



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (Сад)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	6	28	188	1
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
	Итого за Завтрак	390	8	11	50	322	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак	100			10	44		
Обед	Суп с макаронными изделиями и	180	7	9	13	160	101
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед	620	26	36	65	686		
Полдник	Омлет с капустой цветной	100	8	10	3	129	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник	298	10	13	26	262		
Итого за день	1 408	44	60	151	1314		

(лист 2)

Рацион: Ясли (Сад)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	6	6	32	204	80
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
	Итого за Завтрак	390	9	12	55	359	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
Итого за Второй завтрак	100			10	47		
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Голубцы ленивые	180	20	22	7	311	201
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285

	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	69	54	56	998	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	16	8	15	194	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		280	22	14	33	345	
Итого за день		1 380	100	80	154	1749	

(лист 3)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	15	117	100
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		395	9	12	35	281	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Рыба припущенная	80	16	1	1	76	207
	Пюре из овощей (морковь)	130	1	9	6	116	252
	Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	23	14	42	394	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник		330	6	5	39	221	
Итого за день		1 445	38	31	126	940	

(лист 4)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6	7	26	195	71
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		390	9	13	49	351	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на	180	6	8	9	135	112
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	28	178	77
	Соус молочный к блюдам (2-й	20	1	1	1	16	280

	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	29	31	72	685	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		290	21	9	27	276	
Итого за день		1 400	61	54	169	1408	

(лист 5)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7	7	31	210	79
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		395	10	13	53	362	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Щи из свежей капусты на мясном	180	6	8	5	111	113
	Рыба, запеченная с картофелем по -	200	17	9	19	229	211
	Овощи консервированные	20				2	255
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		630	28	17	62	518	
Полдник							
	Пюре из овощей (свекла) (осень-	100	1	7	8	104	251
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		330	5	12	44	308	
Итого за день		1 455	43	42	169	1232	

(лист 6)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" жидкая	180	5	6	24	167	73
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	46	301	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на	180	11	12	17	217	107
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	19	18	31	307	227

	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	35	30	88	706	
Полдник							
	Омлет с сыром	100	12	16	2	194	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник		298	14	19	25	327	
Итого за день		1 398	56	60	169	1378	

(лист 7)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5	6	33	204	74
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
Итого за Завтрак		390	8	12	56	359	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	180	6	8	12	141	108
	Плов из говядины	200	16	18	35	368	215
	Овощи консервированные	20			1	4	256
	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		630	26	26	85	681	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		290	21	9	28	281	
Итого за день		1 410	55	47	179	1368	

(лист 8)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6	33	206	78
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		390	11	12	53	352	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Рыба отварная	80	16	1	1	74	216

	Пюре картофельное и пюре из	130	3	7	10	115	257
	Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	70	49	48	916	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник		330	6	5	39	221	
Итого за день		1 440	87	66	150	1533	

(лист 9)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	144	106
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		395	9	13	41	318	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Суп картофельный с крупой на Бигус с курицей	180	6	7	12	137	120
	Компот из свежих плодов и ягод	200	230	216	104	3305	225
	Хлеб пшеничный формовой	180			10	41	313
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	240	223	148	3589	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	100	7	3	26	159	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		280	13	9	43	305	
Итого за день		1 385	264	246	253	4308	

(лист 10)

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	6	28	183	81
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	50	317	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на Печень говяжья по-строгановски	180	2	4	12	92	110
	Картофель отварной с маслом	80	16	8	6	154	218
	Картофель отварной с маслом	130	3	6	12	112	259

	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	26	18	68	534	
Полдник							
	Овощи в молочном соусе (осень-зима-весна)	100	3	5	7	81	229
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		298	4	7	28	190	
Итого за день		1 408	37	36	156	1085	

(лист 11)

Рацион: Сад		Неделя: 3			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6	7	26	195	71
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	8	12	48	329	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	6	7	10	124	117
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	25	34	62	650	
Полдник							
	Омлет с капустой цветной	100	8	10	3	129	228
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник		298	10	13	26	262	
Итого за день		1 408	43	59	146	1285	

(лист 12)

Рацион: Сад		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	180	6	6	32	204	80
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
Итого за Завтрак		390	9	12	55	359	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	180	6	8	12	141	108
	Голубцы ленивые	180	20	22	7	311	201
	Соус сметанный с томатом	20	1	4	1	41	285

	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		610	31	34	57	661	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	16	8	15	194	205
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		280	22	14	33	345	
Итого за день		1 380	62	60	155	1412	

(лист 13)

Рацион: Сад		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	15	117	100
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		395	9	12	35	281	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	180	47	41	14	617	102
	Рыба, запеченная с картофелем по -	200	14	6	19	183	210
	Овощи консервированные	20				2	255
	Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		630	65	47	56	912	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник		330	6	5	39	221	
Итого за день		1 455	80	64	140	1458	

(лист 14)

Рацион: Сад		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	6	6	28	188	1
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		390	9	12	51	344	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на	180	6	8	9	135	112
	Плов из отварной птицы	200	16	19	35	378	219
	Овощи консервированные	20			1	4	256

	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		630	26	27	77	664	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		290	21	9	27	276	
Итого за день		1 410	58	49	176	1380	

(лист 15)

Рацион: Сад		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7	7	31	210	79
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		395	10	13	53	362	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12	6	4	118	209
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	258
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	23	15	62	477	
Полдник							
	Пюре из овощей (морковь) (осень-	100	1	7	5	89	252
	Булочка сдобная из муки в/с	50	4	5	28	170	505
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		330	5	12	41	293	
Итого за день		1 445	38	40	166	1176	

(лист 16)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" жидкая	180	5	6	24	167	73
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	46	301	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с крупой на	180	6	7	12	137	120
	Суфле из птицы	80	12	17	2	209	200
	Пюре из овощей (морковь)	130	1	9	6	116	252

	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	300
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	24	33	60	644	
Полдник							
	Омлет с сыром	100	12	16	2	194	202
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Полдник		298	14	19	25	327	
Итого за день		1 408	45	63	141	1316	

(лист 17)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5	6	33	204	74
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Кофейный напиток	180	1	1	10	57	310
Итого за Завтрак		395	9	13	56	377	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (груши)	100			10	47	402
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на Азу	180	1	4	9	76	105
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	33	210	77
	Компот из ягод замороженных	180			15	62	302
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	25	23	83	638	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	182	405
	Соус фруктовый из киселя	30			3	13	283
	Кисло-молочный напиток (ряженка)	160	5	4	7	86	308
Итого за Полдник		290	21	9	28	281	
Итого за день		1 405	55	45	177	1343	

(лист 18)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6	33	206	78
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Какао с молоком	180	2	1	7	48	309
Итого за Завтрак		390	11	12	53	352	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (апельсины)	100			10	44	400
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на Рыба, тушенная в томате с овощами	180	5	3	10	87	114
		80	9	3	4	80	208

	Рис отварной	130	3	5	34	190	260
	Кисель из концентрата плодового	180			1	4	306
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	21	11	71	467	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	253
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Полдник		330	6	5	39	221	
Итого за день		1 440	38	28	173	1084	

(лист 19)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	180	5	6	18	144	106
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1	1		18	3
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	301
Итого за Завтрак		395	9	13	41	318	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	2	1	21	96	401
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	6	7	10	124	117
	Котлеты из птицы припущенные	80	16	15	10	244	221
	Пюре из овощей (свекла)	130	2	10	10	135	251
	Компот из свежих плодов и ягод	180			10	41	313
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	28	32	62	650	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	100	7	3	26	159	408
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65	406
	Кисломолочный напиток (кефир)	160	5	4	6	81	307
Итого за Полдник		280	13	9	43	305	
Итого за день		1 395	52	55	167	1369	

(лист 20)

Рацион: Сад		Неделя: 4			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	6	28	183	81
	Батон	25	2	1	13	65	501
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	4
	Чай с лимоном	180			9	36	303
Итого за Завтрак		390	7	11	50	317	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	44	403
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский на	180	2	4	12	92	110
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	4	11	138	231
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	258
	Соус сметанный	20		2		20	284

	Напиток из шиповника	180	1		16	70	311
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		10	47	502
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	59	503
Итого за Обед		620	24	14	67	503	
Полдник							
	Овощи в молочном соусе (осень-	100	3	5	7	81	229
	Печенье	18	1	2	13	75	500
	Чай с сахаром	180			8	34	304
Итого за Полдник		298	4	7	28	190	
Итого за день		1 408	35	32	155	1054	
Итого за период		28 273	1298	1209	3276	29167	
Среднее значение за период			64,9	60,5	163,8	1458,4	