

Утверждаю  
Директор ГАУ СО "ДОО имени Ю.А. Гагарина"

Одинцов А.В.



МЕНЮ 2026г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным (молоко 2.5% жирности) (220/5)	225	7,82	9,83	44,25	290,8
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,43</b>	<b>26,7</b>	<b>87,85</b>	<b>687,7</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
131	Горошек зелёный отварной	60	1,80	0,12	3,78	23,28
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной (250/15)	265	3,1	5,6	8	96
288	Курица отварная с соусом (90/30)	140	8,5	9,75	0,76	193,5
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/40)	90	8,55	1,46	47,58	238,80
	<b>Итого в обед:</b>	<b>905</b>	<b>27,65</b>	<b>25,63</b>	<b>124,52</b>	<b>908,58</b>
						<b>35%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
222	Пудинг творожный с молоком соевым (130/20)	150	24,8	18,1	28,4	289,7
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>450</b>	<b>25,06</b>	<b>18,27</b>	<b>63,71</b>	<b>461,7</b>
						<b>18%</b>
<b>УЖИН</b>						
484	Морковь туш-я с курлагой	60	0,92	2,98	8,72	66,23
386	Биточки мясные с соусом красным основным (90/50)	140	10,5	13,9	11,3	225
469	Макаронные изд отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>620</b>	<b>20,94</b>	<b>22,45</b>	<b>100,9</b>	<b>703,13</b>
						<b>27%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Печенье к чаю классическое	20	1,5	1,96	14,88	36
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>6,96</b>	<b>22,88</b>	<b>142</b>
						<b>5%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2695</b>	<b>103,38</b>	<b>100,01</b>	<b>399,86</b>	<b>2897,11</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2.5% жирности) (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>24,93</b>	<b>23,53</b>	<b>102,77</b>	<b>723</b>
						<b>28%</b>
<b>ОБЕД</b>						
72	Икра баклажанная	60	1,41	3,41	5,55	58,94
107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	250	6,7	11,1	17,02	195,29
227	Милатай припущ. с маслом сливочным (100/5)	105	14,5	16,45	3,1	150
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/40)	90	8,55	1,46	47,58	238,80
	<b>Итого в обед:</b>	<b>855</b>	<b>34,66</b>	<b>38,12</b>	<b>120,55</b>	<b>895,03</b>
						<b>35%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
399	Блинчик с мясным соусом (70/30)	100	8,00	3,00	45,00	239,00
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>8,52</b>	<b>3,34</b>	<b>91,72</b>	<b>463</b>
						<b>18%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8
274	Котлета по домашнему "с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	20,3	11,58	210,3
139	Капуста туш-я	150	3,31	4,67	14,50	125,92
631	Компот из свеж. яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>575</b>	<b>22,86</b>	<b>25,9</b>	<b>78,88</b>	<b>572,92</b>
						<b>22%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Гранки	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>240</b>	<b>8,04</b>	<b>7,32</b>	<b>31,6</b>	<b>250,8</b>
						<b>10%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2695</b>	<b>99,21</b>	<b>98,21</b>	<b>425,52</b>	<b>2904,75</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша молоч. "Дружба"с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	9,04	9,68	37,1	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>23,7</b>	<b>30,1</b>	<b>80,75</b>	<b>687,9</b>
						<b>27%</b>
<b>ОБЕД</b>						
133	Кукуруза консервированная припущеная	60	1,8	0,12	3,78	23,28
82	Борщ из свеж капусты со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	3,2	5,6	12,71	112
294	Котлета куриная с соусом красным основным (90/50)	140	14,79	16,4	15,35	276
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>895</b>	<b>35,91</b>	<b>28,68</b>	<b>127,79</b>	<b>919,88</b>
						<b>36%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>480</b>	<b>6,72</b>	<b>7,14</b>	<b>75,02</b>	<b>448</b>
						<b>17%</b>
<b>УЖИН</b>						
74	Икра овощная сборная	60	0,77	4,04	4,13	56,64
259	Жаркое по домашнему с мясом (180/60)	240	22	25,70	21,4	425,6
276	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>570</b>	<b>26,89</b>	<b>30,61</b>	<b>81,51</b>	<b>729,14</b>
						<b>28%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Печенье к чаю классическое	20	1,5	1,96	14,88	36
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>6,96</b>	<b>22,88</b>	<b>142</b>
						<b>5%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2670</b>	<b>100,52</b>	<b>103,49</b>	<b>387,95</b>	<b>2926,92</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
311	Каша молочная ячневая с маслом сливоч. (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	7,92	9,24	39,45	275,73
210	Омлет натуральный с мас. слив.	55	5,3	8,75	1	104
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>23,67</b>	<b>27,54</b>	<b>97,45</b>	<b>736,13</b>
						<b>28%</b>
<b>ОБЕД</b>						
54	Икра морковная	60	0,95	4,44	5,33	65,86
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	6,4	4,5	18,6	141
237	Азу с мясом (200/50)	250	12,25	25	22,13	402,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/40)	90	8,55	1,46	47,58	238,80
	<b>Итого в обед:</b>	<b>850</b>	<b>28,15</b>	<b>35,4</b>	<b>123,24</b>	<b>964,16</b>
						<b>37%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
219	Сырники из творога с молоком сгущённым(130/20)	150	17	18,6	32,1	313,5
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>450</b>	<b>17,26</b>	<b>18,77</b>	<b>67,41</b>	<b>485,5</b>
						<b>19%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	60	1,8	0,12	3,78	23,28
234	Котлета из мясной Фирменная с соусом красным основным (90/50)	140	9,17	11,52	17,39	216,42
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>620</b>	<b>20,69</b>	<b>21,11</b>	<b>105,55</b>	<b>701,6</b>
						<b>27%</b>
<b>СОННИК</b>						
ПР	Сухарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
	<b>Итого за сонник:</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>9%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2690</b>	<b>95,87</b>	<b>108,32</b>	<b>421,65</b>	<b>3115,19</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
174	Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	6,45	7	43,56	283,06
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
595	Оладьи с молоком сгущённым (50/10)	60	8,05	8,14	25,08	187
1	Батон	30	2,37	0,3	14,4	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>17,07</b>	<b>22,69</b>	<b>98,14</b>	<b>666,2</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	1,92	7,15	11,59	120
313	Оладьи куриное с маслом сливочным (100/5)	105	16,31	25,90	11,00	316,67
125	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>860</b>	<b>29,21</b>	<b>39,11</b>	<b>113,31</b>	<b>921,77</b>
						<b>36%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>480</b>	<b>6,72</b>	<b>7,14</b>	<b>80,72</b>	<b>444</b>
						<b>17%</b>
<b>УЖИН</b>						
141	Свекла, тушёная с яблоками	60	0,77	4,65	8,33	78,97
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
469	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>610</b>	<b>26,09</b>	<b>26,12</b>	<b>87,51</b>	<b>689,87</b>
						<b>27%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Сушка	30	1,02	1,36	1,85	49,74
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,82</b>	<b>6,36</b>	<b>9,85</b>	<b>155,74</b>
						<b>6%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2705</b>	<b>85,91</b>	<b>101,42</b>	<b>389,53</b>	<b>2877,58</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	8,18	9,68	38,72	274,56
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>23,73</b>	<b>23,83</b>	<b>96,02</b>	<b>693,96</b>
						<b>27%</b>
<b>ОБЕД</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	60	0,59	2,52	3,76	40,65
108/109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	4,51	9,20	23,12	145,00
437	Тефтели мясные с соусом (90/50)	140	12,5	12,42	6,3	187,2
198	Гороховое пюре	150	8,83	2,83	25,67	178,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/50)	100	9,50	1,63	52,90	265,40
	<b>Итого в обед:</b>	<b>900</b>	<b>35,93</b>	<b>28,6</b>	<b>141,35</b>	<b>932,55</b>
						<b>36%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
446	Блинчик с яблочной начинкой	100	5	3,5	21,7	162
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>5,52</b>	<b>3,84</b>	<b>68,42</b>	<b>386</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
133	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	0,12	3,78	23,28
265	Плов из мяса птицы (180/60)	240	20,64	21,91	44,32	489,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>570</b>	<b>26,46</b>	<b>22,80</b>	<b>97,68</b>	<b>733,78</b>
						<b>28%</b>
<b>СОННИК</b>						
ПР	Сухарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>9%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2725</b>	<b>97,74</b>	<b>84,57</b>	<b>431,47</b>	<b>2974,09</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
181	Каша молоч.манныя с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	6,45	8,23	24,65	282,3
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,06</b>	<b>25,1</b>	<b>68,25</b>	<b>673,2</b>
						26%
<b>ОБЕД</b>						
484	Морковь туш-я с курагой	60	0,92	2,98	8,72	66,23
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	2,7	2,94	15,3	121,6
438	Птица тушёная с овощами (90/50)	140	17,15	25,79	4,4	266,85
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	5,64	39,96	237,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>885</b>	<b>32,13</b>	<b>38,42</b>	<b>129,96</b>	<b>964,18</b>
						37%
<b>ПОЛДНИК</b>						
222	Лудине творожный с молоком сгущенным (130/20)	150	24,8	18,1	28,4	289,7
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>450</b>	<b>25,06</b>	<b>18,27</b>	<b>63,71</b>	<b>461,7</b>
						18%
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8
270	Фрикадельки мясные с соусом (90/30)	120	13,58	17,35	12,11	260,18
139	Капуста туш-я	150	3,31	4,67	14,50	125,92
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>600</b>	<b>21,49</b>	<b>22,85</b>	<b>72,41</b>	<b>595,8</b>
						23%
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Зефир	40	0,3	0	31,9	130,40
	<b>Итого за сонник</b>	<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>5</b>	<b>39,9</b>	<b>236,4</b>
						9%
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2675</b>	<b>105,84</b>	<b>109,64</b>	<b>374,23</b>	<b>2931,28</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
259	Каша гречневая молочная с мас. слив (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	10,8	9,85	40,7	293,04
210	Омлет натуральный с мас. слив.	55	5,3	8,75	1	104
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>26,55</b>	<b>28,15</b>	<b>98,7</b>	<b>753,44</b>
						29%
<b>ОБЕД</b>						
56	Икра свекольная	60	1,1	1,3	7	44,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	3	5,8	17,2	133
265	Плов из мяса (180/60)	240	18,08	24,32	51,60	502,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>835</b>	<b>26,10</b>	<b>32,19</b>	<b>134,28</b>	<b>960,40</b>
						37%
<b>ПОЛДНИК</b>						
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
435	Панкейки с джемом (100/30)	130	11,40	11,40	41,40	277,00
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>530</b>	<b>11,92</b>	<b>11,74</b>	<b>93,82</b>	<b>497</b>
						19%
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	60	1,8	0,12	3,78	23,28
143	Рагу овощное с мясом птицы (180/60)	240	20,68	15,63	23,18	331,88
376	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>570</b>	<b>28,1</b>	<b>17,82</b>	<b>78,94</b>	<b>604,06</b>
						23%
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	<b>Итого за сонник</b>	<b>240</b>	<b>8,04</b>	<b>7,32</b>	<b>31,6</b>	<b>250,8</b>
						10%
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2715</b>	<b>100,71</b>	<b>97,22</b>	<b>437,34</b>	<b>3065,7</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
213	Суп молочный рисовый (молоко 2,5% жирности)	250	4,6	4,8	19,7	141
595	Оладьи с молоком сушёным (50/10)	60	8,05	8,14	25,08	187
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	40	3,16	0,4	19,2	93,5
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,96</b>	<b>28,84</b>	<b>83,63</b>	<b>674,5</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
72	Икра баклажанная	60	1,41	3,41	5,55	58,94
107	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	250	3,7	2,8	19,6	119
371	Печень тушённая (куриная) в соусе(80/50)	130	10,3	10,60	8,7	166
469	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/50)	100	9,50	1,63	52,90	265,40
	<b>Итого в обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,41</b>	<b>23,24</b>	<b>147,65</b>	<b>916,34</b>
						<b>35%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
219	Сырники из творога с молоком сушёным(130/20)	150	17	18,6	32,1	313,5
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>450</b>	<b>17,26</b>	<b>18,77</b>	<b>67,41</b>	<b>485,5</b>
						<b>19%</b>
<b>УЖИН</b>						
54	Икра морковная	60	0,95	4,44	5,33	65,86
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом (90/50)	140	9,17	11,52	17,39	216,42
198	Гороховое пюре	150	8,83	2,83	25,67	178,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>620</b>	<b>23,47</b>	<b>19,86</b>	<b>109,97</b>	<b>732,48</b>
						<b>28%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Вафли	30	1,85	3,50	18,20	142,00
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>7,65</b>	<b>8,5</b>	<b>26,2</b>	<b>248</b>
						<b>10%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2755</b>	<b>101,75</b>	<b>99,21</b>	<b>434,86</b>	<b>3056,82</b>

**МЕНЮ 2025г.**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молоч.пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	8,18	9,68	38,72	274,56
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,19</b>	<b>23,65</b>	<b>95,72</b>	<b>684,96</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	60	0,59	2,52	3,76	40,65
103	Суп картофельный вермишелевый с курицей (250/10)	260	4,88	3,5	25	151,25
386	Виточки мясные с соусом красным основным (90/50)	140	10,5	13,9	11,3	225
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
276	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/40)	90	8,55	1,46	47,58	238,80
	<b>Итого в обед:</b>	<b>900</b>	<b>33,14</b>	<b>26,73</b>	<b>143,79</b>	<b>965</b>
						<b>37%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>375</b>	<b>6,46</b>	<b>6,97</b>	<b>63,61</b>	<b>396</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8
287	Голубцы ленивые с соусом(100/50)	150	8,1	8,1	6,2	168
126	Картофель туш с луком	150	10,92	17,28	21,24	253,2
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>630</b>	<b>23,62</b>	<b>26,21</b>	<b>73,24</b>	<b>630,9</b>
						<b>24%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сушарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>9%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2635</b>	<b>91,51</b>	<b>89,06</b>	<b>404,36</b>	<b>2904,66</b>

**МЕНЮ 2025г.**

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ОДИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
182	Каша молоч.кукурузная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	8,21	9,24	52,21	325,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
376	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>19,06</b>	<b>22,89</b>	<b>94,01</b>	<b>659,5</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной (250/15)	265	3,1	5,6	8	96
259	Жаркое по домашнему с мясом (180/60)	240	22	25,70	21,4	425,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/50)	100	9,50	1,63	52,90	265,40
	<b>Итого в обед:</b>	<b>865</b>	<b>35,08</b>	<b>32,99</b>	<b>112,92</b>	<b>910,8</b>
						<b>35%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
399	Блинчик с молоком соусным (70/30)	100	8,00	3,00	45,00	239,00
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>8,52</b>	<b>3,34</b>	<b>91,72</b>	<b>463</b>
						<b>18%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	60	1,8	0,12	3,78	23,28
438	Птица тушёная с овощами (90/50)	140	17,15	25,79	4,4	266,85
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>620</b>	<b>29,17</b>	<b>35,68</b>	<b>104,56</b>	<b>803,03</b>
						<b>31%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Печенье к чаю классическое	20	1,5	1,96	14,88	36
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>6,96</b>	<b>22,88</b>	<b>142</b>
						<b>5%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2730</b>	<b>99,13</b>	<b>101,86</b>	<b>426,09</b>	<b>2978,33</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
173	Каша молоч. "Дружба" с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	9,04	9,68	37,1	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,65</b>	<b>26,55</b>	<b>80,7</b>	<b>654,9</b>
						<b>25%</b>
<b>ОБЕД</b>						
141	Свекла, тушёная с яблоками	60	0,77	4,65	8,33	78,97
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	6,4	4,5	18,6	141
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	7,64	39,96	237,6
631	Компот из свеж. яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>860</b>	<b>33,83</b>	<b>33,56</b>	<b>121,77</b>	<b>904,47</b>
						<b>35%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
320	Залежанка из творога с повидлом(130/20)	150	22,6	23,1	39,15	282
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>450</b>	<b>22,86</b>	<b>23,27</b>	<b>74,46</b>	<b>454</b>
						<b>18%</b>
<b>УЖИН</b>						
74	Икра овощная сборная	60	0,77	4,04	4,13	56,64
374	Рыба туш-я в томате с овощами (70/30)	100	7,35	5,93	4,71	112,14
125	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>580</b>	<b>15,04</b>	<b>15,44</b>	<b>81,92</b>	<b>534,68</b>
						<b>21%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Зефир	40	0,3	0	31,9	130,40
	<b>Итого за сонник</b>	<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>5</b>	<b>39,9</b>	<b>236,4</b>
						<b>9%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2630</b>	<b>101,48</b>	<b>103,82</b>	<b>398,75</b>	<b>2784,45</b>

**МЕНЮ 2025г.**

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша молоч.манная с маслом сливочным (молоко 2.5% жирности) (220/5)	225	6,45	8,23	24,65	282,3
210	Омлет натуральный с мас.слив.	55	5,3	8,75	1	104
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>16,05</b>	<b>28,28</b>	<b>60</b>	<b>643,2</b>
						<b>25%</b>
<b>ОБЕД</b>						
133	Кукуруза консервированная припущеная	60	1,8	0,12	3,78	23,28
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	1,92	7,15	11,59	120
265	Плов из мяса птицы (180/60)	240	20,64	21,91	44,32	489,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>835</b>	<b>28,28</b>	<b>29,95</b>	<b>123,87</b>	<b>909,78</b>
						<b>35%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>480</b>	<b>6,72</b>	<b>7,14</b>	<b>75,02</b>	<b>448</b>
						<b>17%</b>
<b>УЖИН</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	60	0,59	2,52	3,76	40,65
437	Тефтели мясные с соусом (90/50)	140	12,5	12,42	6,3	187,2
198	Гороховое пюре	150	8,83	2,83	25,67	178,3
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>620</b>	<b>25,94</b>	<b>18,54</b>	<b>85,31</b>	<b>627,05</b>
						<b>24%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	<b>Итого за сонник</b>	<b>240</b>	<b>8,04</b>	<b>7,32</b>	<b>31,6</b>	<b>250,8</b>
						<b>10%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2720</b>	<b>85,03</b>	<b>91,23</b>	<b>375,8</b>	<b>2878,83</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
174	Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2.5% жирности) (220/5)	225	6,45	7	43,56	283,06
15	Сыр Российский	20	4,75	5,9	-	72
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>21,65</b>	<b>22,45</b>	<b>100,56</b>	<b>711,46</b>
						<b>28%</b>
<b>ОБЕД</b>						
54	Икра морковная	60	0,95	4,44	5,33	65,86
101	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	250	3,7	2,8	19,6	119
270	Фрикадельки мясные соусом (90/40)	140	13,58	17,35	12,11	260,18
139	Капуста туш-я	150	3,31	4,67	14,50	125,92
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (50/50)	100	9,50	1,63	52,90	265,40
	<b>Итого в обед:</b>	<b>900</b>	<b>31,14</b>	<b>30,9</b>	<b>123,34</b>	<b>909,36</b>
						<b>35%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
ПР	Печенье овсяное	50	3,30	9,80	30,00	220,00
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>450</b>	<b>3,82</b>	<b>10,14</b>	<b>76,72</b>	<b>444</b>
						<b>17%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8
294	Котлета куриная с мас.слив (90/5)	95	14,79	16,4	15,35	276
151	Картофель запечённый в сметанном соусе	150	3,56	7,91	19,91	153,99
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>575</b>	<b>22,95</b>	<b>25,14</b>	<b>81,06</b>	<b>639,69</b>
						<b>25%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сушарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>9%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2660</b>	<b>85,66</b>	<b>94,13</b>	<b>409,68</b>	<b>2932,31</b>
	<b>ВСЕГО СРЕДНЯЯ ЗА 14 ДНЕЙ</b>	<b>2693</b>	<b>96,70</b>	<b>98,73</b>	<b>408,36</b>	<b>2944,86</b>

**Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 14 дней**

	Масса порции (нетто гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха (2585 ккал)					
Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 25%	521	22,05	25,74	88,90	688,86
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	500,00	21,18	21,72	92,13	646,25
Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 35%	874	31,56	31,68	127,74	927,31
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	700,00	29,65	30,42	128,98	904,75
Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 15%	468	12,32	11,30	75,25	452,67
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	300,00	12,70	13,03	55,28	387,75
Ужин, доля суточной потребности в пищевых веществах 20%	599	23,84	23,61	88,53	664,15
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	500,00	16,94	17,38	73,70	517,00
Сонник, доля суточной потребности в пищевых веществах 5%	231	6,94	6,41	27,95	211,87
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	200,00	4,24	4,35	18,43	129,25
Средняя доля суточной потребности в пищевых веществах всего за день 100%	2693	96,70	98,73	408,36	2944,86

<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<b>2200,00</b>	<b>84,71</b>	<b>86,90</b>	<b>368,52</b>	<b>2585,00</b>
		114%	114%	111%	114%

## Распределение энергетической ценности (ккал)

<b>Дни</b>	<b>Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха ккал 100%</b>	<b>% выполнени я</b>	<b>Завтрак ккал 25% от суточног о рациона</b>	<b>% выполнен ия</b>	<b>Обед ккал 35% от суточного рациона</b>
	<b>2585</b>		<b>646,25</b>		<b>904,75</b>
1	2897,11	112%	681,70	26%	908,58
2	2904,75	112%	723,00	28%	895,03
3	2926,92	113%	688	27%	919,88
4	3115,19	121%	736,13	28%	964,16
5	2877,58	111%	666,20	26%	921,77
6	2974,09	115%	693,96	27%	932,55
7	2931,28	113%	673,20	26%	964,18
8	3065,70	119%	753,44	29%	960,40
9	3056,82	118%	674,50	26%	916,34
10	2904,66	112%	684,96	26%	965,00
11	2978,33	115%	659,50	26%	910,80
12	2784,45	108%	654,90	25%	904,47
13	2878,83	111%	643,20	25%	909,78
14	2932,31	113%	711,46	28%	909,36
<b>Среднее потребл ение</b>	<b>2944,86</b>	114%	<b>688,86</b>	27%	<b>927,31</b>

**1) для детей 7-11 лет за 14 дней**

<b>% выполнен ия</b>	<b>Полдник ккал 15% от суточного рациона</b>	<b>% выполнен ия</b>	<b>Ужин ккал 20% от суточного рациона</b>	<b>% выполнен ия</b>	<b>Сонник ккал 5% от суточного рациона</b>
	<b>387,75</b>		<b>517,00</b>		<b>129,25</b>
35%	461,70	18%	703,13	27%	142,00
35%	463,00	18%	572,92	22%	250,80
36%	448,00	17%	729,14	28%	142,00
37%	485,50	19%	701,60	27%	227,80
36%	444,00	17%	689,87	27%	155,74
36%	386,00	15%	733,78	28%	227,80
37%	461,70	18%	595,80	23%	236,40
37%	497,00	19%	604,06	23%	250,80
35%	485,50	19%	732,48	28%	248,00
37%	396,00	15%	630,90	24%	227,80
35%	463,00	18%	803,03	31%	142,00
35%	454,00	18%	534,68	21%	236,40
35%	448,00	17%	627,05	24%	250,80
35%	444,00	17%	639,69	25%	227,80
36%	<b>452,67</b>	18%	<b>664,15</b>	26%	<b>211,87</b>

<b>% выполнени я</b>
5%
10%
5%
9%
6%
9%
9%
10%
10%
9%
5%
9%
10%
9%
8%

## МЕНЮ 2026г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	10,2	14,58	44,5	330
15	Сыр Российский	20	4,75	5,9	-	72
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>27,58</b>	<b>33,13</b>	<b>97,7</b>	<b>785,6</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
131	Горошек зелёный отварной	100	3,01	0,19	6,31	38,8
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной (400/15)	415	4,96	8,96	12,8	153,6
288	Курица отварная с соусом (100/50)	150	9,44	10,83	0,84	215
305	Рис отварной с овощами	250	9,5	14,5	58	401,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (50/50)	100	9,5	1,63	52,87	265,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1215</b>	<b>36,41</b>	<b>36,11</b>	<b>160,42</b>	<b>1190,4</b>
						<b>40%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным(170/30)	200	32,4	23,1	37,95	411
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>32,66</b>	<b>23,27</b>	<b>73,26</b>	<b>583</b>
						<b>19%</b>
<b>УЖИН</b>						
484	Морковь туш-я с курагой	100	1,52	4,96	14,55	110,38
386	Биточки мясные с соусом красным основным (100/50)	150	11,7	15,4	12,6	250
469	Макаронные изд.отварные	250	9,1	8	52,2	318,25
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>770</b>	<b>26,34</b>	<b>29,13</b>	<b>128,93</b>	<b>899,53</b>
						<b>30%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Печенье к чаю классическое	40	3	3,92	29,76	72
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,92</b>	<b>37,76</b>	<b>178</b>
						<b>6%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3280</b>	<b>131,79</b>	<b>130,56</b>	<b>498,07</b>	<b>3636,53</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	10,6	10,6	51,67	345
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>27,73</b>	<b>24,95</b>	<b>118,57</b>	<b>811,1</b>
						<b>27%</b>
<b>ОБЕД</b>						
72	Икра баклажанная	100	2,48	5,7	10,02	102,33
107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	400	9,12	17	27,2	244,64
227	Минтай припущ.с маслом сливочным (100/5)	105	14,50	16,45	3,10	150,00
128	Картофельное пюре	250	5,16	9	33,8	235
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1175</b>	<b>43,26</b>	<b>50,45</b>	<b>164,52</b>	<b>1151,37</b>
						<b>38%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
399	Блинчик с молоком сгущенным (70/30)	100	8,00	3,00	45,00	239,00
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>8,52</b>	<b>3,34</b>	<b>91,72</b>	<b>463</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12
274	Котлета по домашнему "с маслом сливочным(100/5)	105	16,61	22,5	12,87	233,67
139	Капуста туш-я	250	5,51	7,75	24,12	209,8
631	Компот из свеж. яблок	200	0,20	0,10	17,20	68,00
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>725</b>	<b>26,94</b>	<b>31,22</b>	<b>90,67</b>	<b>684,37</b>
						<b>23%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>240</b>	<b>8,04</b>	<b>7,32</b>	<b>31,6</b>	<b>250,8</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3215</b>	<b>114,49</b>	<b>117,28</b>	<b>497,08</b>	<b>3360,64</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша молоч. "Дружба"с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	10,3	11	42,15	300
15	Сыр Российский	20	4,74	5,89	-	72
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>27,72</b>	<b>33,09</b>	<b>95,4</b>	<b>788,6</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
133	Кукуруза консервированная припущеная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
82	Борщ из свеж капусты со сметаной на м/к бульоне (400/15)	415	5,12	8,96	20,3	179,2
294	Котлета куриная с соусом красным основным (100/50)	150	16,43	18,22	17,06	306,6
171	Каша гречневая	250	14,02	8,75	57,91	372,1
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (50/50)	100	9,5	1,63	52,87	265,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1215</b>	<b>48,18</b>	<b>37,76</b>	<b>173,35</b>	<b>1235,1</b>
						<b>41%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>480</b>	<b>6,72</b>	<b>7,14</b>	<b>75,02</b>	<b>448</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
74	Икра овощная сборная	100	1,27	6,76	6,87	94,71
259	Жаркое по домашнему (250/80)	330	30,24	35,30	29,3	585
276	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>700</b>	<b>35,63</b>	<b>42,93</b>	<b>92,15</b>	<b>926,61</b>
						<b>31%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Печенье к чаю классическое	40	3	3,92	29,76	72
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,92</b>	<b>37,76</b>	<b>178</b>
						<b>6%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3195</b>	<b>127,05</b>	<b>129,84</b>	<b>473,68</b>	<b>3576,31</b>

**МЕНЮ 2025г.**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
311	Каша молочная ячневая с маслом сливоч. (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	7,92	9,24	39,45	275,73
210	Омлет натуральный с мас.слив.	85	8,1	13,5	1,5	160,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>28,05</b>	<b>32,49</b>	<b>107,55</b>	<b>839,53</b>
						<b>28%</b>
<b>ОБЕД</b>						
54	Икра морковная	100	1,71	7,39	9,67	113,71
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	400	10,24	7,2	29,76	225,6
237	Азу с мясом (250/80)	330	16,17	35	30,97	563,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1150</b>	<b>39,52</b>	<b>51,59</b>	<b>163,4</b>	<b>1327,21</b>
						<b>44%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
219	Сырники из творога с молоком сгущенным(170/30)	200	22	18	27,9	364
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>22,26</b>	<b>18,17</b>	<b>63,21</b>	<b>536</b>
						<b>18%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	100	3,01	0,19	6,31	38,8
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом красным основным (100/50)	150	10,18	12,8	19,32	240,46
305	Рис отварной с овощами	250	9,5	14,5	58	401,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>770</b>	<b>26,71</b>	<b>28,26</b>	<b>133,21</b>	<b>901,76</b>
						<b>30%</b>
<b>СОННИК</b>						
ПР	Сухарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3240</b>	<b>122,64</b>	<b>136,01</b>	<b>495,37</b>	<b>3832,3</b>

## МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (малога 2,5% жирности) (250/5)	255	7,32	10,33	49,5	321,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
595	Оладьи с молоком сгущённым (50/10)	60	8,05	8,14	25,08	187
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>19,52</b>	<b>26,22</b>	<b>113,68</b>	<b>751,56</b>
						<b>25%</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (400/15)	415	3,06	11,4	18,5	212
313	Оладьи куриные с маслом сливочным (100/5)	105	16,31	25,9	11	316,67
125	Картофель отварной	250	4,8	7,8	39,1	241,5
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (50/50)	100	9,5	1,63	52,87	265,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1170</b>	<b>34,37</b>	<b>46,83</b>	<b>147,27</b>	<b>1167,57</b>
						<b>39%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>480</b>	<b>6,72</b>	<b>7,14</b>	<b>80,72</b>	<b>444</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
141	Секла, тушёная с яблоками	100	1,3	7,71	13,85	131,26
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
469	Макаронные изд отварные	250	9,1	8	52,2	318,25
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>750</b>	<b>30,22</b>	<b>32,38</b>	<b>113,93</b>	<b>869,41</b>
						<b>29%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Сушка	30	1,02	1,36	1,85	49,74
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,82</b>	<b>6,36</b>	<b>9,85</b>	<b>155,74</b>
						<b>5%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3205</b>	<b>97,65</b>	<b>118,93</b>	<b>465,45</b>	<b>3388,28</b>

## МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (малога 2,5% жирности) (250/5)	255	9,3	11	44	312
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>26,48</b>	<b>28,9</b>	<b>110,95</b>	<b>811,1</b>
						<b>27%</b>
<b>ОБЕД</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	100	1,03	4,22	6,49	68,76
108/109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	400	7,21	14,72	37	262
437	Тефтели мясные с соусом (100/50)	150	13,88	13,8	7	208
198	Гороховое пюре	250	15,9	4,7	42,7	297,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1220</b>	<b>49,42</b>	<b>39,44</b>	<b>186,19</b>	<b>1260,31</b>
						<b>42%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
446	Блинчик с яблочной начинкой	100	5	3,5	21,7	162
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>5,52</b>	<b>3,84</b>	<b>68,42</b>	<b>386</b>
						<b>13%</b>
<b>УЖИН</b>						
133	Кукуруза консервированная припущеная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
265	Плов из мяса птицы (250/80)	330	28,38	31,95	64,60	604
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>700</b>	<b>35,41</b>	<b>32,91</b>	<b>120,49</b>	<b>863,70</b>
						<b>29%</b>
<b>СОННИК</b>						
ПР	Сушарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3230</b>	<b>122,93</b>	<b>110,59</b>	<b>514,05</b>	<b>3548,91</b>

## МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша молоч.манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	8,06	9,35	28,01	320,8
15	Сыр Российский	20	4,74	5,89	-	72
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>25,43</b>	<b>27,89</b>	<b>81,21</b>	<b>776,4</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
484	Морковь туш-я с курагой	100	1,52	4,96	14,55	110,38
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (400/15)	415	4,32	4,7	24,4	194,5
438	Птица тушёная с овощами (100/50)	150	19,06	28,6	4,9	296,5
302	Каша пшеничная рассыпчатая	250	11,4	9,38	66,5	396
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (50/50)	100	9,5	1,63	52,87	265,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1215</b>	<b>46,4</b>	<b>49,57</b>	<b>190,22</b>	<b>1373,78</b>
						<b>46%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным(170/30)	200	32,4	23,1	37,95	411
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>32,66</b>	<b>23,27</b>	<b>73,26</b>	<b>583</b>
						<b>19%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Оеурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12
270	Фрикадельки мясные соусом (100/30)	130	15,08	19,28	13,45	289,08
139	Капуста туш-я	250	5,51	7,75	24,12	209,8
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>750</b>	<b>25,41</b>	<b>27,9</b>	<b>84,25</b>	<b>712,78</b>
						<b>24%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Зефир	40	0,3	0	31,9	130,40
	<b>Итого за сонник</b>	<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>5</b>	<b>39,9</b>	<b>236,4</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3260</b>	<b>136</b>	<b>133,63</b>	<b>468,84</b>	<b>3682,36</b>

## МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
259	Каша гречневая молочная с мас.слив (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	10,8	9,85	40,7	293,04
210	Омлет натуральный с мас.слив.	85	8,1	13,5	1,5	160,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
379	Косфейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>26,03</b>	<b>32,6</b>	<b>98,3</b>	<b>790,34</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
56	Икра свекольная	100	1,83	2,2	11,7	73,6
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (400/15)	415	4,8	9,28	27,52	212,8
265	Плов из мяса (250/80)	330	26,36	35,40	75,25	732,5
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (50/50)	100	9,5	1,63	52,87	265,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1145</b>	<b>42,49</b>	<b>48,51</b>	<b>191,24</b>	<b>1404,30</b>
						<b>47%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
435	Панкейки с джемом (100/30)	130	11,40	11,40	41,40	277,00
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>530</b>	<b>11,92</b>	<b>11,74</b>	<b>93,82</b>	<b>497</b>
						<b>17%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	100	3,01	0,19	6,31	38,8
143	Рагу овощное с мясом птицы(250/80)	330	31,6	22,78	33,8	483,9
376	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>700</b>	<b>40,23</b>	<b>25,04</b>	<b>92,09</b>	<b>771,6</b>
						<b>26%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>240</b>	<b>8,04</b>	<b>7,32</b>	<b>31,6</b>	<b>250,8</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3205</b>	<b>128,71</b>	<b>125,21</b>	<b>507,05</b>	<b>3714,04</b>

## МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
213	Суп молочный рисовый (молоко 2,5% жирности)	250	4,6	4,8	19,7	141
595	Оладьи с молоком сгущённым (50/10)	60	8,05	8,14	25,08	187
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>25,33</b>	<b>29,14</b>	<b>98,03</b>	<b>744,6</b>
						<b>25%</b>
<b>ОБЕД</b>						
72	Икра баклажанная	100	2,48	5,7	10,02	102,33
107	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	400	5,92	4,48	31,36	210,4
371	Печень тушённая (куриная) в соусе(80/50)	130	10,3	10,60	8,7	166
469	Макаронные изд.отварные	250	9,1	8	52,2	318,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1200</b>	<b>39,2</b>	<b>30,78</b>	<b>195,28</b>	<b>1221,38</b>
						<b>41%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
219	Сырники из творога с молоком сгущённым(170/30)	200	22	18	27,9	364
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>22,26</b>	<b>18,17</b>	<b>63,21</b>	<b>536</b>
						<b>18%</b>
<b>УЖИН</b>						
54	Икра морковная	100	1,71	7,39	9,67	113,71
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом (100/50)	150	10,18	12,8	19,32	240,46
198	Гороховое пюре	250	14,8	4,7	42,7	297,15
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>770</b>	<b>31,21</b>	<b>25,96</b>	<b>133,27</b>	<b>923,22</b>
						<b>31%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Вафли	30	1,85	3,50	18,20	142,00
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>7,65</b>	<b>8,5</b>	<b>26,2</b>	<b>248</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3295</b>	<b>125,65</b>	<b>112,55</b>	<b>515,99</b>	<b>3673,2</b>

## МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молоч.пшениная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	9,3	11	44	312
15	Сыр Российский	20	4,74	5,89	-	72
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>26,12</b>	<b>30,19</b>	<b>110,65</b>	<b>820,1</b>
						<b>27%</b>
<b>ОБЕД</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	100	1,03	4,22	6,49	68,76
103	Суп картофельный вермишелевый с курицей (400/10)	410	7,8	5,6	40	242
386	Биточки мясные с соусом красным основным (100/50)	150	11,7	15,4	12,6	250
171	Каша гречневая	250	14,02	8,75	57,91	372,1
276	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1230</b>	<b>46,15</b>	<b>36,07</b>	<b>201,8</b>	<b>1327,26</b>
						<b>44%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>375</b>	<b>6,46</b>	<b>6,97</b>	<b>63,61</b>	<b>396</b>
						<b>13%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12
287	Голубцы ленивые с соусом (100/50)	150	9,35	11,1	6,2	168
126	Картофель туш с луком	250	18,12	28,78	35,37	422
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,77	10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>770</b>	<b>32,29</b>	<b>40,75</b>	<b>88,25</b>	<b>803,9</b>
						<b>27%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сухарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3165</b>	<b>117,12</b>	<b>119,48</b>	<b>492,31</b>	<b>3575,06</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
182	Каша молоч. кукурузная с маслом сливочным(молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	9,32	10,5	59,32	370
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
376	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>21,75</b>	<b>24,35</b>	<b>110,72</b>	<b>750,6</b>
						<b>25%</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной (400/15)	415	4,96	8,96	12,8	153,6
259	Жаркое по домашнему (250/80)	330	30,24	35,30	29,3	585
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1165</b>	<b>47,3</b>	<b>46,36</b>	<b>137</b>	<b>1175</b>
						<b>39%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
399	Блинчик с молоком сгущённым (70/30)	100	8,00	3,00	45,00	239,00
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>8,52</b>	<b>3,34</b>	<b>97,72</b>	<b>463</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	100	3,01	0,19	6,31	38,8
438	Птица тушёная с овощами (100/50)	150	19,06	28,6	4,9	296,5
305	Рис отварной с овощами	250	9,5	14,5	58	401,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>770</b>	<b>36,09</b>	<b>44,36</b>	<b>130,79</b>	<b>1008,8</b>
						<b>34%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Печенье к чаю классическое	40	3	3,92	29,76	72
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,92</b>	<b>37,76</b>	<b>178</b>
						<b>6%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3250</b>	<b>122,46</b>	<b>127,33</b>	<b>507,99</b>	<b>3575,4</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
173	Каша молоч. "Дружба"с маслом сливочным(молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	10,3	11	42,15	300
15	Сыр Российский	20	4,7	5,8	-	72
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>27,68</b>	<b>33</b>	<b>95,4</b>	<b>788,6</b>
						<b>26%</b>
<b>ОБЕД</b>						
141	Свекла, тушёная с яблоками	100	1,3	7,71	13,85	131,26
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	400	10,24	7,2	29,76	225,6
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
302	Каша пшеничная рассыпчатая	250	11,4	9,38	66,5	396
631	Компот из свеж. яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1200</b>	<b>50,24</b>	<b>42,29</b>	<b>193,81</b>	<b>1347,26</b>
						<b>45%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
320	Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200	28,1	30,8	52,2	326
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>500</b>	<b>28,36</b>	<b>30,97</b>	<b>87,51</b>	<b>498</b>
						<b>17%</b>
<b>УЖИН</b>						
74	Икра овощная сборная	100	1,27	6,76	6,87	94,71
374	Рыба туш-я в томате с овощами (80/40)	120	8,82	7,11	5,7	135
125	Картофель отварной	250	4,8	7,8	39,1	241,5
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>740</b>	<b>18,91</b>	<b>22,44</b>	<b>101,25</b>	<b>692,11</b>
						<b>23%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Зефир	40	0,3	0	31,9	130,40
	<b>Итого за сонник</b>	<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>5</b>	<b>39,9</b>	<b>236,4</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3240</b>	<b>131,29</b>	<b>133,7</b>	<b>517,87</b>	<b>3562,37</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
181	Каша молоч.манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	8,06	9,35	28,01	320,8
210	Омлет натуральный с мас.слив.	85	8,1	13,5	1,5	160,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>21,99</b>	<b>30,8</b>	<b>73,41</b>	<b>752,1</b>
						<b>25%</b>
<b>ОБЕД</b>						
133	Кукуруза консервированная припущеная	100	3,01	0,19	6,31	38,8
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (400/15)	415	3,06	11,4	18,5	212
265	Плов из мяса птицы (250/80)	330	28,38	31,95	64,60	604
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (50/50)	100	9,5	1,63	52,87	265,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1145</b>	<b>43,95</b>	<b>45,17</b>	<b>171,88</b>	<b>1236,2</b>
						<b>41%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
421	Сдобные булочные изделия	80	6,2	6,8	28,3	224
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>480</b>	<b>6,72</b>	<b>7,14</b>	<b>75,02</b>	<b>448</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	100	1,03	4,22	6,49	68,76
437	Тефтели мясные с соусом (100/50)	150	13,88	13,8	7	208
198	Гороховое пюре	250	8,83	4,7	42,7	297,15
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>770</b>	<b>27,76</b>	<b>23,49</b>	<b>105,77</b>	<b>794,81</b>
						<b>27%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	<b>Итого в сонник:</b>	<b>240</b>	<b>8,04</b>	<b>7,32</b>	<b>31,6</b>	<b>250,8</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3255</b>	<b>108,46</b>	<b>113,92</b>	<b>457,68</b>	<b>3481,91</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
174	Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (250/5)	255	7,32	10,33	49,5	321,66
15	Сыр Российский	20	4,75	5,9	-	72
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,15</b>	<b>29,53</b>	<b>116,15</b>	<b>829,76</b>
						<b>28%</b>
<b>ОБЕД</b>						
54	Икра морковная	100	1,71	7,39	9,67	113,71
107	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	400	5,92	4,48	31,36	210,4
270	Фрикадельки мясные с соусом (100/50)	150	15,08	19,28	13,45	289,08
139	Калупта туш-я	250	5,51	7,75	24,12	209,8
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной(70/50)	120	11,4	2	63,4	308,4
	<b>Итого в обед:</b>	<b>1220</b>	<b>39,72</b>	<b>40,91</b>	<b>160,9</b>	<b>1204,39</b>
						<b>40%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
ПР	Печенье овсяное	50	3,30	9,80	30,00	220,00
	<b>Итого в полдник:</b>	<b>450</b>	<b>3,82</b>	<b>10,14</b>	<b>76,72</b>	<b>444</b>
						<b>15%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12
294	Котлета куриная с маслом сливочным(100/5)	105	16,43	18,22	17,06	306,6
151	Картофель запечённый в сметанном соусе	250	5,90	9,80	33,20	256,6
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>725</b>	<b>27,15</b>	<b>28,89</b>	<b>96,94</b>	<b>777,1</b>
						<b>26%</b>
<b>СОННИК</b>						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
421	Сухарик ванильный	30	0,30	0,50	20,00	121,80
	<b>Итого за сонник</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>28</b>	<b>227,8</b>
						<b>8%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3185</b>	<b>100,94</b>	<b>114,97</b>	<b>478,71</b>	<b>3483,05</b>
	<b>ВСЕГО СРЕДНЯЯ ЗА 14 ДНЕЙ</b>	<b>3230</b>	<b>120,51</b>	<b>123,14</b>	<b>492,15</b>	<b>3577,88</b>

**Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 14 дней**

	Масса порции (нетто гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
<b>Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха (2585 ккал)</b>					
<b>Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 25%</b>	<b>575</b>	<b>25,40</b>	<b>29,73</b>	<b>101,98</b>	<b>788,57</b>
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<b>550,00</b>	<b>24,75</b>	<b>25,30</b>	<b>105,33</b>	<b>748,00</b>
					<b>26%</b>
<b>Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 35%</b>	<b>1190</b>	<b>43,33</b>	<b>42,99</b>	<b>174,09</b>	<b>1258,68</b>
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<b>800,00</b>	<b>34,65</b>	<b>35,42</b>	<b>147,45</b>	<b>1047,20</b>
					<b>42%</b>
<b>Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 15%</b>	<b>485</b>	<b>14,51</b>	<b>12,47</b>	<b>76,94</b>	<b>480,36</b>
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<b>350,00</b>	<b>14,85</b>	<b>15,18</b>	<b>63,20</b>	<b>448,80</b>
					<b>16%</b>
<b>Ужин, доля суточной потребности в пищевых веществах 20%</b>	<b>744</b>	<b>30,02</b>	<b>31,12</b>	<b>108,00</b>	<b>830,69</b>
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<b>600,00</b>	<b>19,80</b>	<b>20,24</b>	<b>84,26</b>	<b>598,40</b>
					<b>28%</b>
<b>Сонник, доля суточной потребности в пищевых веществах 5%</b>	<b>236</b>	<b>7,26</b>	<b>6,83</b>	<b>31,14</b>	<b>219,58</b>
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<b>200,00</b>	<b>4,95</b>	<b>5,06</b>	<b>21,06</b>	<b>149,60</b>
					<b>7%</b>

	<b>Средняя доля суточной потребности в пищевых веществах всего за день 100%</b>	<b>3230</b>	<b>120,51</b>	<b>123,14</b>	<b>492,15</b>	<b>3577,88</b>
	<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<b>2500,00</b>	<b>99,00</b>	<b>101,20</b>	<b>421,30</b>	<b>2992,00</b>
			122%	122%	117%	120%

## Распределение энергетической ценности (ккал)

<b>Дни</b>	<b>Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха ккал 100%</b>	<b>% выполнени я</b>	<b>Завтрак ккал 25% от суточног о рациона</b>	<b>% выполнен ия</b>	<b>Обед ккал 35% от суточного рациона</b>
	<b>2992</b>		<b>748,00</b>		<b>1047,20</b>
1	3636,53	122%	785,60	26%	1190,40
2	3360,64	112%	811,10	27%	1151,37
3	3576,31	120%	788,60	26%	1235,10
4	3832,30	128%	839,53	28%	1327,21
5	3388,28	113%	751,56	25%	1167,57
6	3548,91	119%	811,10	27%	1260,31
7	3682,36	123%	776,40	26%	1373,78
8	3714,04	124%	790,34	26%	1404,30
9	3673,20	123%	744,60	25%	1221,38
10	3575,06	119%	820,10	27%	1327,26
11	3575,40	119%	750,60	25%	1175,00
12	3562,37	119%	788,60	26%	1347,26
13	3481,91	116%	752,10	25%	1236,20
14	3483,05	116%	829,76	28%	1204,39
<b>Среднее потребл ение</b>	<b>3577,88</b>	120%	<b>788,57</b>	26%	<b>1258,68</b>

**для детей от 12 лет за 14 дней**

<b>% выполнен ия</b>	<b>Полдник ккал 15% от суточного рациона</b>	<b>% выполнен ия</b>	<b>Ужин ккал 20% от суточного рациона</b>	<b>% выполнен ия</b>	<b>Сонник ккал 5% от суточного рациона</b>
	<b>448,80</b>		<b>598,40</b>		<b>149,60</b>
40%	583,00	19%	899,53	30%	178,00
38%	463,00	15%	684,37	23%	250,80
41%	448,00	15%	926,61	31%	178,00
44%	536,00	18%	901,76	30%	227,80
39%	444,00	15%	869,41	29%	155,74
42%	386,00	13%	863,70	29%	227,80
46%	583,00	19%	712,78	24%	236,40
47%	497,00	17%	771,60	26%	250,80
41%	536,00	18%	923,22	31%	248,00
44%	396,00	13%	803,90	27%	227,80
39%	463,00	15%	1008,80	34%	178,00
45%	498,00	17%	692,11	23%	236,40
41%	448,00	15%	794,81	27%	250,80
40%	444,00	15%	777,10	26%	227,80
42%	<b>480,36</b>	16%	<b>830,69</b>	28%	<b>219,58</b>

<b>% выполнени я</b>
6%
8%
6%
8%
5%
8%
8%
8%
8%
8%
8%
6%
8%
8%
8%
7%

## МЕНЮ 2026г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	7,82	9,83	44,25	290,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>18,87</b>	<b>22,28</b>	<b>87,85</b>	<b>627,7</b>
						<b>26,71%</b>
<b>ОБЕД</b>						
131	Горошек зелёный отварной	30	0,90	0,06	1,89	11,64
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной (250/15)	265	3,1	5,6	8	96
288	Курица отварная с соусом (90/50)	140	8,5	9,75	0,76	193,5
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>865</b>	<b>25,8</b>	<b>25,41</b>	<b>117,35</b>	<b>870,44</b>
						<b>37,04%</b>
<b>УЖИН</b>						
484	Морковь туш-я с курагой	30	0,46	1,49	4,36	33,12
386	Биточки мясные с соусом красным основным (90/50)	140	10,5	13,9	11,3	225
469	Макаронные изд. отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>590</b>	<b>20,48</b>	<b>20,96</b>	<b>96,54</b>	<b>670,02</b>
						<b>28,51%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1940</b>	<b>65,15</b>	<b>68,65</b>	<b>301,74</b>	<b>2168,16</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>19,83</b>	<b>18,93</b>	<b>102,47</b>	<b>660</b>
						<b>28,09%</b>
<b>ОБЕД</b>						
72	Икра баклажанная	30	0,70	1,70	2,78	29,47
107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	250	6,7	11,1	17,02	195,29
227	Минтай припуш.с маслом сливочным (100/5)	105	14,5	16,45	3,1	150
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>815</b>	<b>33,2</b>	<b>36,25</b>	<b>112,5</b>	<b>839,06</b>
						<b>35,70%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	20,3	11,58	210,3
139	Капуста туш-я	150	3,31	4,67	14,50	125,92
631	Компот из свеж. яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>545</b>	<b>22,62</b>	<b>25,87</b>	<b>78,37</b>	<b>569,02</b>
						<b>24,21%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1845</b>	<b>75,65</b>	<b>81,05</b>	<b>293,34</b>	<b>2068,08</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша молоч. "Дружба" с маслом сливочным (молоко 2.5% жирности) (220/5)	225	9,04	9,68	37,1	264
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>19,99</b>	<b>14,88</b>	<b>80,6</b>	<b>534,9</b>
						<b>22,76%</b>
<b>ОБЕД</b>						
133	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	11,64
82	Борщ из свеж. капусты со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	3,2	5,6	12,71	112
294	Котлета куриная с соусом красным основным (90/50)	140	14,79	16,4	15,35	276
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>865</b>	<b>35,01</b>	<b>28,62</b>	<b>125,9</b>	<b>908,24</b>
						<b>38,65%</b>
<b>УЖИН</b>						
74	Икра овощная сборная	30	0,38	2,02	2,06	28,32
259	Жаркое по домашнему с мясом	240	22	25,70	21,4	425,6
276	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>540</b>	<b>26,5</b>	<b>28,59</b>	<b>79,44</b>	<b>700,82</b>
						<b>29,82%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1880</b>	<b>81,5</b>	<b>72,09</b>	<b>285,94</b>	<b>2143,96</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
311	Каша молочная ячневая с маслом сливоч. (молоко 2.5% жирности) (220/5)	225	7,92	9,24	39,45	275,73
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>18,37</b>	<b>18,79</b>	<b>96,45</b>	<b>632,13</b>
						<b>26,90%</b>
<b>ОБЕД</b>						
54	Икра морковная	30	0,48	2,22	2,66	32,93
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	6,4	4,5	18,6	141
237	Азу с мясом	250	12,25	25	22,13	402,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>810</b>	<b>26,73</b>	<b>33,02</b>	<b>115,29</b>	<b>904,73</b>
						<b>38,50%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	30	0,9	0,06	1,89	11,64
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом красным основным (90/50)	140	9,17	11,52	17,39	216,42
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>590</b>	<b>19,79</b>	<b>21,05</b>	<b>103,66</b>	<b>689,96</b>
						<b>29,36%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1885</b>	<b>64,89</b>	<b>72,86</b>	<b>315,4</b>	<b>2226,82</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
174	Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	6,45	7	43,56	283,06
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
1	Батон	30	2,37	0,3	14,4	70,14
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>9,02</b>	<b>14,55</b>	<b>73,06</b>	<b>479,2</b>
						<b>20,39%</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	1,92	7,15	11,59	120
313	Оладьи куриные с маслом сливочным (100/5)	105	16,31	25,90	11,00	316,67
125	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>830</b>	<b>28,97</b>	<b>39,08</b>	<b>112,8</b>	<b>917,87</b>
						<b>39,06%</b>
<b>УЖИН</b>						
141	Свекла, тушёная с яблоками	30	0,38	2,32	4,16	39,49
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
469	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>580</b>	<b>25,7</b>	<b>23,79</b>	<b>83,34</b>	<b>650,39</b>
						<b>27,68%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1875</b>	<b>63,69</b>	<b>77,42</b>	<b>269,2</b>	<b>2047,46</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
120	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	8,18	9,68	38,72	274,56
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>18,53</b>	<b>11,98</b>	<b>95,62</b>	<b>564,96</b>
						<b>24,04%</b>
<b>ОБЕД</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	30	0,3	1,26	1,88	20,3
108/109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	4,51	9,2	23,12	145
437	Тефтели мясные с соусом (90/50)	140	12,5	12,42	6,3	187,2
198	Гороховое пюре	150	8,83	2,83	25,67	178,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной (40/40)	80	7,6	1,3	42,3	212,3
	<b>Итого в обед:</b>	<b>850</b>	<b>33,74</b>	<b>27,01</b>	<b>128,87</b>	<b>859,1</b>
						<b>36,56%</b>
<b>УЖИН</b>						
133	Кукуруза консервированная припущеная	30	0,9	0,06	1,89	11,64
265	Плов из мяса птицы	240	20,64	21,91	44,32	489,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>540</b>	<b>25,56</b>	<b>22,74</b>	<b>95,79</b>	<b>722,14</b>
						<b>30,73%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1865</b>	<b>77,83</b>	<b>61,73</b>	<b>320,28</b>	<b>2146,2</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
181	Каша молоч.манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	6,45	8,23	24,65	282,3
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>17,5</b>	<b>20,68</b>	<b>68,25</b>	<b>619,2</b>
						<b>26,35%</b>
<b>ОБЕД</b>						
484	Морковь туш-я с курагой	30	0,46	1,49	4,36	33,12
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	2,7	2,94	15,3	121,6
438	Птица тушёная с овощами (90/50)	140	17,15	25,79	4,4	266,85
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	5,64	39,96	237,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>855</b>	<b>31,67</b>	<b>36,93</b>	<b>125,6</b>	<b>931,07</b>
						<b>39,62%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9
270	Фрикадельки мясные с соусом (90/30)	120	13,58	17,35	12,11	260,18
139	Капустя туш-я	150	3,31	4,67	14,50	125,92
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>570</b>	<b>21,25</b>	<b>22,82</b>	<b>71,9</b>	<b>591,9</b>
						<b>25,19%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1910</b>	<b>70,42</b>	<b>80,43</b>	<b>265,75</b>	<b>2142,17</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
259	Каша гречневая молочная с мас.слив (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	10,8	9,85	40,7	293,04
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>21,25</b>	<b>19,4</b>	<b>97,7</b>	<b>649,44</b>
						<b>27,64%</b>
<b>ОБЕД</b>						
56	Икра свекольная	30	0,55	0,65	3,5	22,1
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	3	5,8	17,2	133
265	Плов из мяса (180/60)	240	18,08	24,32	51,60	502,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>805</b>	<b>25,55</b>	<b>31,54</b>	<b>130,78</b>	<b>938,30</b>
						<b>39,93%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	30	0,9	0,06	1,89	11,64
143	Рагу овощное с мясом птицы	240	20,68	15,63	23,18	331,88
376	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>540</b>	<b>27,2</b>	<b>17,76</b>	<b>77,05</b>	<b>592,42</b>
						<b>25,21%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1830</b>	<b>74</b>	<b>68,7</b>	<b>305,53</b>	<b>2180,16</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
213	Суп молочный рисовый	250	4,6	4,8	19,7	141
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>15,65</b>	<b>17,25</b>	<b>63,3</b>	<b>477,9</b>
						<b>20,34%</b>
<b>ОБЕД</b>						
72	Икра баклажанная	30	0,70	1,70	2,78	29,47
107	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	250	3,7	2,8	19,6	119
371	Печень тушённая (куриная) в соусе(80/50)	130	10,3	10,60	8,7	166
469	Макаронные изд. отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>830</b>	<b>24,12</b>	<b>20,67</b>	<b>126,56</b>	<b>782,37</b>
						<b>33,29%</b>
<b>УЖИН</b>						
54	Икра морковная	30	0,48	2,22	2,66	32,93
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом (90/50)	140	9,17	11,52	17,39	216,42
198	Гороховое пюре	150	8,83	2,83	25,67	178,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>590</b>	<b>23</b>	<b>17,64</b>	<b>107,3</b>	<b>699,55</b>
						<b>29,77%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1930</b>	<b>62,77</b>	<b>55,56</b>	<b>297,16</b>	<b>1959,82</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
302	Каша молоч.пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	8,18	9,68	38,72	274,56
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>18,63</b>	<b>19,23</b>	<b>95,72</b>	<b>630,96</b>
						<b>26,85%</b>
<b>ОБЕД</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	30	0,3	1,26	1,88	20,3
103	Суп картофельный вермишелевый с курицей (250/10)	260	4,88	3,5	25	151,25
386	Биточки мясные с соусом красным основным (90/50)	140	10,5	13,9	11,3	225
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
276	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>850</b>	<b>28,22</b>	<b>24,78</b>	<b>128,91</b>	<b>866,75</b>
						<b>36,88%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9
287	Голубцы ленивые с соусом(100/50)	150	8,1	8,1	6,2	168
126	Картофель туш с луком	150	10,92	17,28	21,24	253,2
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>600</b>	<b>23,38</b>	<b>26,18</b>	<b>72,73</b>	<b>627</b>
						<b>26,68%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1935</b>	<b>70,23</b>	<b>70,19</b>	<b>297,36</b>	<b>2124,71</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
182	Каша молоч.кукурузная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	8,21	9,24	52,21	325,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>13,96</b>	<b>18,29</b>	<b>93,71</b>	<b>596,5</b>
						<b>25,38%</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной (250/15)	265	3,1	5,6	8	96
259	Жаркое по домашнему с мясом (180/60)	240	22	25,70	21,4	425,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>805</b>	<b>29,26</b>	<b>32,1</b>	<b>94,09</b>	<b>802,4</b>
						<b>34,14%</b>
<b>УЖИН</b>						
131	Горошек зелёный отварной	30	0,9	0,06	1,89	11,64
438	Птица тушёная с овощами (90/50)	140	17,15	25,79	4,4	266,85
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>590</b>	<b>28,27</b>	<b>35,62</b>	<b>102,67</b>	<b>791,39</b>
						<b>33,68%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1880</b>	<b>71,49</b>	<b>86,01</b>	<b>290,47</b>	<b>2190,29</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
173	Каша молоч. "Дружба"с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	9,04	9,68	37,1	264
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	7	4,7	19,5	154
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>20,09</b>	<b>22,13</b>	<b>80,7</b>	<b>600,9</b>
						<b>25,57%</b>
<b>ОБЕД</b>						
141	Свекла, тушёная с яблоками	30	0,38	2,32	4,16	39,49
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	6,4	4,5	18,6	141
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	7,64	39,96	237,6
631	Компот из свеж. яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>830</b>	<b>33,44</b>	<b>31,23</b>	<b>117,6</b>	<b>864,99</b>
						<b>36,81%</b>
<b>УЖИН</b>						
74	Икра овощная сборная	30	0,38	2,02	2,06	28,32
374	Рыба туш-я в томате с овощами	100	7,35	5,93	4,71	112,14
125	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>550</b>	<b>14,65</b>	<b>13,42</b>	<b>79,85</b>	<b>506,36</b>
						<b>21,55%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1865</b>	<b>68,18</b>	<b>66,78</b>	<b>278,15</b>	<b>1972,25</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
181	Каша молоч.манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	6,45	8,23	24,65	282,3
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>10,7</b>	<b>15,98</b>	<b>58,95</b>	<b>506,2</b>
						<b>21,54%</b>
<b>ОБЕД</b>						
133	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	11,64
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (250/15)	265	1,92	7,15	11,59	120
265	Плов из мяса птицы (180/60)	240	20,64	21,91	44,32	489,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>805</b>	<b>27,38</b>	<b>29,89</b>	<b>121,98</b>	<b>898,14</b>
						<b>38,22%</b>
<b>УЖИН</b>						
73	Икра кабачковая туш-я	30	0,3	1,26	1,88	20,3
437	Тефтели мясные с соусом (90/50)	140	12,5	12,42	6,3	187,2
198	Гороховое пюре	150	8,83	2,83	25,67	178,3
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>590</b>	<b>25,65</b>	<b>17,28</b>	<b>83,43</b>	<b>606,7</b>
						<b>25,82%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1880</b>	<b>63,73</b>	<b>63,15</b>	<b>264,36</b>	<b>2011,04</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b>ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
174	Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) (220/5)	225	6,45	7	43,56	283,06
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Косфейный напиток на молоке	200	6,40	1,80	32,90	173,50
	<b>Итого в завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>16,9</b>	<b>16,55</b>	<b>100,56</b>	<b>639,46</b>
						<b>27,21%</b>
<b>ОБЕД</b>						
54	Икра морковная	30	0,48	2,22	2,66	32,93
101	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	250	3,7	2,8	19,6	119
270	Фрикадельки мясные соусом (90/40)	140	13,58	17,35	12,11	260,18
139	Капуста туш-я	150	3,31	4,67	14,50	125,92
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в обед:</b>	<b>840</b>	<b>25,09</b>	<b>27,82</b>	<b>102,35</b>	<b>771,93</b>
						<b>32,85%</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	Огурец солёный в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9
294	Котлета куриная с мас.слив (90/5)	95	14,79	16,4	15,35	276
151	Картофель запечённый в сметанном соусе	150	3,56	7,91	19,91	153,99
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	<b>Итого в ужин:</b>	<b>545</b>	<b>22,71</b>	<b>25,11</b>	<b>80,55</b>	<b>635,79</b>
						<b>27,05%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1870</b>	<b>64,7</b>	<b>69,48</b>	<b>283,46</b>	<b>2047,18</b>