

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	250	10,5	14,5	50,9	387,8	54-7к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2НГ-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	580	14,3	16,2	81,5	543,8		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	100	0,3	0,0	3,0	12,0	54-2з-2020	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250	5,8	5,2	17,2	157,2	54-5с-2020	2021
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С ОВОЩАМИ	100	13,7	11,6	8,9	234,7	54-18м-2020	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-3н-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	900	36,4	28,5	107,9	890,2		
Всего за день:		50,7	44,7	189,4	1 434,0		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г					Углеводы, г
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША вязкая молочная овсяная	250	7,7	10,9	22,9	54-9К-2020	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	54-2нг-2020	2021	
кондитерское изделие (пряник)	70	3,3	4,7	30,1			
ХЛЕБ пшеничный кавалерово	30	3,2	1,3	14,3			
Итого за прием пищи:	550	14,4	16,9	73,8			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,5	10,1	10,4	54-7з-2020	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,5	3,5	23,1	54-7с-2020	2021	
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	280	19,0	17,1	29,2	54-9м-2020	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ пшеничный кавалерово	50	5,3	2,3	23,7			
Итого за прием пищи:	880	33,8	33,0	106,2			
Всего за день:		48,2	49,9	180,0			
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ	250	6,7	9,4	33,4	176,5	54-15к-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	13,5	15,4	84,5	469,1		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,3	0,1	15,3	66,8	54-5з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	5,7	20,4	166,4	54-8с-2020	2021
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	15,7	16,1	41,5	393,4	54-12м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	880	30,8	24,2	107,4	790,4		
Всего за день:		44,3	39,6	191,9	1 259,5		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

5 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ДРУЖБА	250	6,2	8,7	29,9	200,5	54-16к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2кг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУБЛИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	5,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	12,9	18,7	80,8	492,0		
Обед							
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	100	2,0	0,3	10,3	52,3	54-21з-2020	2021
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	12,4	12,5	20,5	244,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-2020	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,1	7,1	26,4	174,4	54-11г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	930	29,8	27,6	111,1	817,5		
Всего за день:		42,7	46,3	191,9	1 309,5		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г						Углеводы, г
		Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША вязкая молочная кукурузная с курагой	250	9,6	13,3	60,1	397,9	54-3к-2020	2021	
ЧАЙ с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ пшеничный КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2			
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	54-19з-2020	2021	
Итого за прием пищи:	580	13,4	15,0	90,7	553,9			
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,3	0,1	15,3	66,8	54-2з-2020	2021	
СУП картофельный с фасолью	250	6,5	5,7	12,0	157,4	54-9с-2020	2021	
КОТЛЕТА ПО - ДОМАШНЕМУ	100	8,0	15,0	18,5	220,0			
СОУС томатный	50	1,7	1,4	4,4	36,1			
КАША гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020	2021	
ЧАЙ с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020	2021	
ХЛЕБ пшеничный КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0			
Итого за прием пищи:	950	34,1	33,8	128,5	963,7			
Всего за день:		47,5	48,8	219,2	1 517,6			
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6НГ-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	13,4	14,2	87,3	537,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ	100	1,4	8,2	6,0	120,9	54-9з-2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,9	7,6	12,6	142,6		
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	13,7	7,4	6,0	145,8	54-11рз2020	2021
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	900	31,3	32,7	103,4	851,4		
Всего за день:		44,7	46,9	190,7	1 389,0		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	8,9	8,4	20,9	230,5	54-20к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	15,6	14,4	71,8	522,0		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	100	0,3	0,0	3,0	12,0		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	250	6,4	7,6	18,1	146,8	54-10с-2020	2021
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	10,1	6,3	4,4	131,3		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	900	29,7	23,6	112,7	777,4		
Всего за день:		45,3	38,0	184,5	1 299,4		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,9	7,0	22,2	178,8	54-19к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2н-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУБЛИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	570	15,7	14,0	82,5	525,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,3	4,5	7,6	96,1	54-13з-2020	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	5,6	16,6	139,0	54-3с-2020	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ И РИСОМ	280	23,6	28,8	52,8	433,7		
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6нГ-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	880	36,1	41,3	107,9	836,6		
Всего за день:		51,8	55,3	190,4	1 361,7		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6НГ-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	600	16,1	16,3	88,8	569,0		
Обед							
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	100	2,0	0,3	10,3	52,3	54-21с-2020	2021
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	100	12,4	12,5	20,5	244,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-2020	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,1	7,1	26,4	174,4	54-11т-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	950	31,9	28,6	120,5	872,2		
Всего за день:		48,0	44,9	209,3	1 441,2		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		