

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ КБР
Государственное бюджетное учреждение
«Центр сопровождения детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»
(ГБУ «Центр сопровождения детей» Минпросвещения КБР)

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 03 марта 2026 г. № 51

Директор _____ А.А. Алишанов

Двухнедельное (примерное) меню
для воспитанников на 2026 год (весенний период)
(от 18 месяцев до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак I	Каша манная молочная	150/5/5	2,9	4,2	18,0	122,4	215
	Сыр рассольный	10	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	150	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		360	6,3	14,78	52,4	403,4	
Завтрак II	Беляши с мясом (печен.)	60	11,9	12,4	33,4	281,9	568
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		210	5,4	12,4	43,29	319,3	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелени заправленный маслом	40	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп гороховый со сметаной	150/5	4,6	6,1	19,6	156,2	113
	Куры запеченные с овощами (морковь, лук, чеснок, маш) в сметанном соусе	60/30	61,93	24,32	5,96	504,8	366
	г/р картофельное пюре	100	11,5	3,3	66,3	340,8	201
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	10	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Апельсины	250	2,3	0,5	21,0	133,0	
	итого за обед		785	21,2	24,95	130,0	960,9
полдник	Творожок	40	8,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		190	4,02	24,6	58,82	489,0	
ужин	Омлет	70	16,0	29,4	2,1	283,8	251
	г/р капуста тушеная	100	2,4	4,6	8,0	83,4	166
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	150	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		360	12,1	41,33	44,45	604,6	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	5,8	5,0	8,0	106,0	537
Итого за ужин II		150	2,6	5,0	8,0	106,0	
Итого за день:		2055	43,5	123,0	336,9	2883,2	
Неделя 1 День 2							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	150/5/5	4,37	5,79	23,6	169,5	209
	Яйцо вареное	1 шт	4,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1,16
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1,17
итого за завтрак		380	6,8	12,57	51,53	372,6	
Завтрак II	Тосты с сыром зеленью и свежим помидором	40	8,4	9,9	29,1	234,5	559
	Кофейный напиток	150	4,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		190	5,4	14,9	45,61	367,5	

	Салат из пекинской капусты (с морковью, зеленью заправленный маслом)	40	1,36	2,58	22,9	89,2	35
	Борщ красный со сметаной	150/5	0,33	2,37	3,34	37,1	79
	Тефтели в соусе	60/30	1,7	9,8	9,2	166,0	358
	г/р картофельное пюре	100	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	4,6	1,3	31,4	160,8	1
	Хлеб ржаной	10	2,35	0,37	19,6	93,4	1
	Яблоки	250	3,9	0,25	54,6	249,6	
	итого за обед	815	9,2	20,84	172,05	975,4	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/20	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	230	1,2	0,39	14,43	68,1	
ужин	Котлеты куриные в сметанном соусе	60/30	10,2	5,4	21,2	177,0	103
	г/р макароны	100	14,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	380	6,72	7,73	48,93	318,8	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Итого за ужин II	150	2,5	1,2	18,1	94,0	
	Итого за день:	2145	47,8	57,63	350,65	2196,4	
Неделя 1 День 3							
завтрак I	Суп рисовый молочный	150/5/5	3,4	4,8	15,8	122,0	129
	Сыр рассольный	10	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	150	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	360	6,55	15,38	50,2	403	
Завтрак II	Творожок	40	4,0	24,6	37,0	401,4	
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	итого за завтрак II	190	4,0	24,6	46,9	438,8	
обед	Салат овощной (редиска, лук, свежий огурец, зеленью заправленный маслом)	40	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп вермишелевый со сметаной	150/5	4,7	4,9	23,7	162,2	99
	Бефстроганов	50/30	10,6	7,5	3,1	123,8	323
	г/р гречка	100	3,0	4,2	22,0	142,5	200
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Мандарины	250	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	815	11,4	23,26	94,9	700,57	
полдник	Булочка сдобная	60	4,1	18,1	5,0	278,6	568
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499

итого за полдник		210	4,24	18,1	26,82	366,2	
ужин	Котлеты рыбные	60	24,3	3,15	3,68	217,2	286
	г/р картофель пюре	100	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Свежие огурцы и помидоры	40	0,4	0	1,12	4,8	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	150	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		390	15,64	14,7	59,54	593,2	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	5,8	5,0	8,4	108	537
Итого за ужин II		150	5,8	5,0	8,4	108	
Итого за день:		2115	42,28	101,04	286,76	2609,77	
Неделя 1 День 4							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	150/5/5	5,3	5,6	23,3	271,4	215
	Яйцо вареное	1шт	4,7	6,9	0,15	84,4	339
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	150	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		380	8,95	19,83	57,8	593,2	
Завтрак II	Булочка с сыром	60/10	4,5	13,6	28,7	268,7	560,12
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
итого за завтрак II		220	4,5	13,6	38,59	306,1	
обед	Салат греческий	40	0,7	0,1	2,3	14,4	24
	Суп фасолевый со сметаной	150/5	4,01	9,94	36,94	253,5	97
	Рыбное филе запеченное	70	20,2	5,16	7,2	417,0	276
	г/р картофель отварной	100	11,1	2,75	3,85	222,9	378
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	250	2,0	1,0	22,0	117,5	
итого за обед		805	40,2	17,66	108,48	1156,7	
полдник	Вафли	20	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		170	2,08	5,48	30,9	181,72	
ужин	Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	100/30	3,4	8,97	6,1	144,0	342
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		320	5,74	11,3	33,83	285,8	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	2,6	5,0	8,0	106	537
Итого за ужин II		150	2,6	5,0	8,0	106	
Итого за день:		2045	52,4	72,87	277,6	2629,52	
Неделя 1 День 5							
завтрак I	Омлет натуральный	70	5,4	7,4	2,1	99,2	248
	Сыр рассольный	10	0,53	0,06	0,5	1,5	20
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	150	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1

	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	270	6,5	14,8	36,9	338,7	
Завтрак II	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Печенье	20	0,4	0	4,4	19,9	
	итого за завтрак II	120	1,4	1,2	22,5	113,9	
обед	Салат винегрет	40	0,33	2,37	3,34	37,1	41
	Суп-рассольник	150/5	2,16	3,34	13,75	93,93	79
	Люля-кебаб	60	9,0	13,1	4,5	214,5	353
	г/р рис припущенный	100	2,6	3,5	29,1	163,2	201
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	250	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	795	13,3	23,29	88,19	688,4	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/20	4,0	24,6	37,0	401,4	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	230	4,0	24,6	37,0	401,4	
	Вареники с творогом	150/10	9,6	11,06	19,7	251,6	340
	Масло сливочное	10	0,6	0	1,53	8,6	24
	Какао	150	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Хлеб пшеничный	20	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб ржаной	10	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	итого за ужин	350	10,1	10,23	67,03	454,6	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	5,8	5,0	8,4	108	537
	Итого за ужин II	150	5,8	5,0	8,4	108	
	Итого за день:	1915	45,6	79,12	260,02	2105,0	
Неделя 1 День 6							
завтрак I	Каша овсяная молочная	150/5/5	3,68	5,38	14,9	126,4	209
	Сыр рассольный	10	2,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	360	4,24	10,96	42,68	311,2	
Завтрак II	Булочка сдобная	60	1,5	0,24	9,0	42,5	
	Кофейный напиток	150	2,61	5,0	16,51	133,0	534
	итого за завтрак II	210	3,11	5,24	25,51	175,5	
обед	Салат овощной (капуста, огурцы, помидоры, зелень)	40	0,53	0,06	0,5	1,5	20
	Суп крестьянский со сметаной	150/5	4,51	10,33	35,05	253,6	110
	Пельмени со сметаной	150/10	12,6	6,4	34,4	240,5	542
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	250	2,3	0,5	21,0	133,0	
	итого за обед	795	21,65	14,34	110,63	656,5	
полдник	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	80/20	8,82	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	250	8,9	33,12	48,15	592,8	
ужин	Картофельно-мясная	130	8,4	7,9	39,3	312,8	113, 361

	зрза						
	Свежие огурцы и помидоры	40	0,6	0	1,53	8,6	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	360	9,54	13,39	48,96	402,0	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	5,8	5,0	8,0	106	537
	Итого за ужин II	150	5,8	5,0	8,0	106	
	Итого за день:	2125	43,88	82,05	283,93	2244,0	
Неделя 1 День 7							
завтрак I	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5/5	2,64	6,1	19,6	156,3	128
	Яйцо вареное	1шт	2,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	150	2,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	380	8,67	17,88	54,15	455	
Завтрак II	Пирожки с капустой	60	0,4	0	4,4	19,9	
	Чай	150	1,61	5,0	16,51	133,6	531
	итого за завтрак II	210	2,0	5,0	20,91	153,5	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	40	0,77	2,37	5,65	48,8	39
	Борщ зеленый со сметаной	150/5	3,0	6,9	23,4	169,0	110
	Гуляш	50/30	8,7	10,34	30,8	317,8	364
	г/р картофельное пюре	100	3,52	5,64	28,83	184,9	380
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	250	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	815	16,07	23,36	68,81	578,79	
полдник	Печенье	20	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	170	2,08	5,48	30,9	181,72	
ужин	Рыбное филе в кляре	70	10,1	2,7	3,8	223,0	283
	г/р макароны	100	2,76	5,34	9,25	95,9	166
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	360	16,2	10,37	40,78	460,7	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Итого за ужин II	150	2,5	1,2	18,1	94,0	
	Итого за день:	2085	46,2	63,29	233,65	1923,71	
Неделя 2 День 1							
завтрак I	Каша молочная «Дружба»	150/5/5	2,3	5,6	23,3	271,1	215
	Сыр рассольный	10	1,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11

	Кофейный напиток	150	2,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	360	7,0	16,18	57,7	552,1	
Завтрак II	Пирожок с картофелем	60	3,6	11,3	83,2	450,0	559
	Какао	150	2,61	5,0	16,51	133,0	534
	итого за завтрак II	210	6,2	16,3	99,71	583,0	
обед	Салат из свежих огурцов, помидор и зелению	40	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп-лапша с куриной грудкой	150/5	3,7	4,4	39,3	217,0	114
	Куры запеченные с овощами	70	19,5	19,4	4,7	403,8	366
	г/р макароны	100	7,5	2,6	43,3	222,2	201
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	250	2,3	0,5	21,0	133,0	
	итого за обед	795	26,84	33,06	145,9	1170,7	
полдник	Вафли	20	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	170	2,49	0,39	14,43	68,1	
ужин	Биточки в соусе	60/20	6,08	11,79	11,8	199,3	356
	г/р картофельное пюре	100	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	370	10,05	18,34	61,04	479,7	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	5,04	6,3	18,8	149,8	537
	Итого за ужин II	150	5,04	6,3	18,8	149,8	
	Итого за день:	2055	45,3	90,57	397,58	3003,4	
Неделя 2 День 2							
завтрак I	Каша гречневая с молоком	150/5/5	2,9	5,9	22,2	166,6	209
	Яйцо вареное	1 шт	2,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	380	6,92	12,68	50,13	369,7	
Завтрак II	Булочка сдобная	60	3,9	12,4	33,4	281,9	568
	Кофейный напиток	150	2,61	5,0	16,51	133,6	531
	итого за завтрак II	210	6,51	17,4	49,91	415,5	
обед	Салат из пекинской капусты (с морковью, зеленью заправленный маслом)	40	2,35	11,6	26,88	199,74	48
	Суп гороховый со сметаной	150/5	5,6	5,4	28,5	187,2	99
	Рыбное филе под маринадом	70	18,3	5,16	7,2	417,0	283
	г/р картофель отварной	100	16,1	2,75	3,85	222,9	378
	Сок натуральный	150	2,51	3,66	18,72	120,0	538

	фруктовый						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	250	3,9	0,25	54,6	249,6	
	итого за обед	805	37,2	20,78	161,27	1413,0	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	70/20	10,1	33,12	26,33	505,2	261
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	240	10,9	33,12	48,15	592,8	
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	150/5	6,89	7,9	39,3	312,8	113, 361
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	150	4,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	345	15,9	15,23	73,65	550,2	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Итого за ужин II	150	2,5	1,2	18,1	94,0	
	Итого за день:	2135	52,1	100,41	401,21	3435,2	
Неделя 2 День 3							
завтрак I	Суп вермишелевый молочный	150/10/5	3,37	10,77	29,89	252,8	209
	Сыр	10	1,7	6,9	0,15	84,4	339
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Кофейный напиток	150	4,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	355	5,62	21,53	58,3	505,5	
Завтрак II	Пироги осетинские	70	2,1	15,2	41,2	341,3	557
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	итого за завтрак II	220	2,1	15,2	51,09	378,7	
обед	Свежие помидоры	40	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Борщ красный со сметаной	150/5	2,45	5,9	19,56	141,5	79
	Плов из говядины (баранины)	150	5,7	10,34	30,8	317,8	364
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	250	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	785	12,3	22,9	96,46	731,37	
полдник	Творожок	40	1,4	19,7	29,6	321,1	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	190	1,48	19,7	51,42	408,7	
ужин	Рыба запеченная с овощами	70	6,3	3,15	3,68	217,2	286
	г/р картофельное пюре	100	2,63	4,22	21,51	138,6	380
	Свежие огурцы	40	0,3	0	0,75	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	400	9,27	9,7	52,92	497,6	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	3,0	7,56	22,56	179,76	537

Итого за ужин II		150	3,0	7,56	22,56	179,76	
Итого за день:		2100	41,02	96,59	332,75	2701,63	
Неделя 2 День 4							
завтрак I	Каша рисовая	150/10/5	1,26	9,61	39,23	281,4	209
	Яйцо вареное	1 шт	2,68	4,45	0,2	61,3	244
	Масло сливочное	10	1,98	0,01	18,5	0,01	11
	Чай	150	0,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		385	5,97	15,6	76,64	449,71	
Завтрак II	Вагрушка с повидлом	60	1,65	5,14	32,0	190,9	557, 575
	Кофейный напиток	150	1,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		210	3,26	10,14	48,51	324,5	
обед	Салат греческий	40	0,33	2,37	3,34	37,1	41
	Суп фасолевый со сметаной	150/5	2,83	4,95	26,2	165,2	99
	Азу из говядины	150	18,61	18,24	33,7	507,3	312
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Мандарины	250	2,0	1,0	22,0	117,5	
итого за обед		785	22,1	79,82	379,44	994,9	
полдник	Булочка сдобная	60	2,0	5,48	9,08	94,12	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		210	2,08	5,48	30,9	181,72	
ужин	Мясные рулеты в сметанном соусе	90/30	6,34	5,8	19,4	206,0	546
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		310	8,68	8,13	47,13	347,8	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	3,04	6,3	18,8	149,8	537
Итого за ужин II		150	3,04	6,3	18,8	149,8	
Итого за день:		2050	41,2	125,47	342,22	2448,3	
Неделя 2 День 5							
завтрак I	Каша манная молочная	150/5/5	1,27	5,64	23,29	271,4	215
	Сыр рассольный	10	1,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	2,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	0,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		350	5,97	16,22	57,69	552,4	
Завтрак II	Печенье	20	1,0	24,6	37,0	401,4	
	Кофейный напиток	150	2,61	5,0	16,51	133,0	534
итого за завтрак II		170	3,61	29,6	53,51	534,4	
обед	Салат фасолевый	40	0,84	5,68	8,6	92,4	25
	Суп-харчо со сметаной	150/5	2,10	4,94	24,0	153,3	118
	Рыбное филе запеченное	70	11,1	2,75	3,85	222,9	276
	г/р картофельное пюре	100	2,51	3,66	18,72	120,0	380
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Яблоки	250	1,0	1,0	24,5	117,3	

итого за обед		805	11,45	19,01	114,67	873,7	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/20	1,55	0,24	9,0	42,5	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		230	1,63	0,24	30,82	130,1	
ужин	Бифштекс с яйцом	70/1шт	5,72	11,49	3,81	187,55	319
	г/р гречка	100	1,76	2,44	12,68	81,9	200
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		390	12,5	20,71	44,42	472,55	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	3,0	7,56	22,56	179,76	537
Итого за ужин II		150	3,0	7,56	22,56	179,76	
Итого за день:		2095	41,25	93,34	323,67	2742,91	
Неделя 2 День 6							
завтрак I	Суп молочный с макаронами	150/5/5	1,66	7,22	21,0	176,8	128
	Сыр рассольный	10	1,75	3,25	0,05	43,0	12
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Какао	150	2,61	5,0	16,51	133,0	534
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	0,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за завтрак		360	5,36	17,8	55,4	457,2	
Завтрак II	Бутерброд с сыром и помидором	60	0,5	5,48	9,08	94,12	
	Кисель	150	2,61	5,0	16,51	133,6	531
итого за завтрак II		210	3,11	10,48	25,59	227,72	
	Салат винегрет	50	0,3	0	0,76	4,3	24
	Борщ зеленый со сметаной	150/5	2,16	3,34	13,75	93,93	83
	Пельмени со сметаной	150/10	8,67	6,25	3,64	112,0	308
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Апельсины	250	2,9	0,25	54,6	249,6	
итого за обед		795	11,29	10,82	107,75	627,63	
полдник	Пирожок с капустой	60	2,1	19,68	29,6	321,1	
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
итого за полдник		210	2,18	19,68	51,42	408,7	
ужин	Котлеты куриные в сметанном соусе	60/20	4,37	8,07	31,8	265,5	103
	г/р макароны	100	4,9	2,1	91,2	444,0	377
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
итого за ужин		370	8,76	7,23	41,73	280,0	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	3,0	1,2	18,1	94,0	537
Итого за ужин II		150	3,0	1,2	18,1	94,0	
Итого за день:		2095	42,64	67,21	299,99	2095,25	
Неделя 2 День 7							
завтрак I	Омлет	70	2,28	22,4	1,6	217,6	251
	Соленые, свежие	40	0,3	0	0,76	4,3	24

	помидоры						
	Масло сливочное	10	0,02	3,97	0,02	37,1	11
	Кофейный напиток	150	2,61	5,0	16,51	133,6	531
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	0,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за завтрак	300	5,24	31,72	35,96	474,2	
Завтрак II	Пирожки с яйцом и зеленью	60	2,5	1,2	18,1	94,0	537
	Чай	150	0,67	0	7,12	31,9	
	итого за завтрак II	210	3,17	1,2	25,22	125,9	
обед	Салат овощной (капуста, зеленый горошек, лук, морковь, зелень)	40	1,54	4,74	11,3	97,7	39
	Суп перловый со сметаной	150/5	1,61	4,42	17,48	115,6	97
	Котлета мясная	70	17,63	18,70	4,58	388,3	366
	г/р картофель запеченный	100	1,44	2,64	19,54	110,5	378
	Сок натуральный фруктовый	150	0,43	0	9,5	40,7	538
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,7	80,4	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	Бананы	250	1,0	1,0	24,5	117,3	
	итого за обед	805	19,23	19,83	137,2	862,96	
полдник	Печенье	20	1,2	5,95	58,4	295,8	557, 574
	Компот	150	0,08	0	21,82	87,6	499
	итого за полдник	170	1,28	11,3	105,72	537,7	
ужин	Макаронно-мясная запеканка	130	4,0	7,0	33,26	200,0	242
	Салат свежий из помидоров и огурцов с зеленью	40	0,3	0	0,76	4,3	24
	Масло сливочное	10	0,01	1,98	0,01	18,5	11
	Чай	150	0	0	9,89	37,40	525
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,17	8,03	39,2	1
	Хлеб ржаной	10	1,17	0,18	9,8	46,7	1
	итого за ужин	360	10,64	9,33	61,75	346,1	
Ужин II	Кефир, йогурт, Дольче Вита	150	3,0	6,3	18,8	149,8	537
	Итого за ужин II	150	3,0	6,3	18,8	149,8	
	Итого за день:	1995	39,94	79,68	384,65	2496,66	
	Среднее значение за период:	2072	43,84	88,0	322,2	2536,7	