржаной	60/70	0,3/0,4 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/ 0,84 10,02	70,14 92,53 52,22	
Морс бруснично - клюквенный (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,04 0,05	11,31 13,57	44,15 52,97	12
ПОЛДНИК						
Яблоко запеченное	100	0,4	0,4	17,78	77,32	
УЖИН						
Макароны отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, сыр твердых сортов)	100/110	5,47 6,02	6,83 7,51	27,59 30,35	186,59 205,25	77
Сухарик сливочный	40	0,4	6,4	28	134,2	

Чай с сахаром (чай черный, сахар)	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	6
ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ:	1450/1730	32,93 39,72	45,75 54,18	211,43 216,57	1372,13 1604,86	

ДЕНЬ – 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецепт уры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	13,1,4	4
Каша Дружба молочная (крупа рис, тиено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	8,06 8,96	5,83 6,48	27,36 30,04	205,18 227,98	13
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	18,17 93,8	73
ЗАВТРАК 2						
Йогурт фруктово-ягодный 2.5% жирности	100/120	2,5/3,0	2,9 3,48	11,0/13,2	78,0/93,6	
ОБЕД						
Свекольник с мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, свекла, сметана 15%)	150/200	5,68 7,58	4,21 5,62	15,14 20,18	127,19 169,58	
Рыба тушеная в томате с овощами (кета) (рыба свежая, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	1,24 1,66	8,63 11,5	1,77 2,36	53,21 70,95	14
Рис отварной с овощами (крупа рис, масло растительное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йод.)	110/130	6,17 7,29	2,85 3,37	28,64 33,85	181,81 214,86	37
Хлеб пшеничный йодированный высшего сорта, хлеб ржаной 2 сорта	60/70 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,22	
Напиток Изюминка (яблоки свежие, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,04 0,05	0,24 0,29	15,48 18,58	59,9 71,87	
Огурец свежий	30/50	0,03 0,05	0,24 0,4	0,75 1,25	4,2 /7,0	
ПОЛДНИК						
Пряник "Зебра"	45	1,26	2,16	34,96	151,11	
Чай без сахара	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
УЖИН						
Пудинг творожный со сгущенным молоком и курагой (творог, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, крупа манная, соль йодированная, сгущенное молоко, курага)	90/100	12,25 13,61	18,94 21,04	28,77 31,97	297,27 330,3	
Чай зелёный (чай зелёный, вода)	150/180	0,0	0,04 0,05	0,01 0,02	0,48 0,58	4
ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ:	1450/1745	41,06 48,02	52,41 61,87	185,53 210,77	1361,46 1580,15	

ДЕНЬ – 13

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецепт уры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай без сахара	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
Каша пшеничная вязкая (крупя рис, пшено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,96 8,84	5,78 6,42	23,17 25,74	187,4 208,22	19
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовый джем)	40/50	3,04 3,8	1,63 2,04	21,8 27,25	119,2 149,0	75
ЗАВТРАК 2						
Груша Конференция	100	0,3	0,4	10,3	47,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с куриными фрикадельками (филе мясо курицы ,яйцо ,картофель, морковь, лук репчатый, крупя манная, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	3,74 4,98	0,83 14,4	15,89 21,18	139,94 186,58	63
Зразы с яйцом (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, яйцо, соус красный)	60/70/10	8,03 10,7 2,28	8,74 11,65 0,63	4,72 6,29 4,22	123,17 164,23 40,49	
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110/130	3,28 3,87	3,26 3,85	22,12 26,14	130,41 154,12	25
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный, хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/0,4 0,36	2,37 3,1 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Компот из кураги (курага, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,52 0,63	15,08 18,09	61,09 73,31	
Салат из моркови с яблоком (морковь свежая ,яблоко, масло растительное, сахар)	30/50	2,69 4,49	0,25 0,42	2,23 3,72	34,1 56,84	
ПОЛДНИК						
Напиток кисломолочный «Снежок»	100/120	2,5/3,0	2,8 3,36	11,0/ 13,2	78,0/93,6	
УЖИН						
Манник с джемом фруктовым (крупя манная, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, джем фруктовый)	105/120	6,92 7,91	5,14 5,9	51,5/ 58,86	284,83 325,52	11
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395/1670	41,18 50,98	44,76 55,28	192,88 226,05	1370,57 1647,43	

ДЕНЬ – 14

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецепт уры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
Каша гречневая молочная жидкая (крупя гречневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	8,32 9,25	6,57 7,3	24,37 27,08	198,56 220,62	21
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон тостовый в/с)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	78,17 93,8	73
ЗАВТРАК 2						
Напиток из шиповника	150/180	0,08 0,09	0,19 0,23	12,79 15,35	54,47 65,36	
ОБЕД						
Уха из сайры (консервы рыбные, картофель, соль йодированная, лук, морковь, крупа рисовая, масло сливочное,)	150/200	7,05 9,4	5,65 7,54	14,17/ 18,9	142,44 189,92	41
Гуляш из сердца (сердце говяжье, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, мука пшеничная, томат. паста)	60/80	3,55 4,74	8,86 11,81	4,01/ 5,35	49,85 106,47	48
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	110/130	2,85 3,37	4,16 4,91	25,38 29,99	143,58 169,69	30
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный/ хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/0,4 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Напиток лимонный (лимон, сахар-песок)	150/180	0,01 0,02	0,09 0,11	11,11 13,34	44,46 53,35	97
Перец красный сладкий дольками (перец свежий)	30/50	0,03 0,05	0,39 0,65	1,47/ 2,45	7,8/13,0	
ПОЛДНИК						
Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	
УЖИН						
Пирожок с картофелем и луком (мука в/с, яйцо, масло сливочное, масло растительное, молоко 3,2, сахар, дрожжи, картофель, лук репчатый)	90/100	6,18 6,87	7,22 8,02	40,99/ 45,5	248,34 275,93	6
Чай с сахаром (чай, сахар)	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405/1680	32,4 38,84	41,0 49,55	187,72 215,8	1263,61 1483,46	

ДЕНЬ – 15

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептуры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко 3,2 %)	150/180	1,32 1,58	1,29 1,55	10,17/ 12,2	56,49 67,79	10
Яйца варенные	40	4,6	5,08	0,28	62,8	38
Бутерброд с маслом сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердых сортов)	40/50	6,45 8,06	4,54 5,68	13,28 16,6	129,36 161,7	66
ЗАВТРАК 2						
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	4,56 6,08	4,47 5,96	14,03 18,7	115,48 153,98	60
Шницель (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80/10	6,14 8,19 2,28	8,54 11,39 0,63	3,83/ 5,11 4,22	103,21 137,61 40,49	
Гороховое пюре (горох, масло сливочное, соль йод.)	110/130	3,78 4,47	2,13 14,3	29,28 34,57	199,57 235,86	
Напиток из облепихи (ягода свежая, сахар, витамин С)	150/180	0,45 0,54	0,11 0,13	11,28 13,54	47,9 57,47	12
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный/ хлеб ржаной	60/70 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/ 0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Огурец свежий	30/50	0,03 0,05	0,24 0,4	0,75/ 1,25	4,2/ 7,0	
ПОЛДНИК						
Зефир молочный	20	0,0	0,13	0,06	64,51	
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
УЖИН						
Суп молочный с вермишелью (макаронные изделия, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	5,92 6,58	4,91 5,46	19,76 21,96	151,7 168,56	5
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
ИТОГО ЗА 15 ДЕНЬ:	1400/1670	38,46 46,84	47,48 56,79	127,21 149,9	1166,48 1387,32	

ДЕНЬ – 16

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецептуры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,51	5,2	22,46	177,98	15
		8,34	5,78	24,96	197,76	
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17	1,62	10,78	78,17	73
		3,8	1,94	12,94	93,8	
ЗАВТРАК 2						
Сок фруктовый	150/180	0,12 0,14	0,61 0,74	19,65 23,58	82,5/ 99,0	14
ОБЕД						
Суп с домашней лапшой(филе мясо курицы, картофель, лапша домашняя, соль йодированная, лук, морковь, масло сливочное)	150/200	2,89	5,4	11,8	109,1	283
		3,86	7,2	15,74	145,46	
Шницель из говядины в томатном соусе (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80/10	6,14	8,54	3,83/ 5,11 4,22	103,21	7.1
		8,19	11,39		137,61	
		2,28	0,63		40,49	
Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	110/130	3,27 3,86	4,59 5,42	20,51 24,24	130,1 153,75	16
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный / хлеб ржаной	30/40	0,3/0,4	2,37	0,63/0,84 10,02	70,4	
	30/30	0,36	3,16 1,98		93,52 52,2	
Напиток из смородины(ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03	0,09	11,42	44,73	12
		0,04	0,11	13,7	53,68	
Горошек зеленый консервированный	30/50					
ПОЛДНИК						
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	11.1
УЖИН						
Плов с курагой и черносливом (рис, масло сливочное сахар-песок, ,курага, чернослив)	100/110	1,55	2,92	33,35	167,0	183
		1,7	3,21	38,88	183,7	
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425/1700	28,2 33,37	43,75 57,36	173,27 200,03	1160,72 1369,07	

ДЕНЬ -17

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецеп туры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Кофейный напиток с молоком (какао порошок, сахар, молоко 3,2%)	150/180	1,29 1,55	1,2 1,44	10,04 12,08	56,73 68,08	1
Каша Дружба молочная (рис ,пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180/200	8,06 8,96	5,83 6,48	27,36 30,4	205,18 227 98	13
Бутерброды с маслом (масло сливочное 72,5%, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17 3,8	1,62 1,94	10,78 12,94	78,17 93,8	73
ЗАВТРАК 2						
Йогурт фруктовый 2,5 жирности	100/120	2,5/ 3,0	2,9 3,48	11,0/ 13,2	78,0/ 93,6	
ОБЕД						
Суп с фасолью на мясном бульоне (филе мяса говядины, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, масло сливочное 72,5%, фасоль консервированная)	150/200	4,18 5,58	3,68 4,9	12,24 16,32	133,54 100,15	39
Паста сливочная с индейкой (филе индейки, спагетти, соль йодированная, масло растительное, сыр твердый, сметана, лук репчатый, чеснок, масло сливочное)	130/150	16,52 19,07	15,5 17,88	24,65 28,44	308,59 356,07	406
Напиток лимонный (лимон, сахар-песок)	150/180	0,01 0,02	0,09 0,11	11,11 13,34	44,46 53,35	9
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный / хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 0,36	0,63/0,84 10,2	7014 93,52 52,2	
Огурец свежий	30/50	0,03 0,05	0,24 0,4	0,75/ 1,25	4,2/7,0	
ПОЛДНИК						
Морс облепиховый	150/180	0,45 0,54	0,11 0,13	11,28 13,54	47,9 57,47	
УЖИН						
Ватрушка с творогом(творог, мука, сахар-песок, яйцо, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко, соль йодированная, дрожжи)	70/60	9,18 10,71	10,87 12,63	40,09 46,77	287,83 335,8	4
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	3
ИТОГО ЗА 17ДЕНЬ:	1335/1610	46,05 54,04	46,59 54,78	170,08 199,24	1334,85 1573,81	

ДЕНЬ – 18

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецеп туры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
Каша геркулесовая, молочная вязкая(<i>круп а геркулесовая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>)	180/200	7,11 9,48	4,6 6,4	18,02 24,02	155,1 206,8	20
Бутерброды с маслом и сыром (<i>масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый</i>)	40850	6,45 8,06	4,54 5,68	13,28 16,6	129,36 161,7	66
ЗАВТРАК 2						
Напиток клюквенный	150/180	0,01 0,02	0,04 0,05	11,1 13,34	43,4 52,07	
ОБЕД						
Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной (<i>филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%</i>)	150/200	4,6 6,18	4,76 6,34	16,64 22,18	128,01 170,68	52
Бефстроганов из печени со сметаной(<i>печень, лук репчатый, соль йод, масло растительное, сметана</i>)	60/80	4,04 5,39	9,17 12,22	4,61 6,15	91,43 121,9	7.19
Пюре картофельное(<i>картофель, масло сливочное, молоко 3,2 % соль йод.</i>)	110/130	3,28 3,87	3,26 3,85	22,12 26,14	130,41 154,12	25
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный / хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/0,4 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/ 0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Компот из смеси сухофруктов (<i>курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С</i>)	150/180	0,04 0,05	0,39 0,47	15,96 19,15	62,96 75,55	9
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06 0,1	0,18 0,3	1,26/ 2,1	5,97/ 9,5	
ПОЛДНИК						
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
УЖИН						
Говядина тушеная с лапшой(<i>макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, тушенка, масло слив., соль йодированная</i>)	90/110	5,62 6,86	7,87 9,61	23,22 28,38	174,74 213,58	7
Чай с сахаром(<i>чай черный, сахар-песок, вода</i>)	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
ИТОГО ЗА 18 ДЕНЬ:	1420/1710	32,1 40,97	40,66 51,36	155,97 190,02	1134,35 1408,67	

ДЕНЬ - 19

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецепт уры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай без сахара	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
Каша кукурузная вязкая (крупа кукурузная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,27 8,08	4,95 5,5	24,66 27,4	183,67 204,08	18
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовое варенье, джем)	40/50	3,04 3,8	1,63 2,04	21,8/ 27,25	119,2 149,0	75
ЗАВТРАК 2						
Напиток кисломолочный «Снежок»	100/120	2,5/3,0	2,8 3,36	11,0/ 13,2	78,0/93,6	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом(филе мясо говядины, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	150/200	4,7/6,26	3,85 5,14	15,42 20,56	118,06 157,42	244
Гуляш из курицы в томатном соусе (филе мясо куриное, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	2,55 3,4	12,13 16,13	2,8 3,78	82,58 110,1	
Каша перловая (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	110/130	2,49 2,94	3,43 4,06	24,4/ 28,83	133,77 158,09	26
Кисель из брусники(ягода свежая, сахар, витамин С)	150/180	0,03 0,04	0,06 0,07	14,7 17,64	59,31 71,17	
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный/ хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/04 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Перец красный сладкий дольками (перец свежий)	30/50	0,03 0,05	0,39 0,65	1,4/2,45	7,8/13,0	
ПОЛДНИК						
Банан	100	0,5	1,5	21,0	96	
УЖИН						
Суфле рыбное (филе рыбы свежей, лук репчатый, батон нарезной, мука пшеничная, яйцо, соль йодированная, масло подсолнечное)	60/70	5,59 6,52	12,5 14,58	5,64/ 6,58	122,89 143,37	
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	0,3	2,37	0,63	70,14	
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150/180	0,01 0,02	0,1 0,11	8,46/ 10,15	33,38 40,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370/1640	29,67 35,67	50,17 60,9	162,74 190,43	1198,44 1453,14	

ДЕНЬ - 20

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал	№ рецепт уры
		жиры	белки	углеводы		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром	150/180	0,0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8	4
Яйца варенные	40	4,6	5,08	0,28	62,8	38
Бутерброд с маслом сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердых сортов)	40/50	6,45 8,06	4,54 5,68	12,38/ 16,5	129,36 161,7	66
ЗАВТРАК 2						
Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	
ОБЕД						
Суп пюре из овощей(филе мясо говядины, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная)	150/200	2,93 3,9	4,17 5,56	13,41 17,88	95,19 126,92	227
Бефстроганов из говядины в сметанном соусе (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус сметанный)	60/80/30	6,52 8,69 1,57	6,98 9,3 1,06	1,3/1,73 4,97	88,21 117,61 39,12	51/1
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	110/130	2,85 3,37	4,16 4,91	25,38 29,99	143,58 169,99	30
Напиток из плодов шиповника (шиповник сушёный, сахар-песок ,витамин C)	150/180	0,08 0,09	0,19 0,23	12,798 15,35	54,47 65,36	97
Хлеб пшеничный высшего сорта йодированный/ хлеб ржаной	30/40 30/30	0,3/0,4 0,36	2,37 3,16 1,98	0,63/0,84 10,02	70,14 93,52 52,2	
Кукуруза консервированная	30/50	0,12 0,2	0,66 1,1	3,36/5,6	17,4/ 29,0	
ПОЛДНИК						
Морс облепиховый (ягода свежая, сахар)	150/180	0,45 0,54	0,11 0,13	11,28 13,54	47,9 57,47	12
УЖИН						
Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	6,14 6,82	4,64 5,16	19,93 22,14	153,58 170,64	5
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,0	0,2	0,1	1,3/1,4	4
Печенье «Родная Бурятия»	20	2,36	1,5	14,98	83,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420/1870	3493 41,16	38,64 46,0	144,71 168,02	1100,47 1295,65	