

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель казенного учреждения
Омской области "Социально -
реабилитационный центр для
несовершеннолетних "Гармония"



С.В. Шмидт
2023 года

20 марта

**Примерное сводное посезонное
двухнедельное осенне-зимнее меню
казенного учреждения Омской области
"Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних "Гармония"
(для детей в возрасте 3-6 лет)**

ХРАНЕНИЕ: ЗНД

Понедельник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша молочная манная	200/5	6	7,7	33,5	227
382	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,06	135,72
	Итого	430	13,78	17,16	71,76	505,52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
63	Салат из моркови с курагой	60	1,08	0,06	13,62	59,4
98	Суп крестьянский с крупой с мясом	200/4/30	10,3	8,63	13,48	148
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	104	9,3	12,5	12	198
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33,6	180
352	Кисель из яблок витаминизированный	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	778	29,49	25,39	109,09	752,34
ПОЛДНИК						
9.1	Булочка с изюмом печеная	50	3,85	3,94	25,34	152,3
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	330	9,07	9,13	45,44	296,15
УЖИН						
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	60/3	1,02	3	3,24	43,8
227	Рыба припущенная (минтай)	70	11,71	0,69	-	54,4
3.1	Картофель печеный	160/10	4	8,3	39,5	240
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
	Итого	573	23,14	21,6	84,82	618,5
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
	Итого	225	7,94	8,22	32,33	238,22
	Всего:		85,24	81,69	383,64	2565,58

Вторник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,1	9,5	32,5	270
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого	450	15,08	18,76	70,05	545,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
102	Суп картофельный с горохом на к/б	200	4,06	4,28	19,08	131
2.29	Суфле из отварной курицы	70	11,25	10,9	3,82	158,9
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,26	-	19,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	730	23,61	26,22	89,61	679,8
ПОЛДНИК						
3.10	Запеканка морковная	150	4,5	6	21,45	152,25
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	430	9,72	11,19	41,55	296,1
УЖИН						
268	Котлеты	80	11,7	6,7	17,4	175
35	Салат картофельный	60/3	1,18	3,05	10,9	68,69
7.16	Капуста белокачанная тушеная с маслом	150	3,41	5,19	9,7	101,42
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	553	20,27	22,59	72,73	569,27
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	25	0,85	7,55	16,17	136,05
	Итого	225	6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		77,45	92,31	344,05	2516,03

Среда

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
2.42	Сосиски отварные	35	3,9	8,4	0,14	91,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	100/3	5,46	3,6	29,4	164,4
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
	Итого	523	27,97	32,2	60,51	644,24
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
3.35	Свекла тушеная со сметаной	90	1,5	2,8	9,25	67
1.28	Суп рыбный (треска с крупой и картофелем)	200	5	2,5	13,8	98
635	Мясо тушеное с капустой	230	20,1	11,2	15,4	236,1
355	Кисель из кураги витаминизированный	180	0,78	-	24,79	84,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	750	29,18	14,3	70,69	505,6
ПОЛДНИК						
5.3	Сырники из творога	100	18,06	11,06	21,94	151
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
	Итого	275	22,56	16,06	45,64	306
УЖИН						
229	Рыба тушеная в томате (минтай) с овощами	80	8,12	4,8	3,8	91,36
3.1	Картофель печеный	160/10	4	8,3	39,5	240
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	510	16,1	20,75	92,23	607,96
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		103,73	89,31	323,01	2352,71

Четверг

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
4.1	Яйцо куриное вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
182	Каша жидкая молочная ячневая	200/5	6,76	7,89	39,93	257,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого	490	19,82	21,75	77,76	596,65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/4/30	9,84	9,19	9,26	135,56
268	Шницель	80	11,7	6,7	17,4	175
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	150	2,9	6,5	21,9	158
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	774	29,31	28,33	94,74	726,26
ПОЛДНИК						
9.5	Пирожки с яблоками печенье	50	2,8	3,4	21,2	126
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	330	8,02	8,59	41,3	269,85
УЖИН						
35	Салат картофельный	60/3	1,18	3,05	10,9	68,69
227	Рыба припущенная (треска)	60	10,12	0,53	-	45,06
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	150	2,7	3,15	9,75	76,5
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	543	20,41	16,34	62,73	470,55
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	225	7,94	8,22	32,33	238,22
	Всего:		87,32	83,42	349,06	2456,38

Пятница

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная кукурузная	200/5	7,36	7,88	38,33	253,95
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
	Итого	450	11,86	14,46	62,53	437,31
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
1.24	Свекольник с мясом	200/30/5	10,43	7,25	13,35	137,5
294	Котлеты рубленые из курицы	75	12,2	12,6	11,6	210
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
352	Кисель из яблок витаминизированный	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	690	29,64	25,55	87,04	666,44
ПОЛДНИК						
3.9	Пудинг морковный с творогом	150	11,55	8,86	25,88	233,52
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	430	16,77	14,05	45,98	377,37
УЖИН						
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	60/3	1,02	3	3,24	43,8
394	Жаркое по-домашнему	230	14,7	6,1	31,4	234,6
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	553	19,7	16,75	83,57	555
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.16	Вафли	25	0,85	7,55	16,17	136,05
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	225	6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		86,74	84,36	349,23	2461,08

Суббота

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
306	Зеленый горошек отварной	65/2	1,88	1,92	5,8	48
2.42	Сосиски отварные	35	3,9	8,4	0,14	91,2
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого	487	26,24	31,34	47,81	587,74
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/4/30	9,61	9,17	12,22	147,96
260	Гуляш	100	15,7	8,4	4	155
7.27	Морковь, припущенная в сметанном соусе	100	1,7	3,6	8	72
3.1	Картофель печеный	160/10	4	8,3	39,5	240
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,26	-	19,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	854	34,57	30,07	100,11	781,46
ПОЛДНИК						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
330	Соус сметанный	30	0,44	1,57	1,87	23,34
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	430	11,7	13,87	41,05	303,84
УЖИН						
227	Рыба припущенная (минтай)	70	11,71	0,69	-	54,4
6.20	Рис отварной с овощами	150/5	3,08	9,01	22,2	99,9
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
	Итого	510	21,22	12,06	80,45	431,5
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		101,65	93,34	323,36	2393,45

Воскресенье

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
223	Запеканка творожная с сахаром	180	29,62	17,09	21,93	278,5
382	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,06	135,72
	Итого	405	37,4	26,55	60,19	557,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	0,82	0,19	12,7	51,85
ОБЕД						
35	Салат картофельный	60/3	1,18	3,05	10,9	68,69
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	8,9	7,7	15,3	171
635	Мясо тушеное с капустой	230	20,1	11,2	15,4	236,1
355	Кисель из кураги витаминизированный	180	0,78	-	24,79	84,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	748	34,26	22,55	83,09	647,29
ПОЛДНИК						
9.1	Булочка с изюмом печеная	50	3,85	3,94	25,34	152,3
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
б/н	Конфеты	25	0,25	1,75	17	87,5
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	355	9,32	10,88	62,44	383,65
УЖИН						
229	Рыба тушеная в томате (треска) с овощами	80	8,12	4,8	3,8	91,36
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
3.35	Свекла тушеная со сметаной	90	1,5	2,8	9,25	67
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	580	17,2	20,35	87,68	586,96
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		105,1	86,33	319,84	2360,83

Понедельник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
4.1	Яйцо куриное вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/5	7,36	7,88	38,33	253,95
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
	Итого	490	18,57	20,92	65,26	532,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106
279	Тефтели (с рисом)	155	12,2	18,9	17,1	284
7.16	Капуста белокочанная тушеная с маслом	150	3,41	5,19	9,7	101,42
348	Компот из кураги витаминизированный	200	1,04	-	43	150,4
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	755	22,07	26,91	105,88	728,82
ПОЛДНИК						
3.1	Запеканка морковная	150	4,5	6	21,45	152,25
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
	Итого	430	9,72	11,19	41,55	296,1
УЖИН						
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	60/3	1,02	3	3,24	43,8
3.1	Картофель печеный	160/10	4	8,3	39,5	240
227	Рыба припущенная (треска)	60	10,12	0,53	-	45,06
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	563	21,55	21,44	84,82	609,16
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
2.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	83,33
	Итого	225	7,94	8,22	32,33	217,39
	Всего:		81,67	88,87	370,04	2539,07

Вторник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,1	9,5	32,5	270
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого	450	15,08	18,76	70,05	545,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
1.24	Свекольник с мясом	200/5/30	10,43	7,25	13,35	137,5
394	Жаркое по - домашнему	230	14,7	6,1	31,4	234,6
352	Кисель из яблок витаминизированный	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	755	29,68	19,29	85,76	610,44
ПОЛДНИК						
295	Сырники с морковью	150	21,8	6,01	33	269,06
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	455	27,12	11,2	69,4	475,91
УЖИН						
239	Тефтели рыбные (треска)	120	9,75	9,6	13,65	180
35	Салат картофельный	60/3	1,18	30,5	10,9	68,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33,6	180
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	593	21,94	53,21	95,33	685,49
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		101,74	108,46	374,48	2606,65

Среда

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
8.34	Кукуруза консервированная	65	1,02	1,82	5,54	45,53
2.42	Сосиски отварные	35	3,9	8,4	0,14	91,2
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
382	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,06	135,72
	Итого	465	25,18	31,44	48,26	587,89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200/30	22,57	8,93	19,08	183,3
294	Котлеты рубленые из курицы	75	12,2	12,6	11,6	210
7.16	Капуста белокочанная тушеная с маслом	150	3,41	5,19	9,7	101,42
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,26	-	19,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	705	41,74	27,32	76,77	661,22
ПОЛДНИК						
415	Крендель сахарный	50	4	2,6	27,1	148
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	330	9,22	7,79	47,2	291,85
УЖИН						
430	Запеканка картофельная с мясом	230	16,78	6,64	36,43	293,74
330	Соус сметанный	30	0,44	1,57	1,87	23,34
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3	6,6	62
378	Чай с молоком	200	1,73	1,86	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	580	23,79	20,72	82,08	635,88
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	25	0,85	7,55	16,17	136,05
	Итого	225	6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		108,7	100,82	324,42	2601,8

Четверг

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
4.19	Каша молочная манная	200/5	7,8	7,1	40,2	247
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
	Итого	450	12,3	13,68	64,4	430,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
35	Салат картофельный	60/3	1,18	3,05	10,9	68,69
1.28	Суп рыбный (треска) с крупой и картофелем	200	5	2,5	13,8	98
268	Котлеты	80	11,7	6,7	17,4	175
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	150	2,7	3,15	9,75	76,5
355	Кисель из кураги витаминизированный	180	0,78	-	24,79	84,5
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	723	24,66	16	93,34	589,69
ПОЛДНИК						
5.3	Сырники из творога	150	27,09	16,6	32,91	226,2
330	Соус сметанный	30	0,44	1,57	1,87	23,34
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	460	32,75	23,36	54,88	393,39
УЖИН						
229	Рыба тушеная в томате (минтай) с овощами	80	7,34	3,84	3,84	79,6
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	60/3	1,02	3	3,24	43,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,17	-	10,24	41,84
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	560	16,01	19,59	67,75	500,84
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.19	Печенье	25	1,84	2,41	18,59	104,16
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	225	7,94	8,22	32,33	238,22
	Всего:		95,48	81,04	352,9	2307,35

Пятница

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6,76	7,88	39,93	257,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого	450	14,74	17,14	77,48	533,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/4/30	9,84	9,19	9,26	135,56
2.29	Суфле из отварной курицы	70	11,25	10,9	3,82	158,9
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	150	2,9	6,5	21,9	158
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	704	27,72	27,19	76,54	638,76
ПОЛДНИК						
410	Ватрушка с творогом	75	5,8	11,4	35,7	260
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	355	11,02	16,59	55,8	403,85
УЖИН						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3	6,6	62
260	Гуляш	100	15,7	8,4	4	155
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33,6	180
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.15	Повидло	25	0,1	-	16,3	63
	Итого	595	26,86	15,5	100	641,56
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		88,26	82,42	363,76	2506,93

Суббота

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
8.34	Кукуруза консервированная	65	1,02	1,82	5,54	45,53
2.42	Сосиски отварные	35	3,9	8,4	0,14	91,2
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	10	40,56
	Итого	485	21,9	28,56	34,2	492,73
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,72	5,78	14,21	149,85
268	Биточки	80	11	8,3	16,3	182
311	Картофель в молоке	150	3,6	5,4	25,8	161
352	Кисель из яблок витаминизированный	180	0,11	-	19,69	79,94
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	745	26,87	25,42	97,32	731,19
ПОЛДНИК						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
330	Соус сметанный	30	0,44	1,57	1,87	23,34
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	430	11,7	13,87	41,05	303,84
УЖИН						
35	Салат картофельный	60/3	1,18	3,05	10,9	68,69
635	Мясо тушеное с капустой	230	20,1	11,2	15,4	236,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	30,2	115,6
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	543	25,58	14,65	81,1	537,89
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.16	Вафли	25	0,85	7,55	16,17	136,05
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	225	6,95	13,36	29,91	270,11
	Всего:		94,82	96,05	323,78	2490,61

Воскресенье

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,4	6,58	14,2	142,8
223	Запеканка творожная с сахаром	150	24,7	14,3	18,3	233
4.1	Яйцо куриное отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
	Итого	435	37,76	28,16	56,13	571,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого	330	1,82	0,19	40,2	154,85
ОБЕД						
62	Салат из моркови с сахаром (до 01.03.)	60	0,78	0,06	8,76	39
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200/4/30	9,61	9,17	12,22	147,96
394	Жаркое по - домашнему	230	14,7	6,1	31,4	234,6
348	Компот из кураги витаминизированный	200	1,04	-	43	150,4
12.6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	774	29,43	15,93	112,08	658,96
ПОЛДНИК						
406/461	Пирожки с капустой печеные	50	3,1	2	19,6	109
б/н	Конфеты	25	0,25	1,75	17	87,5
385	Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,4	92
10.1	Фрукты	130	0,82	0,19	12,7	51,85
	Итого	355	8,57	8,94	56,7	340,35
УЖИН						
229	Рыба тушеная в томате (треска) с овощами	80	8,12	4,8	3,8	91,36
312	Пюре картофельное	150	3,6	5,1	25,7	152
306	Зеленый горошек отварной	65/2	1,88	1,92	5,8	48
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
12.9	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	557	17,58	19,47	84,23	567,96
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		101,26	78,5	363,08	2427,88