

а

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

рия

7-11 лет

Утвердил: должность
Ф.И.О.
дата 2026
день месяц год

Неде- ля	День недел- и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно- сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,95	2,46	23,13	113,53	112	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		БАТОН ОТРУБНОЙ	90	4,45	0,55	46,20	193,05	ТК №21	0,00
1	1	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	1	Обед		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	6,99	4,35	3,08	98,31	76	0,00
		Обед		СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3,12	3,25	14,03	98,48	103	0,00
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	240	20,87	39,43	41,25	486,36	263	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,29	0,12	9,87	43,77	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
1	1	Полдник		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3,00	2,25	6,08	72,00	435	0,00
		Полдник		ФРУКТОВЫЕ КУСОЧКИ	15	0,00	0,00	18,48	74,20	418	0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,45	0,40	9,80	47,00	ТК №2	0,00
1	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	2,57	5,60	5,96	88,18	50	0,00
		Ужин	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	9,34	5,08	1,92	113,87	255	0,00
		Ужин	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,71	2,67	45,29	192,25	331	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	8,40	35,80	377	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,25	22,86	85,80	ТК №21	0,00
1	1	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	434	0,00
1	1	Итого за день:			2525,00	74,81	83,96	338,17	2274,40		0
1	2	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	4,03	8,86	28,35	155,76	190	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	14	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	ТК №21	0,00
1	2	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	2	Обед		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	4,18	4,78	60,43	51	0,00
		Обед		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	13,25	15,86	22,64	215,24	113	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,34	3,42	4,27	92,12	256	0,00
		Обед		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,35	4,49	46,71	154,87	326	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,26	0,15	12,52	54,07	513	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
1	2	Полдник		МОЛОКО	150	2,37	4,65	6,84	87,30	434	0,00
		Полдник	Хлеб	БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00	№1	0,00
1	2	Ужин	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27		0,00
		Ужин		ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	250	18,95	17,01	40,95	327,52	391	0,00

		Ужин	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	17,30	87,71	441	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,55	0,31	27,09	108,41	TK №21	0,00
1	2	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6,00	89,50	435	0,00
1	2	Итого за день:			2410	77,45	75,22	352,22	2 143,00		0
1	3	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	14,74	16,57	4,13	220,64	214	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	2,86	13,36	95,05	382	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	14	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ "ФИТНЕС"	90	4,45	0,55	46,20	193,05	TK №21	0,00
1	3	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	80	5,70	8,76	3,30	93,56	50	0,00
		Обед		СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	7,28	6,91	25,01	166,25	93	0,00
		Обед		ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	11,39	10,46	13,45	215,48	399	0,00
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,77	5,08	25,23	139,18	128	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,22	13,25	59,20	438	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	TK №4	0,00
1	3	Полдник		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6,00	89,50	435	0,00
		Полдник		ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	50	3,75	12,83	26,44	208,69	0	0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,45	0,40	9,80	47,00	TK №2	0,00
1	3	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	80	2,24	0,94	7,29	33,27	12	0,00
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	15,20	10,06	34,24	255,57	240	0,00
		Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	6,06	25,09	TK № 40	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,25	22,86	85,80	TK №21	0,00
1	3	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	434	0,00
1	3	Итого за день:			2550	89,20	95,95	323,59	2404,99		0
1	4	Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,58	8,46	28,02	224,14	183	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	TK №21	0,00
1	4	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	4	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,64	0,08	2,00	11,20	TK №13	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,11	6,93	24,27	199,48	108	0,00
		Обед		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	18,81	16,59	23,09	322,60	306	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	8,85	37,62	437	0,00
		Обед		ХЛЕБ БОРОДИНО	80	5,57	0,71	36,18	165,17	TK №4	0,00
1	4	Полдник		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА	50	2,44	5,29	20,45	137,54	425	0,00
1	4	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,86	3,13	4,02	52,12	25	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,48	4,87	10,90	118,59	229	0,00
		Ужин	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,71	2,67	45,29	192,25	331	0,00

		Ужин	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,24	0,09	17,80	74,71	350	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,55	0,31	27,09	108,41	ТК №21	0,00
1	4	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3,00	2,25	6,08	72,00	435	0,00
1	4	Итого за день:			2500	77,78	71,71	341,82	2293,78		0
1	5	Завтрак		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,83	7,41	37,34	238,5	184	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	80	4,08	0,5	42,14	173,45	ТК №21	0,00
1	5	II Завтрак		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6	89,5	435	0,00
1	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27		0,00
		Обед		СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,3	2,88	16,11	115,31	87	0,00
		Обед		ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	240	20,27	27,28	17,02	336,42	262	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	17,3	87,71	441	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
1	5	Полдник		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	ПРЯНИКИ	25	1,18	0,94	19,02	73,2		0,00
		Полдник		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,45	0,4	9,8	47	ТК №2	0,00
1	5	Ужин		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	5,48	7,16	95,2		0,00
		Ужин		ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	8,45	7,84	7,73	145,93	261	0,00
		Ужин	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,77	5,08	25,23	139,18	128	0,00
		Ужин		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6,78	27,09	ТК №8	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,55	0,31	27,09	108,41	ТК №21	0,00
1	5	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,4	385	0,00
1	5	Итого за день:			2575	73,29	78,62	314,80	2198,92		0
1	6	Завтрак		КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	4,78	6,12	37,17	187,67	189	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	90	4,45	0,55	46,20	193,05	ТК №21	0,00
1	6	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	2,57	5,60	5,96	88,18	50	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	1,67	3,57	11,96	71,29	80	0,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	14,93	3,30	4,25	106,47	249	0,00
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,82	28,51	180,88	318	0,00
		Обед		КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,17	0,07	25,53	108,38	ТК №18	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
1	6	Полдник		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА	50	2,44	5,29	20,45	137,54	425	0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №2	0,00
1	6	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ ЛОБЫ С ОВОЩАМИ	80	1,42	8,14	9,75	112,19	34	0,00
		Ужин	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,40	14,12	8,08	202,16	272	0,00
		Ужин	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,00	3,09	13,75	87,81	321	0,00
		Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	6,06	25,09	ТК № 40	0,00

		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,55	0,31	27,09	108,41	ТК №21	0,00
1	6	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6,00	89,50	435	0,00
1	6	Итого за день:			2785	71,52	67,28	330,53	2209,58		0
1	7	Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,85	4,64	36,46	184,50	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	ТК №21	0,00
1	7	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
1	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,78	2,42	3,08	42,24	24	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,07	4,09	21,51	132,40	100	0,00
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	10,90	9,43	5,78	166,43	256	0,00
		Обед		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,44	8,34	45,22	189,06	171,1	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
1	7	Полдник		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3,00	2,25	6,08	72,00	435	0,00
		Полдник		БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00	ТК №1	0,00
1	7	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,94	5,05	8,61	87,93	40	0,00
		Ужин		ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ ЦВЕТНОЙ	200	10,21	12,49	10,25	194,33	311	0,00
		Ужин	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,25	0,09	17,81	74,71	350	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,55	0,31	27,09	108,41	ТК №21	0,00
1	7	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
1	7	Итого за день:			2430	67,98	71,60	339,26	2157,09		0
2	1	Завтрак		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	18,01	19,21	51,18	400,85	ТК № 45	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	80	4,08	0,5	42,14	173,45	ТК №21	0,00
2	1	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,93	4,08	3,01	53,24	28	0,00
		Обед		СВЕКОЛЬНИК	200	4,75	7,14	15,64	135,63	131	0,00
		Обед		РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,4	3,84	8,46	142,47	231	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,71	2,67	45,29	192,25	331	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,26	0,15	12,52	54,07	513	0,00
		Обед		ХЛЕБ БОРОДИНО	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
2	1	Полдник		МОЛОКО	150	2,37	4,65	6,84	87,3	385	0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК №2	0,00
		Полдник		ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	9,12	8,74	28,95	231,95	418	0,00
2	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,42	4,21	7,99	76,01	42	0,00
		Ужин		БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ	150	1,06	4,28	10	84,26	170	0,00
		Ужин		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	19,03	21,14	4,06	319,55	307	0,00

		Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,25	22,86	85,8	ТК №21	0,00
2	1	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6	89,5	435	0,00
2	1	Итого за день:			2320	91,90	95,11	344,71	2 584,77		0
2	2	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	2,58	4,67	30,40	197,64	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	2,86	13,36	95,05	382	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	ТК №21	0,00
2	2	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	60	1,06	4,76	7,26	76,29	63	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,93	9,98	14,29	151,36	82	0,00
		Обед		СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ В СОУСЕ	100	8,61	3,19	8,86	103,13	262	0,00
		Обед		ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	8,96	5,79	34,67	238,60	199	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	8,85	37,62	437	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
2	2	Полдник	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,88	0,05	16,35	70,12	440	0,00
		Полдник		БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00	ТК №1	0,00
2	2	Ужин		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	6,99	4,35	3,08	98,31	76	0,00
		Ужин		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ	220	11,29	15,80	41,39	395,67	203	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	8,40	35,80	377	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,55	0,31	27,09	108,41	ТК №21	0,00
2	2	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3,00	2,25	6,08	72,00	435	0,00
2	2	Итого за день:			2330	67,61	68,17	345,74	2345,71		0
2	3	Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,87	5,87	33,32	207,67	184	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ "ФИТНЕС"	80	4,08	0,50	42,14	173,45	ТК №21	0,00
2	3	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ	80	8,08	5,06	10,46	115,97	67	0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,92	5,05	14,34	117,05	96	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,53	20,08	10,17	302,36	294	0,00
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	3,09	13,75	87,81	321	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,88	0,05	16,35	70,12	440	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
2	3	Полдник		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,45	0,14	16,29	70,18	512	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	18,00	73,20		0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №2	0,00
2	3	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	80	0,99	4,14	7,04	70,45	46	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	11,59	3,60	2,69	116,44	230	0,00

		Ужин		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,82	28,51	180,88	318	0,00
		Ужин	Напиток	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,13	0,03	8,90	37,11	436	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,25	22,86	85,80	ТК №21	0,00
2	3	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6,00	89,50	435	0,00
2	3	Итого за день:			2560	71,68	71,05	333,32	2396,05		0
2	4	Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,95	2,46	22,93	113,53	112	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,18	14,85	92,01	379	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	15	0,00
		Завтрак	Фрукты	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,08	0,50	42,14	173,45	ТК №21	0,00
2	4	II Завтрак		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6,00	89,50	435	0,00
2	4	Обед		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	6,99	4,35	3,08	98,31	76	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,29	6,11	20,31	166,24	99	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	8,06	11,31	6,73	263,48	474	0,00
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,64	6,95	30,19	154,89	351	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	17,30	87,71	441	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
2	4	Полдник		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
		Полдник		БАТОН	50	3,83	1,50	25,67	131,00	ТК №1	0,00
2	4	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	80	1,21	4,19	7,97	75,27	22	0,00
		Ужин		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	19,64	15,89	58,99	407,63	223	0,00
		Ужин	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,04	16,05	66,76	350	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,25	22,86	85,80	ТК №21	0,00
2	4	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
2	4	Итого за день:			2420	78,67	76,07	362,04	2483,24		0
2	5	Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,65	5,75	34,91	225,12	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,62	2,86	13,36	95,05	382	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	90	4,45	0,55	46,20	193,05	ТК №21	0,00
2	5	II Завтрак		МОЛОКО	150	2,37	4,65	6,84	87,30	385	0,00
2	5	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ КОКТЕЙЛЬ- ОВОЩНОЙ	80	1,24	4,94	3,03	62,19	43	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	6,07	8,42	10,02	143,58	88	0,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	9,09	5,75	2,91	119,47	253	0,00
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,57	5,08	25,23	139,18	128	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,22	13,25	59,20	438	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
2	5	Полдник		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
		Полдник		ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №2	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	БАТОНЧИК ФРУКТОВО-ЗЛАКОВЫЙ	25	2,25	2,94	22,32	125,10		0,00
2	5	Ужин		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	4,18	4,78	60,43	51	0,00
		Ужин		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	17,89	15,93	2,93	243,50	277	0,00
		Ужин		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1,95	2,84	34,19	125,89	323	0,00
		Ужин		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	6,06	25,09	ТК № 40	0,00

		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,25	22,86	85,80	ТК №21	0,00
2	5	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3,00	2,25	6,08	72,00	435	0,00
2	5	Итого за день:			2685	69,18	76,16	322,62	2502,55		0
2	6	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	14,74	16,57	4,13	220,64	214	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	0,00
		Завтрак		СЫР	10	2,32	2,95	0,00	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ "ФИТНЕС"	90	4,45	0,55	46,20	193,05	ТК №21	0,00
2	6	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1,03	3,88	6,89	57,97	55	0,00
		Обед		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,61	3,95	8,36	82,20	98	0,00
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	21,09	30,83	47,96	566,76	311	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	375	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
2	6	Полдник		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,40	385	0,00
		Полдник	Хлеб	БАТОН	50	2,75	1,50	25,67	131,00		0,00
2	6	Ужин		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	6,99	4,35	3,08	98,31	76	0,00
		Ужин		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	15,18	15,76	27,99	319,92	259	0,00
		Ужин		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	ТК №8	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,25	22,86	85,80	ТК №21	0,00
2	6	Ужин 2		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	2,05	1,75	6,00	89,50	435	0,00
2	6	Итого за день:			2490	84,15	97,70	286,69	2405,95		0
2	7	Завтрак		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	25,6	15,99	52,31	580,37	219	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0	6,06	25,09	ТК № 40	0,00
		Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	0,00
		Завтрак		Сыр	10	2,32	2,95	0	37,87	15	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ОТРУБНОЙ	80	4,08	0,5	42,14	173,45	ТК №21	0,00
2	7	II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	21,59	83,42	442	0,00
2	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,31	4,67	7,24	90,38	30	0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1,09	3,79	12,82	94,9	90	0,00
		Обед		АЗУ	240	12,1	14,75	31,92	306,21	260	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,88	0,05	16,35	70,12	440	0,00
		Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,57	0,71	36,18	165,17	ТК №4	0,00
2	7	Полдник		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3	2,25	6,08	72	435	0,00
		Полдник	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА	50	2,43	6,26	17,91	137,54	425	0,00
2	7	Ужин		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	5,48	7,16	95,2		0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (ИЗ ФАРША)	240	15,06	4,23	33,69	231,02	267	0,00
		Ужин	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	8,62	37,62	437	0,00
		Ужин	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,55	0,31	27,09	108,41	ТК №21	0,00
2	7	Ужин 2		МОЛОКО	200	3,16	6,21	9,12	116,4	385	0,00
2	7	Итого за день:			2070	82,02	76,64	336,36	2499,97		0
		Среднее значение за период:				2617	#VALUE!	1105,24	4671,87	#VALUE!	0