

2-я неделя / понедельник

7.09.2016

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	140	140.00	5.73	5.25	19.77	149.53
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	45(20/20/5)	45.00	4.08	6.51	10.49	116.85
3	685	Чай с замороженной черной смородиной	180	180.00	0.15	0.05	5.38	22.85
Итого				365.00	9.96	11.80	35.63	289.23

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко-персик. Для детей с 6-ти месяцев.	160	160.00	1.04	-	18.40	76.80
Итого				160.00	1.04	0.00	18.40	76.80

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	018	Салат овощной с яблоками	40	40.00	0.59	2.11	3.72	36.48
2	135	Суп из овощей	160/20/20	180.00	9.94	8.61	8.38	148.30
3	460	Рулет из говядины с омлетом	60	60.00	8.73	8.64	4.40	129.04
4	601	Соус сметанный с томатом	20	20.00	0.35	0.68	1.46	13.56
5	214	Капуста белокочанная тушеная	120	120.00	2.54	4.42	11.06	98.13
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
8	700	Напиток клюквенный	150	150.00	0.06	0.02	11.46	47.71
Итого				615.00	25.32	24.96	60.15	560.68

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	150	150.00	4.35	3.75	8.50	89.48
2	672	Гренки с сахаром	30	30.00	2.51	2.04	15.18	89.12
3	627	Апельсины свежие	95	95.00	0.86	0.19	7.70	40.85
Итого				275.00	7.71	5.98	31.37	219.44

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	40	40.00	0.26	3.23	0.71	32.86
2	365	Суфле творожное	130	130.00	19.21	12.20	15.97	256.67
3	596	Соус молочный (сладкий)	35	35.00	0.92	1.72	5.86	39.39
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
5	705	Напиток из плодов шиповника	180	180.00	0.12	0.10	10.45	46.72
Итого				400.00	21.65	17.38	40.38	410.88

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		365.00	9.96	11.80	35.63	289.23
		Второй завтрак		160.00	1.04	-	18.40	76.80
		Обед		615.00	25.32	24.96	60.15	560.68
		Полдник		275.00	7.71	5.98	31.37	219.44
		Ужин		400.00	21.65	17.38	40.38	410.88
Итого				1815.00	65.69	60.12	185.92	1557.03

2-я неделя / вторник

08.09.2016г.

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	140	140.00	4.24	3.13	18.72	120.15
2	003	Бутерброд с сыром	31(20/8/3)	31.00	3.38	5.12	10.32	101.35
3	693	Какао с молоком	180	180.00	4.52	3.75	12.72	104.07
Итого				351.00	12.14	12.00	41.76	325.57

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы	40	40.00	0.58	2.44	3.42	37.91
2	143	Суп с макаронами и картофелем	180/20	180.00	7.31	4.90	14.19	132.09
3	305	Котлеты рубленные из цыплят	60	60.00	10.31	6.74	8.83	142.90
4	096	Масло сливочное, прокипяченное	3	3.00	0.02	2.18	0.04	19.83
5	541	Рагу овощное (3-й вариант)(соус сметанный)	120	120.00	2.28	5.99	12.25	111.19
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
8	639	Компот из смеси сухофруктов	150	150.00	0.37	0.04	13.97	58.48
Итого				598.00	23.99	22.76	72.37	589.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	150	150.00	4.05	3.75	16.20	118.50
2	783	Булочка с корицей	50	50.00	4.12	2.88	24.69	141.27
Итого				200.00	8.17	6.63	40.89	259.77

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	249	Рыба запеченная в масле	60	60.00	9.32	3.40	1.81	74.53
2	205	Картофель в молоке	120	120.00	2.70	5.46	14.10	118.35
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.60
5	640	Кисель из черной смородины (свежезамороженной)	180	180.00	0.11	0.06	13.68	59.22
Итого				400.00	14.97	9.32	47.63	333.90

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		351.00	12.14	12.00	41.76	325.57
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		598.00	23.99	22.76	72.37	589.85
		Полдник		200.00	8.17	6.63	40.89	259.77
		Ужин		400.00	14.97	9.32	47.63	333.90
Итого				1649.00	59.66	51.10	212.46	1556.09

2-я неделя / среда

09.09.2016.

Завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша кукурузная жидкая	140	140.00	4.61	3.74	23.16	145.06
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	33(26/10/3)	33.00	1.58	2.78	16.82	97.23
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	4.70	3.80	15.23	112.94
Итого				353.00	10.89	10.31	55.21	355.23

Второй завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко осветленное. Для детей с 4-х месяцев.	160	160.00	-	-	17.28	70.40
Итого				160.00	0.00	0.00	17.28	70.40

Обед								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров	40	40.00	0.42	2.07	1.46	27.20
2	139	Суп картофельный с горохом	180/20	180.00	9.03	5.54	14.52	145.29
3	279	Суфле из сердца с рисом	60	60.00	11.05	3.71	-	83.25
4	322	Пюре картофельное с морковью	120	120.00	2.33	3.61	13.57	98.31
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
7	631	Компот из свежих яблок	150	150.00	0.06	0.06	8.12	33.65
Итого				595.00	26.01	15.47	57.36	475.15

Полдник								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	пром	Детское печенье "Бегемотик Бонди" с Са.	20	20.00	1.68	2.28	14.00	80.20
Итого				200.00	6.90	6.78	22.64	177.40

Ужин								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Котлеты мясные	60	60.00	9.69	8.67	9.37	151.97
2	595	Соус молочный	35	35.00	0.96	1.97	3.38	33.34
3	256	Макаронные изделия отварные	110	110.00	4.11	4.01	25.09	144.94
4	пром	Хлеб ржаной, порция	15	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	686	Чай с лимоном	180	180.00	0.15	0.03	6.16	26.34
Итого				400.00	15.90	14.86	50.14	382.69

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		353.00	10.89	10.31	55.21	355.23
		Второй завтрак		160.00	-	-	17.28	70.40
		Обед		595.00	26.01	15.47	57.36	475.15
		Полдник		200.00	6.90	6.78	22.64	177.40
		Ужин		400.00	15.90	14.86	50.14	382.69
Итого				1708.00	59.70	47.42	202.63	1460.86

2-я неделя / четверг

10.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	140	140.00	4.15	3.67	22.15	138.52
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	45(20/20/5)	45.00	4.08	6.51	10.49	116.85
3	685	Чай с замороженной черной смородиной	180	180.00	0.15	0.05	5.38	22.85
Итого				365.00	8.38	10.22	38.01	278.22

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	180/20	180.00	6.27	9.66	13.01	161.69
2	329	Бигус	150	150.00	11.17	25.48	5.92	302.22
3	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
5	638	Компот из изюма	150	150.00	0.34	0.05	15.33	60.98
Итого				525.00	20.90	35.66	53.94	612.33

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	696	Ряженка 2,5% жирности	150	150.00	4.35	3.75	6.30	81.00
2	741	Ватрушка с сахаром	50	50.00	4.47	2.17	31.86	165.05
Итого				200.00	8.82	5.92	38.16	246.05

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Биточки рыбные	60	60.00	8.29	2.36	5.43	75.45
2	606	Суп польский (1-й вариант)	35	35.00	1.00	6.66	1.21	68.66
3	508	Каша рисовая рассыпчатая	110	110.00	2.64	3.17	27.67	149.76
4	пром	Хлеб ржаной, порция	15	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.10	0.03	5.01	20.65
Итого				400.00	13.02	12.40	45.48	340.62

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		365.00	8.38	10.22	38.01	278.22
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		525.00	20.90	35.66	53.94	612.33
		Полдник		200.00	8.82	5.92	38.16	246.05
		Ужин		400.00	13.02	12.40	45.48	340.62
Итого				1590.00	52.62	64.70	196.59	1573.22

2-я неделя / пятница

11.09.2026.

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша манная жидкая	140	140.00	5.57	4.43	21.83	150.03
2	003	Бутерброд с сыром	31(20/8/3)	31.00	3.38	5.12	10.32	101.35
3	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.10	0.03	5.01	20.65
Итого				351.00	9.05	9.57	37.16	272.03

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко-груша. Для детей с 4-х месяцев.	150	150.00	0.88	-	18.40	78.40
Итого				150.00	0.88	0.00	18.40	78.40

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	40.00	0.35	2.46	1.13	28.56
2	114	Борщ с картофелем	180/20/20	180.00	10.25	8.77	10.95	166.47
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	150	150.00	10.65	5.78	21.22	181.32
4	600	Соус сметанный	40	40.00	0.56	1.46	2.80	25.17
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	150	150.00	0.10	0.03	9.64	39.75
Итого				600.00	24.65	18.93	62.97	516.98

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	150	150.00	4.35	3.75	8.50	89.48
2	672	Гренки с сыром	30	30.00	3.61	3.16	12.38	92.13
3	627	Яблоки свежие	95	95.00	0.38	0.38	9.31	44.65
Итого				275.00	8.34	7.29	30.19	226.25

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	40	40.00	0.46	1.95	2.66	29.64
2	350	Тефтели мясные с рисом - Ежики	180	150.00	15.26	17.70	20.87	284.40
3	595	Соус молочный	40	40.00	1.09	2.25	3.87	38.10
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
5	654	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	180.00	0.21	0.10	14.72	64.83
Итого				425.00	18.17	22.12	49.49	452.21

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		351.00	9.05	9.57	37.16	272.03
		Второй завтрак		150.00	0.88	-	18.40	78.40
		Обед		600.00	24.65	18.93	62.97	516.98
		Полдник		275.00	8.34	7.29	30.19	226.25
		Ужин		425.00	18.17	22.12	49.49	452.21
Итого				1811.00	61.08	57.91	198.20	1545.87

1-я неделя / понедельник

14.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша гречневая вязкая	140	140.00	5.71	3.85	22.36	146.94
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	33(20/10/3)	33.00	1.58	2.78	16.82	97.23
3	685	Чай с замороженной черной смородиной	180	180.00	0.15	0.05	5.38	22.85
Итого				353.00	7.44	6.67	44.55	267.02

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко осветленный. Для детей с 4-х месяцев.	160	160.00	-	-	17.28	70.40
Итого				160.00	0.00	0.00	17.28	70.40

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	022	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	40.00	0.44	2.46	1.57	30.92
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	180/20	180.00	6.95	8.15	10.15	144.49
3	451	Виточки из говядины	60	60.00	9.74	8.74	9.25	152.40
4	096	Масло сливочное, прокипяченное	3	3.00	0.02	2.18	0.04	19.83
5	541	Рагу овощное (3-й вариант)(соус сметанный)	120	120.00	2.28	5.99	12.25	111.19
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
8	631	Компот из свежих яблок	150	150.00	0.06	0.06	9.79	40.30
Итого				598.00	22.62	28.06	62.72	586.58

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Раженка 2,5% жирности	150	150.00	4.35	3.75	6.30	81.00
2	пром	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	15	15.00	1.26	1.71	10.50	60.15
3	627	Яблоки свежие	95	95.00	0.38	0.38	9.31	44.65
Итого				260.00	5.99	5.84	26.11	185.80

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с яблоками	40	40.00	0.39	2.47	2.97	36.32
2	362	Пудинг из творога (запеченный)	130	130.00	19.73	13.73	29.15	323.39
3	622	Соус яблочный	35	35.00	0.03	0.03	5.96	24.45
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
5	705	Напиток из плодов шиповника	180	180.00	0.12	0.10	10.45	46.72
Итого				400.00	21.42	16.45	55.91	466.12

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		353.00	7.44	6.67	44.55	267.02
		Второй завтрак		160.00	-	-	17.28	70.40
		Обед		598.00	22.62	28.06	62.72	586.58
		Полдник		260.00	5.99	5.84	26.11	185.80
		Ужин		400.00	21.42	16.45	55.91	466.12
Итого				1771.00	57.47	57.02	206.56	1575.92

1-я неделя / вторник

15.09.2026г.

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	140	140.00	5.08	4.15	20.59	140.39
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	45(20/20/5)	45.00	4.08	6.51	10.49	116.85
3	693	Какао с молоком	180	180.00	4.52	3.75	12.72	104.07
Итого				365.00	13.69	14.41	43.79	361.31

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	031	Салат из свеклы с сыром	40	40.00	1.83	3.42	2.80	50.54
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем	180/25/40	180.00	12.92	10.98	6.57	182.22
3	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	150	150.00	13.31	7.14	22.14	200.59
4	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	638	Компот из изюма	150	150.00	0.34	0.05	15.33	60.98
Итого				600.00	31.61	24.38	65.73	604.56

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	150	150.00	4.35	3.75	8.50	89.48
2	766	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	50.00	4.35	2.73	28.26	155.43
Итого				200.00	8.70	6.48	36.76	244.91

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	391	Шницель рыбный натуральный	60	60.00	9.01	2.70	5.47	82.29
2	595	Соус молочный	35	35.00	0.96	1.97	3.38	33.34
3	256	Макаронные изделия отварные	110	110.00	4.11	4.01	25.09	144.94
4	пром	Хлеб ржаной, порция	15	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	686	Чай с лимоном	180	180.00	0.15	0.03	6.16	26.34
Итого				400.00	15.21	8.89	46.25	313.00

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		365.00	13.69	14.41	43.79	361.31
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		600.00	31.61	24.38	65.73	604.56
		Полдник		200.00	8.70	6.48	36.76	244.91
		Ужин		400.00	15.21	8.89	46.25	313.00
Итого				1665.00	70.71	54.66	214.53	1619.78

1-я неделя / среда

16.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	140	140.00	4.58	3.54	19.99	130.21
2	003	Бутерброд с сыром	31(20/8/3)	31.00	3.38	5.12	10.32	101.35
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	4.70	3.80	15.23	112.94
Итого				391.00	12.63	12.45	45.54	344.50

Второй завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко-персик. Для детей с 6-ти месяцев.	160	160.00	1.04	-	18.40	76.80
Итого				160.00	1.04	0.00	18.40	76.80

Обед								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	40	40.00	0.43	2.47	1.40	30.38
2	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	180/27	180.00	7.39	1.78	13.70	105.66
3	298	Голубцы ленивые	150	150.00	10.89	12.62	10.05	195.40
4	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.35	2.92	27.13
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
7	634	Компот из черной смородины (свежемороженой)	150	150.00	0.13	0.05	9.23	38.75
Итого				605.00	22.66	18.76	56.98	484.77

Полдник								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	696	Йогурт 2,5 % жирности	150	150.00	3.90	3.75	19.50	130.50
2	пром	Детское печенье "Бегемотик Бонди" с Са.	15	15.00	1.26	1.71	10.50	60.15
3	627	Апельсины свежие	95	95.00	0.86	0.19	7.70	40.85
Итого				260.00	6.02	5.65	37.70	231.50

Ужин								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат Летний	40	40.00	0.49	2.08	2.64	31.60
2	340	Омлет натуральный	150	150.00	14.98	18.23	2.96	235.10
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	19	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с сахаром и молоком	180	180.00	1.84	1.53	7.89	53.05
Итого				400.00	19.39	22.16	26.61	378.05

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		391.00	12.63	12.45	45.54	344.50
		Второй завтрак		160.00	1.04	-	18.40	76.80
		Обед		605.00	22.66	18.76	56.98	484.77
		Полдник		260.00	6.02	5.65	37.70	231.50
		Ужин		400.00	19.39	22.16	26.61	378.05
Итого				1776.00	61.73	59.02	185.22	1515.62

1-я неделя / четверг

17.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	140	140.00	5.73	5.25	19.77	149.53
2	001	Бутерброд с маслом	30(25/5)	30.00	1.92	4.35	12.92	98.55
3	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.10	0.03	5.01	20.65
Итого				350.00	7.74	9.63	37.69	268.73

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	40	40.00	0.46	1.95	2.66	29.64
2	110	Борщ с капустой и картофелем	180/20	180.00	6.12	9.57	8.75	148.93
3	276	Жаркое по-домашнему	150	150.00	11.54	15.02	-	249.17
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
6	700	Напиток клюквенный	150	150.00	0.06	0.02	11.46	47.71
Итого				560.00	20.92	27.00	40.09	551.16

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	741	Ватрушка с повидлом	50	50.00	3.17	1.58	31.62	151.26
Итого				230.00	8.39	6.08	40.26	248.46

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	40	40.00	0.26	3.23	0.71	32.86
2	366	Залеканка из творога	130	130.00	22.80	15.42	17.56	307.81
3	596	Соус молочный (сладкий)	35	35.00	0.92	1.72	5.86	39.39
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	15	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25
5	705	Напиток из плодов шиповника	180	180.00	0.12	0.10	10.45	46.72
Итого				400.00	25.24	20.60	41.96	462.02

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		350.00	7.74	9.63	37.69	268.73
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		560.00	20.92	27.00	40.09	551.16
		Полдник		230.00	8.39	6.08	40.26	248.46
		Ужин		400.00	25.24	20.60	41.96	462.02
Итого				1640.00	62.70	63.71	169.79	1577.37

1-я неделя / пятница

18.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба жидкая	140	140.00	4.17	3.52	20.63	131.14
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	45(20/20/5)	45.00	4.08	6.51	10.49	116.85
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	180.00	1.84	1.53	7.89	53.05
Итого				365.00	10.09	11.55	39.00	301.04

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко-груша. Для детей с 4-х месяцев.	160	160.00	0.88	-	18.40	78.40
Итого				160.00	0.88	0.00	18.40	78.40

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	161	Суп молочный с крупой рисовой	180	180.00	4.85	4.91	16.04	128.74
2	371	Рыба припущенная	60	60.00	10.56	0.39	0.20	44.63
3	606	Соус польский (1-й вариант)	30	30.00	0.86	5.71	1.04	58.85
4	520	Пюре картофельное	120	120.00	2.50	3.75	15.00	106.00
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	150	150.00	0.37	0.04	13.97	58.48
Итого				580.00	21.88	15.24	63.45	472.40

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	150	150.00	4.05	3.75	16.20	118.50
2	672	Гренки с сыром	30	30.00	3.61	3.16	12.38	92.13
3	627	Груши свежие	95	95.00	0.38	0.29	9.79	44.65
Итого				275.00	8.04	7.20	38.37	255.28

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	40.00	0.35	2.46	1.13	28.56
2	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	150.00	13.13	11.08	14.58	206.69
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	30	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50
4	699	Напиток лимонный	180	180.00	0.12	0.01	9.27	40.35
Итого				400.00	15.88	13.80	39.84	346.10

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		365.00	10.09	11.55	39.00	301.04
		Второй завтрак		160.00	0.88	-	18.40	78.40
		Обед		580.00	21.88	15.24	63.45	472.40
		Полдник		275.00	8.04	7.20	38.37	255.28
		Ужин		400.00	15.88	13.80	39.84	346.10
Итого				1780.00	56.75	47.79	199.07	1453.22