

Утверждаю
Директор КГКУ
«Центр содействия
семейному устройству с. Яковлевка»
В.А. Косулина



Handwritten signature in blue ink.

**Примерное
перспективное двухнедельное меню
для воспитанников КГКУ «Центр содействия семейному устройству с. Яковлевка»
возрастной категории
с 3 - 6 лет.**

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
День 1	завтрак							
	каша вязкая (геркулесовая) молочная	160	2,09	3,96	28,97	167,2	0	13
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0	95
	колбаса, отварная	30	2,58	2,34	0,03	31,35	0,05	85
			11,52	23,23	68,52	517,5		
обед	суп крестьянский	200/2	4,99	6,13	13,42	123,4	0,04	53
	запеканка картофельная с мясом	220	17,54	18,88	24,02	337,24	5,09	61
	салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	60	0,88	7,06	3,9	74,04	7,5	25
	компот из сухих плодов	200	1,52	0,24	23,4	101,84	1,06	89
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
			28,76	33,01	83,59	741,52		
полдник	пирожок с яблоком	100	6,5	10,04	37,4	289,4	0,84	103
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	85,34	4	101
			7,5	10,24	57,6	374,74		
ужин 1	рыба запеченая в омлете	80	16,07	4,37	2,57	102	0,17	84
	вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,375	0	59
	салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54	19,47	26
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай	200	0,2	-	14	56,8	0	96
			26,42	14,2	69,99	508,165		
ужин 2	печенье	40	4	4,9	31,6	186,5	-	115
	йогурт	200	6,56	7,4	9,2	129,64	1,05	102
			10,56	12,3	40,8	316,14		
ИТОГО			84,76	92,98	320,5	2458,065		

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
День 2 завтрак	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	286,93	0,25	16
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4
	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	129,11	1,33	97
			23,5	37,76	45,77	618,99		
обед	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	128,8	7,29	52
	плов из птицы	210	20,3	17	38,29	377	1,01	62
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,68	1,84	42,84	10,06	27
	лимонный напиток	200	0,23	0	24,6	100,5	0	88
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
			31,84	28,1	95,05	754,14		
полдник	булочка "Творожная"	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	125
	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	12	126
			11,06	4,8	72,6	380,8		
ужин 1	жаркое по-домашнему	200	10,62	12,8	20,31	241,01	4,29	71
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	1
	салат из овощей с морской капустой	60	1,116	3,174	6,498	59,04	20,75	34
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	0	124
			18,766	21,034	57,578	489,1		
ужин 2	вафли	30	0,88	1	23,25	106,26	0	116
	яблоки	260	0,9	0,9	21,45	102,9	9	6
			1,78	1,9	44,7	209,16		
ИТОГО		86,946	93,594	315,698	2452,19			

прием пищи День 3	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,94	7,03	18,64	175,16	1,15	14
	хлеб с маслом и сыром	45/10/20	8,69	13,93	17,12	275,75	0,14	5
	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	100
			19,23	23,63	64,96	606,11		
обед	рассольник дальневосточный	200	3,86	7,94	12,6	102,5	8,24	43
	гуляш с мясом	80/75	19,72	18,49	4,76	168,2	1,28	81
	каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,87	6,47	36,04	262,02	0	54
	салат из свежих огурцов	60	0,74	3,66	1,43	40,38	5,7	32
	компот из с/ф	150	0,03	0	18,57	70,65	0,81	87
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
			33,05	37,26	92,25	748,75		
полдник	кисель из груш	150	0,08	0,08	20,7	81,75	1,02	94
	слойка с повидлом	60	5,96	10,1	30,34	243	0	104
			6,04	10,18	51,04	324,75		
ужин 1	шницель рыбный натуральный	75	11,33	5,83	4,87	130,2	2,46	127
	огурец соленый	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	30
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	11,45	137,25	18,17	55
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай	150	0,15	-	10,5	42,6	0	96
	банан	200	1,04	2,67	35,78	150,3	20,84	122
			20,11	16,97	80,61	577,6		
ужин 2	пряник	30	1,85	2,2	21,6	114,5	0	119
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	79,5	1,05	102
			6,2	5,95	27,9	194		
ИТОГО			84,63	93,99	316,76	2451,21		

прием пищи День 4	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
завтрак	каша манная вязкая с сахаром и маслом	160	6,67	3,96	30,83	178,4	0	9
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	99
	колбаса отварная	30	5,16	4,68	0,06	62,7	0,05	85
				18,68	25,17	64,41	530,05	
обед	салат картофель с сельдью	60	3,94	3,24	6,6	67,5	5,7	23
	суп рисовый с говядиной (харчо)	200	9,18	3,94	9,16	129,26	6,7	51
	тефтели мясные со сметанным соусом	80/80	13,78	17,91	14,9	223	1,13	75
	макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	57
	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	87
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
				36,29	30,31	100,72	787,41	
полдник	булочка дорожная	80	10,7	14,5	55,84	387,67	0	128
	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	4	123
			11,7	14,7	76,04	479,67		
ужин 1	азу по-татарски	200	13,3	14,66	15,96	283,3	22,28	63
	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	4,2	38
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	1,83	93
			18,09	20,73	65,53	557,75		
ужин 2	груша	200	0,9	0,6	20,6	94	5	6
	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	0	117
			1,8	5,25	40,1	217,9		
	ИТОГО		86,56	96,16	346,8	2572,78		

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (техн карты)	
			Б	Ж	У				
День 5 завтрак	суп молочный (пшеничный)	200	5,68	8,92	16,48	143,434	0,72	12	
	сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,15	1	
	хлеб с маслом	45/15	5,45	12,93	17,12	202,95	0,24	4	
	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	1,33	97	
				18,39	26,95	59,6	526,094		
обед	салат из морской капусты	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	20	
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	12,71	81,8	6,6	50	
	гороховое пюре	150	24,62	15,46	48,7	476,3	9,675	132	
	котлеты рубленые	80	9,76	17,3	19,96	179,2	0,23	133	
	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	87	
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3	
				41,04	35,83	130,15	960,74		
	полдник								
	пирожки печеные с капустой и яйцом	80	4,02	12,36	22,7	218,7	0,12	105	
	кисель из кураги	200	0,53	0,08	27,75	113,25	0	92	
			4,55	12,44	50,45	331,95			
ужин 1	птица тушеная в соусе с овощами	200	14,5	11,02	16,37	318,6	9,99	77	
	огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,4		31	
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3	
	чай	200	0,2	0	14	28	0	96	
				18,63	11,77	48,9	445,45		
ужин 2	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	116	
	кефир	200	5,8	5	8,4	108	0,6	102	
			7,552	6,998	54,9	320,502			
ИТОГО			90,162	93,988	344	2584,736			

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
День 6	завтрак							
	суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	11
	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	100
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4
			14,85	23,08	64,89	504,95		
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,83	4,06	9,59	138,8	9,87	49
	плов из птицы	210	20,3	17	38,29	377	1,01	62
	салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	39
	лимонный напиток	200	0,23	0	24,6	100,5	0	88
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
				32,92	25,47	96,15	780,88	
полдник	ватрушка с творогом	100	13,29	15	46,68	376,45	0,1	106
	сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2	1,6	101
			14,29	15,2	66,28	465,65		
ужин 1	рагу из овощей	150	10,79	17,6	9,44	218,7	8,67	64
	колбаса отварная	30	2,58	2,34	0,03	31,35	0,05	85
	салат из белокочанной капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	34,95	26
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	0	124
				17,77	23,62	45,43	436,04	
ужин 2	яблоки	300	1,2	1,2	28,6	137,2	12	6
	пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	0	119
			4,9	5,6	71,8	366,2		
ИТОГО			84,73	92,97	344,55	2553,72		

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	51,59	368,32	1,67	15
	хлеб с маслом и сыром	45/10/20	8,69	13,93	17,12	275,75	0,14	5
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	99
			17,52	28,1	85,11	730,07		
обед	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	50,2	79,3	8,23	42
	рыба тушеная в томатном соусе	75/75	17,87	7,85	6,53	150	3,35	83
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	11,45	137,25	18,17	55
	рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0	30,3	0	118
	брусничный напиток	200	1,24	0,08	29,12	103,56	18,46	91
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
				31,7	19,49	116,15	605,41	
полдник								
	крендель "Сахарный"	80	8,7	10,51	4,59	239,6	0	108
	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	12	124
			9,3	10,51	37,59	375,6		
ужин 1								
	тефтели из печени с рисом под соусом	80/80	12,96	15,84	11,45	185,4	7,48	76
	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	19
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай	200	0,2	0	14	28	0	96
	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	25	122
				18,68	23,93	99,98	600,73	
ужин 2								
	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	115
	йогурт	200	5,6	6,4	8,2	234	1,05	102
				8,6	10,3	38		
ИТОГО			85,8	92,33	376,83	2712,61		

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (техн карты)	
			Б	Ж	У				
День 8 завтрак	каша вязкая молочная гречневая	160	5,67	4,86	22,83	166	0	9	
	яйцо отварное	40	6,1	4,6	0,3	63	0	17	
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4	
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0	95	
				18,62	26,39	62,65	547,95		
обед	свекольник	200	3,6	4,14	10,86	152,45	5,56	41	
	каша рассыпчатая (пшениная)	150	7,6	5,72	26,88	229,5	0	54	
	печенка по-строгановски	50/55	18,43	14,64	7,1	203,31	25,61	73	
	салат из свежих огурцов	60	0,74	3,66	1,43	40,38	5,7	32	
	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	87	
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3	
				34,24	28,86	89,88	824,84		
полдник	булочка домашняя	70	5,56	8	41,8	261,34	0	120	
	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	1,83	93	
			5,7	8,04	69,3	372,14			
ужин 1	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	4,2	38	
	рыба запеченная с картофелем по-русски	150	18,985	11,915	15,72	263,905	18,4	65	
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3	
	чай	200	0,2	0	14	28	0	96	
				23,835	17,945	51,79	455,555		
ужин 2	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	0	117	
	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	5	6	
			2,1	5,55	50,4	264,9			
ИТОГО			84,495	92,335	324,02	2465,385			

прием пищи День 9	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (техн карты)	
			Б	Ж	У				
завтрак	каша "дружба" с изюмом	160	8,96	8,89	39,74	147,6	0,74	10	
	сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,15	1	
	хлеб	45	3,45	0,63	17,97	90,45	0,24	3	
	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	98	
			19,49	16,62	86,91	447,85			
обед	суп картофельный с бобовыми	200	4,99	5,62	17,66	90,8	4,65	48	
	тефтели мясные со сметанным соусом	60/60	10,97	11,93	14,01	130,4	0,85	75	
	картофельное пюре	150	4,06	4,86	12,45	137,25	18,17	55	
	салат из репчатого лука	60	0,9	3,89	4,8	55,2	5,7	37	
	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	87	
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3	
				24,79	27	92,53	612,85		
полдник	гребешок из дрожжевого теста	80	7,34	11,3	40,24	292	0,11	110	
	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	4	123	
			8,34	11,5	60,44	384			
ужин 1	запеканка капустная с маслом	150	2,74	13,54	18,99	94,96	8,64	66	
	бефстроганов их отварного мяса	55	18,99	15,82	3,5	129,46	0	78	
	салат из моркови с чесноком	60	0,64	0,09	5,17	24,24	3,75	137	
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3	
	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	0	124	
				25,92	30,08	58,43	383,11		
ужин 2	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	115	
	ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	102	
			8,8	8,9	38,2	274,8			
ИТОГО			87,34	94,1	336,51	2550,46			

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	драчена	160	18,4	30,8	26,4	391,01	0,25	109
	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	85
	хлеб	45	3,45	0,63	17,97	90,45	0,24	3
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	99
			28,41	37,71	60,83	630,16		
обед								
	винегрет с сельдью	60	3,48	5,52	6,62	85,06	3,78	24
	щи с мясом и со сметаной	200	3,94	4,76	17,68	128,29	14,78	135
	каша перловая	150	4,56	6,72	31,42	203,84	8,475	139
	рыба, запеченная в сметанном соусе	80/20	14,57	11,2	33,23	348,23	0,28	134
	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0	90
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
			30,58	29,1	130,1	980,42		
полдник								
	пудинг из творога	100/10	12,9	9,6	21,1	175,38	0,25	136
	кисель из кураги	200	0,53	0,08	27,75	113,25	0	92
			13,43	9,68	48,85	288,63		
ужин 1								
	картофель, тушенный в соусе	200	6,59	12,78	32,11	326,21	9,78	67
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	19	27
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай	200	0,2	0	14	28	0	96
			10,81	17,09	64,92	487,5		
ужин 2								
	яблоко	300	1,2	1,2	28,6	137,2	12	6
			1,2	1,2	28,6	137,2		
ИТОГО			84,43	94,78	333,3	2523,91		

прием пищи День 11	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,54	5,93	22,64	175,16	1,15	14
	сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,15	1
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4
	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	1,33	97
				19,25	25,96	65,76	557,82	
обед	рассольник петербургский	200	3,016	5,41	13,27	114,6	6,03	40
	картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	178,82	25,2	56
	котлета мясная	100	16,58	11,55	15,7	228,75	0,15	79
	салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,15	5,93	56,52	9,39	35
	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	87
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
				28,076	25,99	106,13	777,89	
полдник	колбаса в тесте	70	6,44	7,91	17,22	173,6	1,02	111
	кисель из груш	200	0,1	0,1	27,6	109	1,36	94
			6,54	8,01	44,82	282,6		
ужин 1	голубцы ленивые	220	19,83	16,97	15,6	300,21	24,5	69
	салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	20,42	33
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	25	122
	чай	200	0,2	0	14	28	0	96
				25,41	25,06	101,9	706,12	
ужин 2	кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	102
	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	0	117
			6,7	9,65	27,5	229,9		
ИТОГО			85,976	94,67	346,11	2554,33		

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	11
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4
	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	98
			14,85	23,08	64,89	504,95		
обед								
	суп с клецками на курином бульоне	200	7,98	8,72	7,11	186,24	4,24	46
	фрикадельки из кур	100	14,5	15,7	11,09	269	0,57	80
	каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,086	5,274	38,394	220,806	1,026	58
	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	7	38
	компот из плодов сухих	200	1,52	0,24	40,06	100,2	1,06	89
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
			33,116	36,034	120,604	954,446		
полдник								
	блины	100	5,4	7,6	33,4	226		112
	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	1,83	93
			5,54	7,64	60,9	336,8		
ужин 1								
	макаронник с мясом	180	26,44	24,28	28,52	437,62	0,666	70
	салат из свеклы с черносливом	60	0,94	0,38	11,79	78,9	5,178	18
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай	200	0,2	0	14	28	0	96
			31,03	25,29	71,28	634,97		
ужин 2								
	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	116
	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	5	6
			2,952	2,898	77,4	353,502		
ИТОГО			87,488	94,942	395,074	2784,668		

прием пищи День 13	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (техн карты)
			Б	Ж	У			
завтрак	каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром, молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0	9
	хлеб с маслом	45/15	5,45	14,93	17,12	202,95	0,24	4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0	95
			9,94	21	76,5	515,95		
обед	суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,04	7,53	28,76	182,2	5,6	45
	печень тушеная в соусе	100	17,01	9,78	22,96	213,2	0,15	74
	каша рассыпчатая (гречневая)	180	5,67	6,73	36,8	276,53	0	54
	томаты свежие	60	0,7	0,1	2,2	7	6	28
	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	1,08	87
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3
				33,29	24,84	134,33	878,13	
полдник	ватрушка с творогом	80	11,83	11,89	37,34	308,16	0,08	106
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	85,34	4	101
			12,83	12,09	57,54	393,5		
ужин 1	рагу из овощей с колбасой	180	14,9	21,88	12,18	358,1	19,1	47
	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	36
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3
	чай	200	0,2	0	14	28	0	96
			20,34	25,62	46,9	526,71		
ужин 2	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	115
	ряженка	200	5,8	5	8,4	106	1,4	102
			8,8	8,9	38,2	272,8		
ИТОГО			85,2	92,45	353,47	2587,09	-	

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (техн карты)	
			Б	Ж	У				
День 14	завтрак								
	каша "Дружба" вязкая	150	4,79	6,85	23,39	161,6	0	7	
	хлеб с маслом и сыром	45/10/20	8,69	13,93	17,12	275,75	0,14	5	
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	99	
			14,88	22,38	56,91	523,35			
обед	салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	1,002	6,6	3,25	82,8	3,96	21	
	борщ из морской капусты со сметаной	200	4,64	8,824	6,84	104,984	4,78	44	
	фрикадельки (биточки) рыбные запеченные	80	11,39	6,65	7,07	103,8	0,824	82	
	гороховое пюре	150	24,62	15,46	48,7	476,3	9,675	132	
	компот из чернослива	200	1,24	0,08	29,12	103,56	18,46	91	
	хлеб	50	3,83	0,7	18,85	105	0,27	3	
				46,722	38,314	113,83	976,444		
полдник	оладьи со сметаной	100	9,71	12,55	6,97	165,33	0	131	
	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	4	123	
			10,71	12,75	27,17	257,33			
ужин 1	овощи тушеные с мясом	220	2,89	7,96	15,77	137,44	26,79	68	
	салат из репчатого лука	60	0,9	3,89	4,8	55,26	9,5	37	
	хлеб	45	3,45	0,63	16,97	90,45	0,24	3	
	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	0	124	
			7,34	12,48	51,34	327,15			
ужин 2	пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	0	119	
	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	25	122	
			4,95	8,15	95,7	469			
ИТОГО			84,602	94,074	344,95	2553,274			
		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		1200,91	1312,29	4785,77	35735,22		
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		85,77	93,73	341,84	2552,51		
		Содержание в % от калорийности		3,36	3,67	13,39			