

«Утверждаю»



И.И. Мак Т.И.

«Согласовано»



Директор ГБУ ОЦДМО «Жемчужина»

А.И. Милованова

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ В ГБУ ОЦДМО «ЖЕМЧУЖИНА»

ЛЕТО 2026г.

Сборник рецептов под редакцией Т.В.Тутельян,М.П.Могильный.2015г..

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	250	10.35	9.25	45.90	308.53	415
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	7
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.88	397
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26.06	20.16	107.88	719.01	
ОБЕД	Огурец свежий	100	0.30	0.00	0.90	4.9	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.24	3.42	20.58	125.7	82
	Гуляш из отварного мяса	160	20.62	16.30	5.25	250	277
	Каша рассыпчатая	180	10.30	6.95	46.22	288	165
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	42.28	27.77	143.05	992.2	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.44	399.4
	Булочка домашняя	80	5.82	10.02	43.14	286.4	469
	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7.22	10.42	73.14	414.84	
УЖИН	Помидор свежий	100	0.30	0.10	1.10	7.2	б/н
	Птица, тушенная в соусе с овощами (рец. №3) (цыплята-бройлеры)	300	19.80	18.60	33.30	411	344
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		700	27.60	19.80	87.10	670.42	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.80	5.00	8.40	102.22	401.3
	Печенье	30	2.55	3.39	20.91	124.35	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	8.35	8.39	29.31	226.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2910	111.51	86.54	440.48	3023.04	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250/4	7.50	10.25	36.62	268.75	132
	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.19	99.15	703
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	2.60	15.90	98.88	394
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	22.65	29.80	97.39	749.38	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	2.80	2.30	4.60	52	244
	Борщ сибирский	300	10.80	10.71	21.21	224.01	85
	Плов из птицы	300	30.66	28.14	51.00	579.99	304
	Чай с сахаром	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	51.70	42.25	129.67	1108.7	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.40	0.40	22.80	100	399.6
	Булочка с повидлом обсыпная (масса 100 г)	80	5.28	11.49	32.90	256	426
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7.08	12.29	65.50	400	
УЖИН	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	19
	Рыба, тушенная с овощами	140	15.29	7.13	3.85	140	247
	Картофель отварной	200	3.82	5.76	30.68	189.8	318
	Чай с сахаром	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		740	27.41	19.10	90.00	642.3	
УЖИН 2	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	101.34	401В
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	6.64	5.99	31.59	206.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2945	115.48	109.43	414.15	3106.72	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	250	11.58	10.80	38.35	296.35	413
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Сосиски, сардельки отварные	50	5.50	11.95	0.20	130	275
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.96	101.12	395
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	27.35	37.78	99.10	846.07	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2.00	8.40	10.00	123.4	53
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7.95	6.21	18.54	162	83
	Бефстроганов из отварного мяса	160	25.20	22.74	4.85	324.74	278
	Рис отварной	180	4.48	9.49	46.96	291.24	682
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	200	0.24	0.14	27.84	113.6	373
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	47.25	48.06	150.53	1225.58	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	11.14	49.6	332
	Ватрушки	80	10.13	17.46	28.55	310.86	458.1
	Бананы свежие	100	1.50	0.50	21.00	95	368г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11.63	17.96	60.69	455.46	
УЖИН	Помидор свежий	100	0.30	0.10	1.10	7.2	б/н
	Шницель натуральный рубленый (свинина) (с маслом)	100	13.60	33.50	8.70	444	304
	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	321
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		680	25.01	40.46	87.19	868.6	
УЖИН 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	517
	Пряники детские	30	1.94	2.46	20.49	111.9	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	11.94	8.86	37.49	285.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2935	123.18	153.12	435.00	3681.61	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250/5	7.90	11.20	42.60	302	187
	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.19	99.15	703
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	7
	Чай с сахаром	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	19.71	29.47	97.71	734.85	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12
	Рассольник ленинградский	300	2.52	6.15	19.92	144.9	76
	Биточки рубленые из птицы паровые	100	14.91	15.77	10.11	242.5	306
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.08	9.18	48.60	316.8	353
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	38.21	38.38	156.77	1127.1	
ПОЛДНИК	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.10	0.00	18.90	73	207
	Булочка ванильная	80	6.32	6.50	43.58	257.6	467
	Апельсины, мандарины свежие	100	0.60	0.00	5.90	27	399
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7.02	6.50	68.38	357.6	
УЖИН	Огурец свежий	100	0.30	0.00	0.90	4.9	б/н
	Макаронник с мясом или печенью	280	31.39	20.52	58.35	544.26	292
	Чай с сахаром	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		680	39.13	21.62	112.11	801.86	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.80	5.00	8.00	100	401
	Печенье затяжное	30	2.55	3.39	20.91	124.35	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	8.35	8.39	28.91	224.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2845	112.42	104.36	463.88	3245.76	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная	250	10.50	8.03	42.55	284.15	416
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Сосиски, сардельки отварные	50	5.50	11.95	0.20	130	275
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.96	101.12	395
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	26.27	35.01	103.30	833.87	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.14	3.08	71.4	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.10	5.85	10.17	101.7	67
	Сметана 20%-ная	20	0.56	4.00	0.64	41.2	349
	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанном	200	23.56	20.24	5.86	300	290
	Рис отварной	180	4.48	9.49	46.96	291.24	682
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	200	0.24	0.14	27.84	113.6	373
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	39.28	46.94	136.89	1129.74	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.60	0.40	32.60	136.66	399.7
	Ватрушки	80	10.54	6.26	33.35	230.86	458
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11.54	7.06	75.75	411.52	
УЖИН	Огурец свежий	100	0.30	0.00	0.90	4.9	б/н
	Фрикадельки из птицы или кролика	140	20.69	18.47	13.47	302.75	308
	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3.24	7.29	19.01	154.62	344
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		720	31.73	26.86	86.08	714.49	
УЖИН 2	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	101.34	401в
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	6.64	5.99	31.59	206.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3035	115.46	121.86	433.61	3295.96	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	250	10.90	16.07	46.40	373.75	258
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	7
	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.19	99.15	703
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.88	397
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	26.73	37.86	108.57	883.38	
ОБЕД	Огурец свежий	100	0.30	0.00	0.90	4.9	б/н
	Суп картофельный с бобовыми	300	6.15	6.42	19.38	159.9	81
	Голубцы ленивые	160	14.11	9.04	20.26	219.01	298
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.41	20.52	41.35	387.72	244
	Соус молочный для запекания	30	1.05	2.49	3.17	39.27	365
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1070	38.84	39.57	155.16	1134.4	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.44	399.4
	Булочка домашняя	80	5.82	10.02	43.14	286.4	469
	Бананы свежие	100	1.50	0.50	21.00	95	368г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	8.32	10.52	84.34	465.84	
УЖИН	Помидор свежий	100	0.30	0.10	1.10	7.2	б/н
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7.56	4.63	36.31	216.99	205
	Птица тушеная	160	18.82	17.25	4.70	248.99	301
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН		765	34.18	23.08	94.81	725.4	
УЖИН 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	517
	Пряники детские	30	1.94	2.46	20.49	111.9	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	11.94	8.86	37.49	285.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3020	120.01	119.89	480.37	3494.92	

День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	35.08	24.10	34.30	494	237
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.96	101.12	395
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
	Йогурт 1,5% жирности	75	3.07	1.12	4.43	40.12	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	48.42	40.25	99.28	953.84	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	2.80	2.30	4.60	52	244
	Суп с рыбными консервами	300	10.32	10.08	17.19	200.7	87
	Плов из говядины	250	47.25	50.88	41.60	814.8	90
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	67.87	64.36	116.09	1319.72	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.40	0.40	22.80	100	399.6
	Булочка с повидлом обсыпная (масса 100 г)	80	5.28	11.49	32.90	256	426
	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7.08	12.29	65.50	400	
УЖИН	Огурец соленый	100	0.20	0.00	0.40	3.3	б/н
	Зразы куриные с омлетом и овощами	100	13.39	16.20	6.34	225	309
	Пюре картофельное	200	4.28	11.46	28.54	234.98	694
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		700	25.69	28.76	105.38	786.88	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.80	5.00	8.00	100	401
	Печенье затяжное	30	2.55	3.39	20.91	124.35	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	8.35	8.39	28.91	224.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2840	157.41	154.05	415.16	3684.79	

День 8							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	205	10.05	9.47	31.04	250	208
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Колбаса (порциями)	40	5.12	8.88	0.60	103	9
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	2.60	15.90	98.88	394
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25.24	33.30	92.13	770.48	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с яблоками	100	0.87	5.19	5.28	71.3	17
	Солянка из птицы (курица)	300	8.94	10.74	5.28	153.6	488
	Рагу из овощей	300	4.74	24.75	26.04	345.72	137
	Курица отварная	80	17.81	11.37	0.00	185.98	110
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	200	0.24	0.14	27.84	113.6	373
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	39.98	53.27	106.78	1080.8	
ПОЛДНИК	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.10	0.00	18.90	73	207
	Оладьи	125	9.05	11.38	49.10	335	449
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	9.55	11.78	77.80	452	
УЖИН	Помидор свежий	100	0.30	0.10	1.10	7.2	6/н
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметанном	200	23.56	20.24	5.86	300	290
	Рис отварной	180	4.48	9.49	46.96	291.24	682
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		780	35.84	30.93	106.62	850.66	
УЖИН 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	517
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	10.84	7.39	40.19	279	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3065	121.45	136.67	423.52	3432.94	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная	250	10.50	8.03	42.55	284.15	416
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.96	101.12	395
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	25.41	28.96	103.10	775.87	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12
	Суп из овощей	300	3.54	2.04	5.94	68.28	173
	Бефстроганов из отварного мяса	160	25.20	22.74	4.85	324.74	278
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.41	20.52	41.35	387.72	244
	Компот из свежемороженой ягод	180	0.18	0.07	15.68	62.5	127
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	48.59	52.63	118.20	1153.14	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.60	0.40	32.60	136.66	399.7
	Булочка ванильная	80	6.32	6.50	43.58	257.6	467
	Апельсины, мандарины свежие	100	0.60	0.00	5.90	27	399
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7.52	6.90	82.08	421.26	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	1.00	5.00	6.70	76	10
	Жаркое по-домашнему	300	37.53	6.09	29.94	361.35	276
	Чай с сахаром	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		700	45.97	12.19	89.50	690.05	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.80	5.00	8.00	100	401
	Пряники детские	30	1.94	2.46	20.49	111.9	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	7.74	7.46	28.49	211.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2905	135.23	108.14	421.37	3252.22	

День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с яблоками	200	18.70	15.80	21.90	320.2	240
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	65.6	490
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.88	397
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	36.41	37.99	95.45	886.28	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	6.14	3.08	71.4	15
	Суп картофельный с клецками	300	2.46	3.72	15.09	103.8	85
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	140	11.20	21.28	4.62	256.2	299
	Макаронные изделия отварные	180	7.00	5.15	22.55	244.66	317
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	29.44	37.39	115.44	999.66	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.44	399.4
	Булочка домашняя	80	5.82	10.02	43.14	286.4	469
	Бананы свежие	100	1.50	0.50	21.00	95	368г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	8.32	10.52	84.34	465.84	
УЖИН	Огурец свежий	100	0.30	0.00	0.90	4.9	б/н
	Голубцы ленивые	160	14.11	9.04	20.26	219.01	298
	Пюре картофельное	200	4.28	11.46	28.54	234.98	694
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.62	1.57	2.13	25.14	350
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН		750	24.11	22.69	91.33	667.13	
УЖИН 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	517
	Печенье затяжное	30	2.55	3.39	20.91	124.35	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	12.55	9.79	37.91	298.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2945	110.83	118.38	424.47	3317.26	

День 11							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	250	11.58	10.80	38.35	296.35	413
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Сосиски, сардельки отварные	50	5.50	11.95	0.20	130	275
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.96	101.12	395
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	27.35	37.78	99.10	846.07	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12
	Суп из овощей	300	3.54	2.04	5.94	68.28	173
	Плов из говядины	250	47.25	50.88	41.60	814.8	90
	Компот из плодов свежих	200	0.40	0.40	18.00	78	409
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	61.45	60.58	115.92	1270.98	
ПОЛДНИК	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.10	0.00	18.90	73	207
	Булочка "Янтарная"	80	8.02	4.50	37.74	224	481
	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	95	368г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	9.62	5.00	77.64	392	
УЖИН	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.44	6.10	6.68	87.4	36
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	300	22.74	17.82	48.18	444.36	291
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		700	31.68	25.02	107.56	783.98	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.80	5.00	8.00	100	401
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	6.64	5.99	31.19	205	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2865	136.74	134.37	431.41	3498.03	

День 12							
ЗАВТРАК	Каша боярская (пшенная с изюмом)	250	11.50	35.20	49.77	562	267
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	7
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.88	397
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27.21	46.11	111.75	972.48	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками и свеклой	100	1.17	0.20	7.29	35.6	37
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.24	3.42	20.58	125.7	82
	Гуляш из отварного мяса	160	20.62	16.30	5.25	250	277
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.41	20.52	41.35	387.72	244
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	200	0.24	0.14	27.84	113.6	373
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	42.06	41.66	144.65	1123.22	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.60	0.40	32.60	136.66	399.7
	Булочка ванильная	80	6.32	6.50	43.58	257.6	467
	Апельсины, мандарины свежие	100	0.60	0.00	5.90	27	399
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7.52	6.90	82.08	421.26	
УЖИН	Огурец свежий	100	0.30	0.00	0.90	4.9	б/н
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10.11	14.27	8.51	203	307
	Макароны отварные с овощами	200	6.90	7.98	38.04	251.2	205
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		680	24.81	23.35	100.15	711.32	
УЖИН 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	517
	Пряники детские	30	1.94	2.46	20.49	111.9	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	11.94	8.86	37.49	285.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2890	113.54	126.88	476.12	3514.18	

День 13							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250/4	7.50	10.25	36.62	268.75	132
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Колбаса (порциями)	40	5.12	8.88	0.60	103	9
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	2.60	15.90	98.88	394
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	22.69	34.08	97.71	789.23	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	8.65	85.9	20
	Рассольник ленинградский	300	2.52	6.15	19.92	144.9	76
	Фрикадельки из птицы	140	20.69	18.47	13.47	302.75	308
	Пюре картофельное	200	4.28	11.46	28.54	234.98	694
	Кисель	200	0.00	0.00	11.14	49.6	332
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Сметана 20%-ная	20	0.56	4.00	0.64	41.2	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	36.84	46.24	124.70	1069.93	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.44	399.4
	Ватрушки	80	10.13	17.46	28.55	310.86	458.1
	Бананы свежие	100	1.50	0.50	21.00	95	368г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12.63	17.96	69.75	490.3	
УЖИН	Помидор свежий	100	0.30	0.10	1.10	7.2	б/н
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7.56	4.63	36.31	216.99	205
	Шницель натуральный рубленый (свинина) (с маслом)	100	13.60	33.50	8.70	444	304
	Чай с сахаром	200/10	0.06	0.02	10.52	42.1	392
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		705	28.90	39.33	98.97	920.89	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.80	5.00	8.00	100	401
	Печенье затяжное	30	2.55	3.39	20.91	124.35	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	8.35	8.39	28.91	224.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2970	109.41	146.00	420.04	3494.7	

День 14							
ЗАВТРАК	Омлет паровой натуральный	200	17.70	31.68	3.56	369.42	223
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	7
	Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.96	101.12	395
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	111
	Йогурт 1,5% жирности	75	3.07	1.12	4.43	40.12	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	35.68	53.73	68.54	901.26	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1.00	5.00	6.70	76	10
	Суп картофельный с бобовыми	300	6.15	6.42	19.38	159.9	81
	Макаронник с мясом или печенью	280	31.39	20.52	58.35	544.26	292
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	46.36	33.04	154.53	1103.76	
ПОЛДНИК	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.10	0.00	18.90	73	207
	Булочка "Осенняя"	80	5.38	7.98	39.06	249.34	478
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	5.88	8.38	67.76	366.34	
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметанном	200	23.56	20.24	5.86	300	290
	Пюре картофельное	200	4.28	11.46	28.54	234.98	694
	Чай с лимоном	200/10/7	0.12	0.02	10.36	41.62	393
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141	701.2
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		800	38.22	38.98	95.14	886.5	
УЖИН 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	517
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		230	10.84	7.39	40.19	279	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2990	136.98	141.52	426.16	3536.86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		41160	1719.65	1761.21	6105.74	47578.99	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2940	122.83	125.80	436.12	3398.5	