

УТВЕРЖДАЮИндивидуальный предприниматель
Даутова Эльвира Равильевна**СОГЛАСОВАННО**

И. о. директора

_____/Даутова Э.Р./

_____/Черпухина И. О./

26.12.2024 г.**Четырнадцатидневное цикличное меню пятиразового питания с
расчетом пищевой ценности блюд для детей с 7- 11 лет**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
	г	г	г	г	ккал			
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	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	2004
	Итого:	410	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	10,6	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	Сок апельсиновый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
3	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
	Итого:	400	7,08	6,59	87	396,74		
Ужин								
1	Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84	371	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	105,0 4	617,2		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К\к	
2	Ацидофилин	200	5,6	6,4	7,6	115	698	2004
	Итого:	220	7,1	8,36	22,48	198,4		
	Итого за день	2360	94,7 5	84,3 1	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	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К\к	
	Итого:	400	32,19	36,3 8	88,71	722,83		
Обед								
1	Салат Витаминный	60	3,18	2,64	7,86	69	55	2004
2	Суп Весенний с фрикадельками	200	3,6	8,96	3,68	142,4	157	2004
3	Биточки из птицы рубленные в соусе	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Греча отварная с маслом	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	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К\к	
	Итого:	770	35,21	41,2 7	114,6	972,73		
Полдник								
1	Морс ягодный	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К\к	
3	Пирожок с повидлом	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	400	7,6	6,2	98,6	476		
Ужин								
1	Свинина запеченная с картофелем	260	23,13	13,0 5	4,05	228,6	439	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	510	36,3	38,2 9	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, 44	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	Ветчина из индейки	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	400	11,76	24,4 3	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 домашние (свинина+говядина)	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
4	Рагу из овощей	150	3	12,4 5	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	790	31,69	41,4 6	110,4 1	884,5		
Полдник								
1	Морс ягодный	200	0,2		33,8	134	641	2004
2	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769	2004
	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	к\к	
	Итого:	400	7,7	13,2	94,7	528		
Ужин								
1	Рагу из мяса птицы	250	15,75	12,2 5	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	500	22,04	24,8 5	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	79,4 7	105, 98	365, 44	2623, 96		
День 4 (четверг)								
Завтрак								
1	Запеканка из творога 9%	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 витаминизированной	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	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004

	Итого:	430	17,79	30,5 3	59,73	559,63		
Обед								
1	Салат "Мозайка"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	52	2004
2	Борщ с курицей и сметаной	200	9,54	4,4	16,4	144,8	133	2004
3	Рыба запеченная с овощами	90	15,84	8,28	3,06	152,1	423	2004
4	Рис отварной	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 витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	760	37,68	27,6 2	120,3 8	852,47		
Полдник								
1	Компот из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка с повидлом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
3	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,4	8,1	47	К/к	
	Итого:	400	11,7	6,7	94,6	481,1		
Ужин								
1	Плов со свиной	250	13	8,8	15,2	196	388	2004
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	646	1996
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	500	22,27	28,0 9	109,6 9	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	96,7 4	99,9	407, 28	2835, 17		
День 5 (пятница)								
Завтрак								
1	Каша пшенная молочная	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	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	
	Итого:	400	33,36	32,4 3	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 витаминизированной	40	6,19	7,87	18,4	97,07	К/к	

7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	870	28,5	34,3 9	117,9 2	824,97		
Полдник								
1	Сок персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка с маком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
3	Плоды и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К/к	
	Итого:	400	8	3,9	93,4	436,3		
Ужин								
1	Биточки рубленные 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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	530	29,78	36,6 5	98,89	788,37		
Ужин 2								
1	Ацидофилин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
2	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	25,0 5	2,85	298,5	340	2004
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,6	17,86	87,84	684	2004
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Ветчина из индейки	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	400	23,08	41,5 5	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 рубленный 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	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	810	34,94	33,6 2	110,7 9	893,5		
Полдник								
1	Напиток апельсиновый	200	5,2	0	33	202	651	2004

2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
	Итого:	400	7,87	11,2	80,73	578,27		
Ужин								
1	Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84	371	2004
2	Рис отварной	150	4,85	6,87	52,92	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	500	28,15	17,3 25	93,36 5	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	103,34	107,995	370,055	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	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	400	34,74	36,1 3	60,94	667,4		
Обед								
1	Салат из моркови с 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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	770	31,97	29,4 1	123,1 4	887,7		
Полдник								
1	Морс клюквенный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Кекс с цукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	793	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
	Итого:	400	11,7	6,7	90	465,1		
Ужин								
1	Сосиски отварные	90	23,13	13,0 5	4,05	228,6	439	2004
2	Соус томатный	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	510	30,35	32,2 2	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	115,04	106,5	380,97	2913,62		
	Итого за 7 дней	16380	714,08	743,6	2785,98	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 витаминизированной	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	450	13,54	22,1 7	86,66	607		
Обед								
1	Салат "оливье"	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	29,05	32,4 2	128,6 2	859,04		
Полдник								
1	Сок яблочный	200	0	0	38,4	150	642	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
3	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	К/к	
	Итого:	400	3,99	2,66	77,8	348,21		
Ужин								
1	Рыба запеченная с сыром	120	8,28	16,2 9	9	216	461	2004
2	Рагу из овощей	150	3	12,4	17,25	187,5	224	2004
3	Сок персиковый	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	

	Итого:	520	16,46	37,9 9	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	70,3 4	102, 2	384, 75	2689, 52		
День 9 (вторник)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15	25,0 5	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	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	400	25,69	41,8 6	46,78	679,2		
Обед								
1	Салат из крабовых палочек с рисом	80	1,27	8,08	6,51	103,68	51	2004
2	Борщ с фасолью и картофелем, курой и сметаной	200/10 /5	7,776	7,71 2	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 витаминизированной	20	20	1,5	0,58	10,28	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	760	49,82 1	31,9 32	111,2 4	810,7		
Полдник								
1	Пирожок с творогом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Напиток из лимона	200	0		29,4	112	645	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,8	0,4	8,1	47	К/к	
	Итого:	400	7,8	3,9	85,4	402,3		
Ужин								
1	Плов из курицы	280	9,6	9,28	17,5	191,92	388	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	530	21,1	28,9 4	110,3 9	795,56		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Ацидофилин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		

	Итого за день	2310	108,911	111,792	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	400	12,78	23,5	47,45	459,25		
Обед								
1	Салат витаминный с яблоком	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	Котлеты домашние (свинина-говядина)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
4	Соус томатный	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	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	Сок яблочный	200	0,2		33,8	134	641	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К/к	
	Итого:	400	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	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	116,73	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	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004

5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
	Итого:	400	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	800	32,27	20,33	112,46	783,71		
Полдник								
1	Компот из сухофруктов	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
3	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
	Итого:	400	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	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 пшенная 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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
4	Колбаса вареная	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	400	10,86	22,66	58,01	484,88		
Обед								
1	Салат Бодрость	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	Рагу из свинины по-домашнему	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	

6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	28,39	22,1 9	121,1 9	800,61		
Полдник								
1	Сок апельсиновый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка домашняя	100	5,86	7,6	58	323,8	679	2004
3	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
	Итого:	400	6,47	7,66	96,24	478,46		
Ужин								
1	Рыба под маринадом	130	18,1	16,8	8,9	193	500	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	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	530	31,47	36,6 5	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	84,4 9	96,1 2	397, 91	2749, 45		
День 13 (суббота)								
Завтрак								
1	Блинчики с ветчиной и сыром	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 витаминизированной	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
	Итого:	400	11,17	22,3 6	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	13,0 5	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 витаминизированной	40	3	1,16	20,56	104,8	К\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	40,71	39,2 6	116,1 5	990,05		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Компот из кураги	200	5,2	0	33	202	651	2004

3	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	к\к	
	Итого:	400	13	3,9	89	492,3		
Ужин								
1	Котлета куриная с сыром	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	500	17,75	26,2 3	83,01	636,74		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К\к	
2	Ацидофилин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		
	Итого за день	2320	87,1 3	96,9 1	384, 16	2823, 13		
День 14 (Воскресение)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15	25,0 5	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	Ветчина из индейки	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
	Итого:	400	25,91	43,3 8	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 рубленные 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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	35,16	36,0 7	122,9	891,19		
Полдник								
1	Компот из ягод	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
3	Плоды и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К\к	
	Итого:	400	2,87	11,2	80,53	506,27		
Ужин								
1	Шницель из говядины рубленный	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	480	23,2	16,0 9	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	96,4 4	111, 04	365, 17	2875, 04		
	Итого за 7 дней	16205	642, 761	716, 582	2629 ,5	19398 ,6		
	Итого за 14 дней	3258 5	135 6,8	146 0,2	541 5,5	3960 2		