

Государственное бюджетное учреждение Ярославской области
"Детский дом музыкально-художественного воспитания имени Винокуровой Нины Николаевны"

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора ГБУ ЯО
"Детский дом МХВ им. Винокуровой Н.Н.
Морозова Т.Л.
« 28 » _____ 2024 г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
ГБУ ЯО «Детский дом музыкально-художественного воспитания имени Винокуровой Н.Н.»

М Е Н Ю						
День первый						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепт.
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак:						
Каша молочная Дружба	250	7,50	1,75	51,50	254,00	302
Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	
Сыр Российский	30	7,59	7,59	9,69	135,00	
Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	155,00	692
Итого:		21,96	24,02	116,95	772,80	
Завтрак 2 :						
Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:						
Салат из свежих овощей	100	0,75	7,10	3,45	82,00	20
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/10	2,40	5,16	12,00	105,60	129
Куры порц.отварные	100	17,27	9,79	0,44	158,40	487
Греча отварная (180) с соусом (20)	200	10,44	9,36	51,12	334,80	508
Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:		36,41	36,07	125,91	977,30	
Полдник:						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
Кондитерское изделие	100	1,64	2,12	18,1	97,74	
Итого:		2,00	0,00	45,70	188,00	
Ужин:						
Тефтели с соусом	100	11,05	13,12	10,48	205,60	461
Картофельное пюре,	220/	4,62	9,90	32,12	239,80	520
Огурец свежий	30	0,24		0,78	4,10	
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
Итого:		19,51	23,62	78,38	605,00	
2 Ужин:						
Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	8,60	115,00	698
Итого:		7,58	8,95	30,32	232,30	
Всего за день:		87,46	92,66	397,26	2775,40	

М Е Н Ю						
День второй						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепт.
		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак:						
1. Сырники творожные со сметаной (джем, сгущ.мол.)	150/30	22,93	19,60	28,52	382,20	358
3. Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,08	115,50	
4. Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
5. Чай сладкий с лимоном	200/15	0,30		15,20	60,00	686
6. Кондитерское изделие	80	1,32	1,70	14,48/	78,20	
Итого:		28,93	36,53	70,80	787,70	
Завтрак 2:						
1. Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
2. Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:						42
1 Салат Витаминный	100	1,40	5,10	8,90	88,00	140
2 Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	300	3,48	3,00	25,20	144,00	374
3 Рыба туш.в томате с овощами	100	11,66	5,94	6,16	126,50	511
4 Рис отварной с м/сл	200/10	4,81	16,30	49,06	369,00	639
5 Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	
6 Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:		26,13	32,04	146,20	986,00	
Полдник:						
1. Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2 Булочка Домашняя	70	5,09	8,76	37,74	249,2	№469
Итого:						
Ужин:						
1. Запеканка картофельная с мясом	300	25,00	24,50	41,25	485,00	478
2. Сельдь с маслом, зел.горошком	50	3,50	5,50	2,00	74,00	
3 Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	685
4 Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	
Итого:		32,10	30,60	78,25	714,50	
2 Ужин:						698
1. Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	
Итого:		5,60	6,40	8,20	112,00	
Всего за день:		96,57	105,57	349,95	2800,70	

М Е Н Ю						
День третий						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепта
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак:						
1. Макароны, запеченные с сыром	250	12,80	14,77	50,80	386,00	334
2. Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
3. Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
4. Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	195,00	694
Итого:		27,16	27,15	110,60	795,80	
Завтрак 2:						
Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:						
1. Овощи порционные	100	0,83	0,00	2,85	14,63	
Суп гороховый на м/к бульоне	300	7,44	6,72	26,76	200,40	139
2. Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	437
3. Картофель отварной с м/сл	200/10	2,01	12,40	16,26	188,00	516
5. Кисель фруктовый	200			30,60	118,00	648
6. Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:		27,53	27,32	103,10	772,90	
Полдник:						
1. Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2. Манник	100	7,2	14,08	41,24	267	№274
Итого:		3,75	0,00	57,95	245,50	
Ужин:						
1. Шницель	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451
2. Капуста тушеная, Помидор свежий	220/30	5,50	10,12	23,54	206,80	534
3. Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
4. Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
Итого:		25,24	25,12	75,32	627,40	
2 Ужин:						
1. Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	8,60	115,00	698
Итого:		9,82	11,20	37,82	292,00	
Всего за день:		93,50	90,79	384,79	2733,60	

М Е Н Ю							
День четвертый							
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Номер рецепт.	
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак:							
1. Тефтели с соусом	100	11,00	13,00	10,50	205,50	461	
2. Греча отварная	180/	10,44	9,36	51,12	334,80	508	
с икрой кабачковой	20	0,52	0,96	1,68	17,60	77	
3. Хлеб пшеничный	50	3,63	2,32	22,50	126,50		
4. Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	155,00	694	
Итого:		28,09	29,24	114,50	839,40		
Завтрак 2:							
Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00		
Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00		
Обед:							
1 Салат из свежих овощей	100	0,75	7,10	3,45	82,00	20	
2 Борщ из свеж.капусты	300/	2,40	6,24	15,72	127,20	110	
на м/к бульоне со сметаной	10	0,25	2,00	0,34	20,40		
3 Плов	250	27,00	14,75	47,25	430,00	443	
4 Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639	
5 Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50		
Итого:		35,18	31,79	123,64	918,10		
Полдник:							
1. Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376	
2. Кондитерское изделие	100						
Итого:		1,80	0,00	40,80	172,00		
Ужин:							
1. Котлеты рыбные	100	13,00	8,80	15,20	196,00	388	
2. Картофельное пюре,	220/	4,62	9,90	32,12	239,80	520	
Огурец свежий	30	0,24	0,00	0,78	4,10		
3 Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
4 Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685	
Итого:		21,46	19,30	83,10	595,40		
2 Ужин:							
1. Молоко	200	5,60	4,00	19,00	134,00		
Итого:		6,70	10,10	31,62	235,00		
Всего за день:		93,23	90,43	393,66	2759,90		

М Е Н Ю							
День пятый							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
1.	Омлет натуральный	150/	15,00	25,05	2,85	298,50	340
	с зеленым горошком	20	0,60	0,78	1,26	14,40	
2.	Сыр Российский	25	6,32	6,32	8,07	112,50	
3.	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
4.	Чай сладкий с лимоном	200/15	0,30		15,20	60,00	686
5.	Конд.(выпечное) изделие	80	1,75	2,26	19,30	104,00	
Итого:			28,33	37,19	73,68	741,20	
Завтрак 2:							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1.	Салат из свеклы	100	1,50	3,00	10,50	74,00	50
2.	Суп картофельный с крупой						138
	рыбный	300	3,00	3,60	21,96	135,60	
3.	Куры порционные	100	17,27	9,79	0,44	158,40	487
4.	Макаронные отварные						516
	с маслом сливочным	200/10	7,01	16,50	47,06	371,00	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
6.	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:			33,56	34,59	136,84	997,50	
Полдник:							
1.	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2.	Булочка Домашняя	70					
Итого:			2,00	0,00	45,70	188,00	
Ужин:							
1.	Зразы мясные	100	15,20	15,40	7,80	231,00	456
2.	Рагу овощное, помидор свежий	220/30	5,06	11,22	23,50	213,40	541
			0,24		0,78	4,10	
3.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
4.	Чай сладкий	200	0,30		15,00	58,00	685
Итого:			24,20	27,22	67,08	604,00	
2 Ужин:							
1.	Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	8,60	115,00	698
Итого:			5,60	6,40	8,60	115,00	

Всего за день:			93,69	105,40	331,90	2645,70	
М Е Н Ю							
День шестой							
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Номер
		порции	белки	жиры	углеводы	ценность	рецепт.
Завтрак:							
1.	Каша мол.геркулесовая	250	7,00	3,75	45,00	242,50	302
2	Масло сливочное	10	0,010	8,30	0,06	77,00	
3	Хлеб пшеничный	40	2,90	1,86	18,00	101,20	
4	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	195,00	694
	Итого:		17,45	23,07	114,68	738,90	
Завтрак 2:							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1.	Салат Витаминный	100	1,40	5,10	8,90	88,00	42
2	Свекольник	300/	3,12	0,24	17,88	88,80	109
	на м/к бульоне со сметаной	10	0,25	2,00	0,34	20,40	
3	Биточки мясные	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451
4	Греча отварная (180)		10,44	9,36	51,12	334,80	508
	с соусом (20)	200	0,52	0,96	1,68	17,60	587
5	Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
6.	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
	Итого:		36,41	33,76	152,80	1069,10	
Полдник:							
1.	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2.	Манник						
	Итого:		3,75	0,00	57,95	245,50	
Ужин:							
1.	Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	3,90	193,00	431
2.	Картофельное пюре,	220/	4,62	9,90	32,12	239,80	520
	Огурец свежий	30	0,24		0,78	4,10	
3	Хлеб ржаной	50	3,63	2,32	22,50	126,50	
4	Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
	Итого:		22,29	25,82	74,30	621,40	
2 Ужин:							
1.	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	698
	Итого:		5,60	6,40	8,20	112,00	
	Всего за день:		85,50	89,05	407,93	2786,90	

М Е Н Ю							
День седьмой							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
1.	Запеканка творожная со сметаной (джем, сгущ.мол.)	150/30	22,75	21,95	20,89	371,90	366
2.	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,08	115,50	
3.	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
4.	Чай сладкий с лимоном	200/15	0,30		15,20	60,00	686
5.	Кондитерское изделие	80	1,32	1,70	14,48	78,20	
Итого:			28,75	38,88	77,65	777,40	
Завтрак 2:							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1.	Овощи порционные	100	0,83	0	2,85	14,63	
2.	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	300	3,6	5,4	24,12	162	132
3.	Бефстроганов	100	17,40	12,30	5,20	203,00	423
4.	Рис отварной с м/сл	200/10	4,81	16,30	49,06	369,00	516
5.	Кисель фруктовый	200			30,60	118,00	648
6.	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:			30,82	35,70	137,31	1001,13	
Полдник:							
1.	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2.	Булочка домашняя						
Итого:			3,81	0,00	46,50	200,50	
Ужин:							
1.	Котлеты куриные	100	13,60	13,60	3,90	195,00	499
2.	Капуста тушеная, помидор свежий	220/30	5,50	10,12	23,54	206,80	534
3.	Хлеб ржаной	50	3,63	2,32	22,50	126,50	
4.	Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
Итого:			23,17	26,04	65,72	590,40	
2 Ужин:							
1.	Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	8,60	115,00	698
Итого:			5,60	6,40	8,60	115,00	
Всего за день:			92,15	107,02	335,78	2684,43	

М Е Н Ю							
День восьмой							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
1.	Макароны, запеченные с сыром	250	12,80	14,77	50,80	386,00	334
2.	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
3	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
4	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	155,00	692
Итого:			24,76	25,75	106,80	755,80	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1	Салат из свежих овощей	100	0,75	7,10	3,45	82,00	20
2	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/ 10	2,4 0,25	6,24 2,00	15,72 0,34	127,2 20,40	
3	Рыба туш.в томате с овощами	100	11,66	5,94	6,16	126,50	374
4	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	218,00	520
5	Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
6	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:			24,04	31,98	111,75	832,60	
Полдник:							
1.	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2.	Кондитерское изделие	100					
Итого:			2,00	0,00	45,70	188,00	
Ужин:							
1	Котлета мясная	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451
2.	Греча отварная, огурец свежий	200/ 50	11,60 0,40	10,40 0,00	56,80 1,30	372,00 6,80	508
3.	Хлеб ржаной	50	3,63	2,32	22,50	126,50	
4.	Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
Итого:			31,73	27,12	111,60	824,30	
2 Ужин:							
1.	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	698
Итого:			6,38	10,47	27,02	229,50	
Всего за день:			88,91	95,32	402,87	2830,20	

М Е Н Ю							
День девятый							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
1.	Тефтели с соусом	100	11,00	13,00	10,50	205,50	461
2.	Рис отварной	180/	4,32	7,20	44,10	262,80	508
	с икрой кабачковой	20	0,52	0,96	1,68	17,60	77
3.	Хлеб пшеничный	50	3,63	2,32	22,50	126,50	
4.	Чай сладкий с лимоном	200	0,30		15,20	60,00	686
	Итого:		19,77	23,48	93,98	672,40	
Завтрак 2:							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1	Салат из свеклы	100	1,50	3,00	10,50	74,00	50
2	Суп из овощей	300	2,64	5,28	14,88	118,80	217
3	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	437
4	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	516
5	Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
6	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
	Итого:		29,82	24,68	133,26	877,30	
Полдник:							
1.	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2.	Манник	100					
	Итого:		3,20	0,00	50,60	214,00	
Ужин:							
1.	Биточки рыбные	100	13,00	8,80	15,20	196,00	388
2.	Картофель отварной с м/сл	200/10	2,01	12,40	16,26	188,00	516
3.	Сельдь с маслом, зел.горошком	50	3,50	5,50	2,00	74,00	
4.	Хлеб ржаной	50	3,63	2,32	22,50	126,50	
5.	Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
	Итого:		22,34	29,02	70,96	642,50	
2 Ужин:							
1.	Молоко	200	5,60	6,40	8,60	115,00	
	Итого:		16,13	12,66	41,95	345,85	
	Всего за день:		91,26	89,84	390,75	2752,05	

М Е Н Ю							
День одиннадцатый							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Номер рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
1.	Каша молочная пшеничная	250	7,50	1,75	51,50	254,00	302
2	Масло сливочное	10	0,010	8,30	0,06	77,00	
3	Хлеб пшеничный	40	2,90	1,86	18,00	101,20	
4	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	195,00	694
	Итого:		17,95	21,07	121,18	750,40	
Завтрак 2:							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1	Салат из свежих овощей	100	0,75	7,10	3,45	82,00	20
2	Суп Крестьянский на мк/б со сметаной	300/ 10	3,12 0,25	6,36 2,00	17,16 0,34	139,20 20,40	134
3	Шницель из говядины	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451
4	Макаронь отварные с маслом сливочным	200/10	7,01	16,50	47,06	371,00	516
5	Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
6	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
	Итого:		31,81	48,06	140,89	1132,10	
Полдник:							
1.	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2.	Кондитерское изделие	100					
	Итого:		2,00	0,00	45,70	188,00	
Ужин:							
1.	Азу с овощами	300	26,70	14,40	29,11	354,00	438
2.	Помидор свежий	50	0,40	0,00	1,30	6,80	
3.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
4.	Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
	Итого:		30,70	15,00	65,41	516,30	
2 Ужин:							
1.	Кефир	200	5,60	6,40	8,60	115,00	698
	Итого:		5,60	6,40	8,60	115,00	
	Всего за день:		88,06	90,53	381,78	2701,80	

М Е Н Ю							
День двенадцатый							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Номер рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
1.	Пудинг творожный со сметаной (джем, сгущ.мол.)	150	20,10	16,35	31,05	355,50	362
2.	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,08	115,50	
3.	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
4.	Чай сладкий с лимоном	200/15	0,30		15,20	60,00	686
5.	Кондитерское изделие	80	1,32	1,70	14,48	78,20	
Итого:			26,10	33,28	87,81	761,00	
Завтрак 2:							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1.	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	77
2	Суп картофельный с фрикадельками	350	9,10	7,67	24,31	206,50	133
3.	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,25	430,00	443
4	Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:			42,28	29,52	137,44	989,00	
Полдник:							
1	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2	Манник	100					
Итого:			3,25	0,00	41,45	178,00	
Ужин:							
1	Шницель рыбный	100	13,00	8,80	15,20	196,00	388
2	Картофельное пюре с м/сл	220/5	4,63	14,05	32,15	278,30	520
3	Огурец свежий	30	0,24	0,00	0,78	4,10	
4	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
5	Чай сладкий	200	0,30		15,00	58,00	685
Итого:			21,57	23,45	83,13	633,90	
2 Ужин:							
1	Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	8,60	115,00	698
Итого:			5,60	6,40	8,60	115,00	
Всего за день:			98,80	92,65	358,43	2676,90	

М Е Н Ю						
День тринадцатый						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепта.
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак:						
1. Макароны, запеченные с сыром	250	12,80	14,77	50,80	386,00	334
2. Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
3. Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
4. Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	195,00	694
Итого:		27,16	27,15	110,60	795,80	
Завтрак 2:						
Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:						
1. Овощи порционные	100	0,83	0,00	2,85	14,63	
2. Борщ из свеж.капусты на м/к бульоне со сметаной	300/ 10	2,40 0,25	6,24 2,00	15,72 0,34	127,20 20,40	110
3. Бефстроганов	100	17,40	12,30	5,20	203,00	423
4. Греча отварная	200	11,60	10,40	56,80	372,00	405
5. Кисель фруктовый	200			30,60	118,00	648
6. Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
Итого:		36,66	32,64	136,99	989,73	
Полдник:						
1. Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2. Кондитерское изделие	100	2,20		29,40	124,00	
Итого:		3,20	0,00	50,60	212,00	
Ужин:						
1. Котлеты куриные	100	13,60	13,60	3,90	195,00	499
2. Рагу овощное, помидор свежий	220/ 30	5,06 0,24	11,22	23,50 0,78	213,40 4,10	541
3. Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
4. Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
Итого:		22,50	25,42	63,18	568,00	
2 Ужин:						
1. Молоко	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
Итого:		5,73	4,00	35,00	198,51	
Всего за день:		95,25	89,21	396,37	2764,04	

М Е Н Ю							
День четырнадцатый							
№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:							
1.	Омлет натуральный	150/	15,00	25,05	2,85	298,50	340
	с зеленым горошком	20	0,60	0,78	1,26	14,40	
2.	Сыр Российский	25	6,32	6,32	8,07	112,50	
3.	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
4.	Чай сладкий с лимоном	200/15	0,30		15,20	60,00	686
5.	Кондитерское изделие	80	1,75	2,26	19,30	104,00	
	Итого:		28,33	37,19	73,68	741,20	
Завтрак 2:							
	Сок натуральный	200	1,00		21,20	88,00	
	Фрукт	200	1,00	0,00	24,50	100,00	
Обед:							
1	Салат из свеклы	100	1,50	3,00	10,50	74,00	50
2	Рассольник Ленинградский						132
	на м/к бульоне	300	3,60	5,40	24,12	162,00	
3.	Голубцы ленивые	220/	14,90	29,42	17,45	396,00	485
	с соусом	30	0,78	1,44	2,52	26,40	587
4	Компот из сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	639
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,18	1,70	25,48	134,50	
	Итого:		25,56	40,96	111,47	916,90	
Полдник:							
1.	Чай с низким содержанием сахара	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
2.	Булочка Домашняя	70					
	Итого:		3,75	0,00	57,95	245,50	
Ужин:							
1.	Жаркое по-домашнему	300	22,25	12,25	27,00	312,50	436
2.	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	6,80	
3.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
4.	Чай сладкий	200	0,20		15,00	58,00	685
	Итого:		26,25	12,85	63,30	474,80	
2 Ужин:							
1.	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,00	698
	Итого:		11,04	13,58	40,00	324,50	
	Всего за день:		94,93	104,58	346,40	2702,90	