

УТВЕРЖДАЮИндивидуальный предприниматель
Даутова Эльвира Равильевна

Даутова Э.Р./

СОГЛАСОВАННО

Директор



/Погребная В.В./

12.02.2024 г.

**Четырнадцатидневное цикличное меню пятиразового питания с
расчетом пищевой ценности блюд для детей с 7- 11 лет**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец.	Сборник рецептур	
	г							г
День 1(понедельник)								
Завтрак 1								
1	Каша овсяная молочная	150	4,5	8,4	19,8	178,5	302	2004
2	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,79	3,4	25,47	150,8	692	2004
3	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	5,33	5,33	5,47	72	97	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	30	5,33	5,33	13,8	72	К/к	
5	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
6	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	2004
	Итого:	510	19,22	30,93	76	602,3		
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	1,8	6,3	44,4	51	2004
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124	2004
3	Гуляш из говядины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437	2004
4	Изделия макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	332	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	60	10,67	10,67	27,6	144	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	820	34,49	28,57	125,39	795,3		
Полдник								
1	Кисель абрикосовый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
	Итого:	320	7,08	6,59	87	396,74		

Ужин								
1	Рыба припущенная/ рыба запечённая с гренками	100	18,6	1,2	0	84	371/3 84	2004
2	Рис отварной	150	4,8	8	49	292	511	2004
3	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
4	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	2004
	Итого:	510	26,86	9,86	105,04	617,2		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Ацидобофилин	200	5,6	6,4	7,6	115	698	2004
	Итого:	220	7,1	8,36	22,48	198,4		
	Итого за день	2380	94,75	84,31	415,91	2609,94		
День 2(вторник)								
Завтрак								
1	Сырники	150	22,8	18,6	28,35	325,5	358	2004
2	Соус шоколадный	20	0,52	0,4	11,08	46	616	2004
3	Какао-напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	190	693	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
	Итого:	500	32,19	36,38	88,71	722,83		
Обед								
1	Салат картофельный с сельдью	60	3,18	2,64	7,86	69	55	2004
2	Солянка домашняя	200	3,6	8,96	3,68	142,4	157	2004
3	Котлеты рубленые из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Пюре картофельное	150	4,2	9	29,2	218	520	2004
5	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	770	35,21	41,27	114,6	972,73		
Полдник								
1	Кисель вишневый	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Булочка "Веснушка"	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	300	7,6	6,2	98,6	476		
Ужин								
1	Печень тушеная (говяжья)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
2	Соус сметанный	20	0,48	2,04	1	24,4	600	2004
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	508	2004
4	Фиточай	200	0	0	15,98	63,84	К/к	
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004

6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К\к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	510	36,3	38,29	81,44	789,57		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К\к	
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К\к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		
	Итого за день	2300	120,6	126,4 4	426,05	3216,73		
День 3 (среда)								
Завтрак								
1	Каша манная молочная	150	2,25	6,15	15	129	311	2004
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	к\к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	к\к	
	Итого:	500	11,76	24,43	60,28	478,13		
Обед								
1	Салат картофельный с растительным маслом	80	1,92	2,64	12,16	81,6	52	2004
2	Суп с лапшой	200	2,24	4,64	11,12	96	148	2004
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
4	Рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5	224	2004
5	Компот из яблок сушеных	200	0,4	0	25,6	116	638	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	7,11	7,11	18,4	96	К\к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	790	31,69	41,46	110,41	884,5		
Полдник								
1	Кисель из малины	200	0,2		33,8	134	641	2004
2	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769	2004
	Итого:	300	7,7	13,2	94,7	528		
Ужин								
1	Рагу из мяса птицы	250	15,75	12,25	24,25	277,5	489	2004
2	Сок персиковый	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К\к	
5	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	

	Итого:	500	22,04	24,85	63,61	539,23		
Ужин 2								
1	Ряженка	200	6	2	8,4	80	435	2008
2	Изделия кондитерские: Зефир	35	0,28	0,04	28,04	114,1	К/к	
	Итого:	235	6,28	2,04	36,44	194,1		
	Итого за день	2325	79,47	105,98	365,44	2623,96		
День 4 (четверг)								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	150	4,5	6,15	12,45	178,5	302	2004
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2	686	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	7,73	9,83	23	121,33	К/к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Плоды и ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47	К/к	
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	530	17,79	30,53	59,73	559,63		
Обед								
1	Салат "Мозайка"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	52	2004
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,54	4,4	16,4	144,8	133	2004
3	Бефстроганов	90	15,84	8,28	3,06	152,1	423	2004
4	Изделия макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	332	2004
5	Напиток смородина	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	760	37,68	27,62	120,38	852,47		
Полдник								
1	Кисель из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка "алтайская"	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
	Итого:	300	11,7	6,7	94,6	481,1		
Ужин								
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	100	13	8,8	15,2	196	388	2004
2	Рис отварной	150	4,85	6,88	52,93	294,3	511	2004
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	646	1996- 1997
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	500	22,27	28,09	109,69	752,57		
Ужин 2								

1	Изделия кондитерские: Печенье мария	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Биокефир	200	5,8	5	8	106	698	2004
	Итого:	220	7,3	6,96	22,88	189,4		
	Итого за день	2310	96,74	99,9	407,28	2835,17		
День 5 (пятница)								
Завтрак								
1	Запеканка из творога 9%	150	25,65	18,3	23,25	366	366	2004
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	К/к	
3	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,79	3,4	25,47	150,8	692	2004
4	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К/к	
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	500	33,36	32,43	78,28	752,6		
Обед								
1	Салат с ветчиной	80	2,71	5,41	9,75	98,8	85	2002
2	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132	2004
3	Тефтели с рисом	90	8,64	7,65	7,65	135,9	463	2004
4	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	214	2004
5	Чай с сахар	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	40	6,19	7,87	18,4	97,07	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	870	28,5	34,39	117,92	824,97		
Полдник								
1	Кисель персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Пирожок с вишневым джемом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
	Итого:	300	8	3,9	93,4	436,3		
Ужин								
1	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
2	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	508	2004
4	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	530	29,78	36,65	98,89	788,37		
Ужин 2								
	Ацидобофин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004

1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		
	Итого за день	2420	104,14	112,53	420,27	2994,44		
День 6 (суббота)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15	25,05	2,85	298,5	340	2004
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,6	17,86	87,84	684	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	500	23,08	41,55	42,47	638,34		
Обед								
1	Винегрет с сельдью	80	4,08	7,76	4,16	103,2	72	2004
2	Бульон куриный	180	4,68	1,87	0,14	36	107	2004
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,04	1,84	0,12	25,2	337	2004
4	Шницель рубленый из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
5	Картофель отварной	150	3	6,15	23,55	166,5	203	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	810	34,94	33,62	110,79	893,5		
Полдник								
1	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	651	2004
2	Коржи молочные	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
	Итого:	300	7,87	11,2	80,73	578,27		
Ужин								
1	Рыба припущенная/ рыба запеченная с гренками	100	18,6	1,2	0	84	371/384	2004
2	Рис отварной	150	4,85	6,875	52,925	294,3	511	2004
3	Сок яблочный	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	500	28,15	17,325	93,365	643,9		
Ужин 2								

1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К\к	
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К\к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		
	Итого за день	2330	103,3 4	107,9 95	370,05 5	3009,61		
День 7 (Воскресение)								
Завтрак								
1	Сырники	150	22,8	18,6	28,35	325,5	358	2004
2	Соус ягодный	20	0,16	0	3,9	16,24	618	2004
3	Какао-напиток на молоке	200	9,4	8,5	10,83	160,46	693	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	500	34,74	36,13	60,94	667,4		
Обед								
1	Салат картофельный с растительным маслом	80	1,9	2,64	12,16	81,6	52	2004
2	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139	2004
3	Котлеты рубленые из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Овощи запеченные	150	3,49	5,19	28,18	173,7	525	2004
5	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	770	31,97	29,41	123,14	887,7		
Полдник								
1	Кисель клубничный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Кекс с цукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	793	2004
	Итого:	300	11,7	6,7	90	465,1		
Ужин								
1	Печень тушеная (говяжья)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
2	Соус сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	600	2004
3	Пюре картофельное	150	4,2	9	29,2	218	520	2004
4	Фиточай	200	0	0	15,98	63,84	К/к	
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	510	30,35	32,22	70,45	699,32		
Ужин 2								
1	Ряженка	200	6	2	8,4	80	435	2008

2	Изделия кондитерские: Зефир	35	0,28	0,04	28,04	114,1	К/к	
	Итого:	235	6,28	2,04	36,44	194,1		
	Итого за день	2315	115,0 4	106,5	380,97	2913,62		
	Итого за 7 дней	1633 0	714,0 8	743,6 55	2785,9 8	20203,5		
День 8 (понедельник)								
Завтрак								
1	Каша манная молочная	150	2,25	6,15	15	129	311	2004
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	3,75	1,45	25,7	131	к\к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
7	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	к\к	
	Итого:	550	13,54	22,17	86,66	607		
Обед								
1	Салат "Мозайка"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	52	2004
2	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	135	2004
3	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
4	Рис отварной	150	4,85	6,88	52,93	294,3	511	2004
5	Напиток клубничный	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	29,05	32,42	128,62	859,04		
Полдник								
1	Кисель абрикосовый	200	0	0	38,4	150	642	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
	Итого:	300	3,99	2,66	77,8	348,21		
Ужин								
1	Тефтели рубленые из говядины	90	8,28	16,29	9	216	461	2004
2	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
3	Рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5	224	2004
4	Сок персиковый	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	520	16,46	37,99	68,79	685,87		

Ужин 2								
1	Изделия кондитерские: Печенье мария	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Биокефир	200	5,8	5	8	106	670	2004
	Итого:	220	7,3	6,96	22,88	189,4		
	Итого за день	2340	70,34	102,2	384,75	2689,52		
День 9 (вторник)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15	25,05	2,85	298,5	340	2004
2	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,79	3,4	25,47	150,8	692	2004
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	4,52	4,18	0	55,7	99	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Плоды и ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47	К/к	
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	500	25,69	41,86	46,78	679,2		
Обед								
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	1,27	8,08	6,51	103,68	51	2004
2	Борщ с фасолью и картофелем, курой и сметаной	200/1 0/5	7,776	7,712	16,48	126,24	79	2008
3	Гуляш из мяса птицы	90	11,11 5	3,6	3,06	89,1	437	2004
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	508	2004
5	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	20	1,5	0,58	10,28	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	760	49,82 1	31,93 2	111,24	810,7		
Полдник								
1	Пирожок с яблоком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Кисель из яблок	200	0		29,4	112	645	2004
	Итого:	300	7,8	3,9	85,4	402,3		
Ужин								
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	100	9,6	9,28	17,5	191,92	388	2004
2	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
3	Изделия макаронные отварные	150	8,19	10,6	48,15	320,73	332	2004
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	646	1996- 1997
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004

6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	530	21,1	28,94	110,39	795,56		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Ацидобофин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		
	Итого за день	2310	108,9 11	111,7 92	385,59	2879,96		
День 10 (среда)								
Завтрак								
1	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,57	12,89	151,05	302	2004
2	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2	686	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К/к	
6	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	500	12,78	23,5	47,45	459,25		
Обед								
1	Салат с ветчиной	80	2,71	5,41	9,75	98,8	85	2004
2	Суп куриный	200	7,3	3,3	7,8	90,1	147	2004
3	Печень тушеная (говяжья)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
4	Соус сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	600	2004
5	Пюре картофельное	150	4,2	9	29,2	218	520	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	780	40,28	32,68	98,44	853,58		
Полдник								
1	Кекс с шоколадом	100	6,9	22	48	417,6	793	2004
2	Кисель из малины	200	0,2		33,8	134	641	2004
	Итого:	300	7,1	22	81,8	551,6		
Ужин								
1	Голубцы ленивые	250	20	25	18,25	378	486	2004
2	Сок яблочный	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	500	24,7	34,25	58,69	643,6		

Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К/к	
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К/к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		
	Итого за день	2300	94,16	116,7 3	329,08	2763,63		
День 11 (четверг)								
Завтрак								
1	Сырники	150	22,8	18,6	28,35	325,5	358	2004
2	Соус ягодный	20	0,16	0	3,9	16,24	618	2004
3	Какао-напиток на молоке	200	9,4	8,5	10,83	160,46	693	2004
4	Маслос сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
	Итого:	500	36,33	39,48	59,86	663,53		
Обед								
1	Салат Осенний	60	1,43	4,2	10,07	84,08	71	2004
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,94	3,65	15,73	123,53	137	2004
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,9	4,8	4,1	123	231	2008
4	Рис отварной	150	4,85	6,88	52,93	294,3	511	2004
5	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	800	32,27	20,33	112,46	783,71		
Полдник								
1	Кисель вишневый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка с изюмом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	429	2004
	Итого:	300	12,11	6,76	95,44	489,76		
Ужин								
1	Рагу из мяса птицы	250	11,5	4,13	32	211,13	489	2004
2	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	500	14,3	13,18	78,64	486,73		
Ужин 2								
1	Ряженка	200	6	2	8,4	80	435	2008
2	Изделия кондитерские: Зефир	35	0,28	0,04	28,04	114,1	К/к	

	Итого:	235	6,28	2,04	36,44	194,1		
	Итого за день	2335	101,29	81,79	382,84	2617,83		
День 12								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	150	4,34	7,76	20,15	167,68	302	2004
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2	686	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Маслос сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
	Итого:	500	10,86	22,66	58,01	484,88		
Обед								
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	55	2004
2	Суп картофельный с горохом	200	7,25	1,93	20,65	129,05	139	2004
3	Плов мясной	250	15,5	16	25,75	316,5	443	2004
4	Компот из яблок сушеных	200	0,6	0	46,3	182	638	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	28,39	22,19	121,19	800,61		
Полдник								
1	Кисель персиковый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка домашняя	100	5,86	7,6	58	323,8	679	2004
	Итого:	300	6,47	7,66	96,24	478,46		
Ужин								
1	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
2	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
3	Изделия макаронные отварные	150	8,19	10,6	48,15	320,73	332	2004
4	Сок персиковый	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
5	Маслос сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	530	31,47	36,65	99,59	796,1		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские: Печенье мария	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Биокефир	200	5,8	5	8	106	670	2004
	Итого:	220	7,3	6,96	22,88	189,4		
	Итого за день	2300	84,49	96,12	397,91	2749,45		

День 13 (суббота)								
Завтрак								
1	Каша манная молочная	150	2,25	6,15	15	129	311	2004
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,2	1,28	17,86	87,84	684	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	к\к	
	Итого:	500	11,17	22,36	64,22	511,84		
Обед								
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	1,27	8,08	6,51	103,68	51	2004
2	Солянка	200	3,47	4,83	2,3	65,89	157	2004
3	Печень тушеная (говяжья)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
4	Соус сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	600	2004
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	508	2004
6	Напиток клубника	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	40	3	1,16	20,56	104,8	К\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	40,71	39,26	116,15	990,05		
Полдник								
1	Пирожок с вишневым джемом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	651	2004
	Итого:	300	13	3,9	89	492,3		
Ужин								
1	Шницель рубленный из говядины	100	12	10,4	6	165,6	451	2004
2	Картофель отварной	150	2,91	6,76	23,29	165,54	203	2004
3	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132	702	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	500	17,75	26,23	83,01	636,74		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К\к	
2	Ацидобофин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		
	Итого за день	2320	87,13	96,91	384,16	2823,13		
День 14 (Воскресение)								

Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15	25,05	2,85	298,5	340	2004
2	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,79	3,4	25,47	150,8	692	2004
3	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
6	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К\к	
	Итого:	500	25,91	43,38	46,78	692,3		
Обед								
1	Салат из отварной свеклы с черносливом	80	2,07	5,77	6,99	83,79	51	2004
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,7	2,1	10,1	74,1	139	2004
3	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
4	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
5	Изделия макаронные отварные	150	8,19	10,6	48,15	320,73	332	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	35,16	36,07	122,9	891,19		
Полдник								
1	Кисель клубничный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржи молочные	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
	Итого:	300	2,87	11,2	80,53	506,27		
Ужин								
1	Говядина отварная	80	16,88	1,84	1,44	89,84	411	2004
2	Овощи запеченные	150	3,49	5,19	28,18	173,7	486	2004
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	646	1996-1997
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	480	23,2	16,09	72,26	529,68		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К\к	
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К\к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		

Итого за день	2300	96,44	111,0 4	365,17	2875,04		
Итого за 7 дней	1620 5	642,7 61	716,5 82	2629,5	19398,6		
Итого за 14 дней	3258 5	1356 ,8	1460 ,2	5415, 5	39602		