

Прием пищи	Наименование блюда	Для детей от 1,5 до 3-х лет						Для детей от 3-х до 7-ми лет					№ рецептуры и сборник	
		Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Первая неделя														
1-ый день														
Завтрак	Макароны отварные с маслом	135/3	6.61	8.26	23.03	192.90	0	170/4	9.23	10.32	31.72	256.70	0	206,сб.2
	1 яйцо	40	2.51	1.12	0.16	40.92	0	40	2.51	1.12	0.16	40.92	0	40,сб.3
	Чай с сахаром	160	0.10	0	9.3	37.60	0	180	0.15	0	11.87	48.10	0	392,сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2.4	2.2	15.2	90.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249,сб.4
	Всего:	354	11.62	11.58	47.69	341.46		422	14,69	15.04	60.95	437.96	0	
2-ой Завтрак	Яблоко	210	1.70	0.65	24.23	109.57	23.9	220	1.78	0.68	25.39	114.8	27.9	131.сб.1
Обед	Салат витаминный	40	0.34	2.14	2.35	30.02	5.7	50	0.42	2.68	2.94	37.56	5.9	5.сб.1
	Суп картофельный на м/б	170	4.77	6.89	3.94	96.85	4.7	200	6.70	10.04	8.76	152.20	4.9	36.сб.1
	Плов с мясом курицы	150	8.10	9.30	17.6	186.5	0.38	180	9.72	11.16	21.12	223.80	0.42	186.сб.4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб.4
	Всего:	550	16.39	18.73	61.82	481.41	16.4	660	20.78	24.38	79.22	619.44		

Полдник	Молоко	160	4.04	3.76	7.38	79.52	0.58	200	5.12	5.01	9.91	105.21	0.62	697.сб.3
	Гренка	40	2.52	2.77	19.52	113.09	0	50	3.15	3.46	24.40	141.34	0	357.сб.4
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>	6.56	6.53	26.90	192.61		<u>250</u>	8.27	8.47	34.31	246.51		
Ужин	Рагу овощное	<u>190</u>	3,20	6.23	13,84	124,23	5,3	<u>230</u>	3,83	7,74	14,94	18 7,14	5,9	57.сб. 1
	Чай с сахаром	180	0.28	0	11.7	47.92	0	200	0.31	0	13.00	53.24	0	392.сб.2
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб.4
	<u>Всего:</u>	390	10.71	10.66	43.91	314.42		460	13.98	14.31	58.00	416.76		
	<u>Итог за 1-й день</u>	<u>1704</u>	46.98	48.15	204.55			<u>2012</u>	59.50	62.88	257.87			
	Калорийность		187.92	433.35	818.20	1439.47			238.00	565.92	1031.48	1835.47		
	% содержание от калорийности		13.05	30.10	56.84				13.42	30.83	56.20			

2-ой день

Завтрак	Каша рисовая молочная	180	3.36	5.64	22.24	153.13	0	220	5.80	5.57	32.23	202.25	0	70.сб.1
	Кофейный напиток с молоком	160	1.83	1.095	10.34	58.53	0.48	180	2.06	1.23	11.63	65.83	0.56	70,сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	4.4	2.2	15.2	98.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249,сб. 4
	Сыр кусочком	10	2.1	3.15	0	36.75	0.07	15	2.73	4.10	0	47.82	0.079	49,сб.4

	<u>Всего:</u>	<u>386</u>	11.69	12.08	47.78	346.61		<u>463</u>	13.39	14.50	61.06	428.32		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	2.86	0.18	19.61	91.52	4.2	100	2.86	0.18	19.61	45.76	4.2	130.сб.1
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1.24	0.08	2.6	16.08	4.0	50	1.55	0.10	3.25	20.11	5.0	14.сб.1
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	170	1.836	2.88	12.27	82.34	1.95	200	2.38	5.04	23.38	148.40	2.03	34.сб.1
	Картофельное пюре	90	3.39	5.58	6.76	90.91	2.29	110	4.14	6.82	8.26	110.93	2.78	56.сб.1
	Биточки рыбные	60	6.69	10.21	2.11	127.09	0.11	70	7.80	11.91	2.46	148.23	0.18	90.сб.1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб.4
	<u>Всего:</u>	<u>550</u>	16.34	19.16	61.67	484.46		<u>660</u>	19.81	24.37	83.75	633.53		
Полдник	Кисель (концентрат)	160	0	0	17.98	71.92	0.9	200	0	0	20.22	80.88	1.2	118.сб.1
	Вафли сливочные	40	0.17	5.30	20.00	128.38	0	50	0.58	8.95	20.68	144.63	0	149.сб.1
	Всего:	<u>200</u>	0.17	5.30	37.98	200.30		<u>250</u>	0.58	8.95	40.90	246.51		
Ужин	Оладьи со сгущенкой	190/30	12.82	9.86	8.35	310.42	0.04	220/40	14.20	11,66	380	238.78	0.06	450.сб.2
	Молоко	180	5.49	4.89	9.0	102.33	0.62	200	6.64	5.43	16.82	142.72	0.69	697.сб.3

	Всего:	<u>400</u>	17.31	12.75	33.44	317.75		<u>460</u>	20.60	13.97	55.60	430.54		
	Итого за 2-ой день:	<u>1736</u>	48.37	49.47	200.48			<u>2033</u>	57.25	61.97	260.92			
	Калорийность		193.48	445.23	801.92	1440.64			228.99	557.73	1043.70	1830.42		
	% содержание от калорийности		13.43	30.91	55.66				12.51	30.47	57.02			

3-ий день

Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	180	4.12	3.01	21.11	128.01	0.9	220	5.50	4.29	29.97	180.49	0.96	67.сб.1
	Какао на молоке	160	2.70	3.05	12.13	86.77	0.39	180	3.04	3.43	13.64	97.59	0.46	397.сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2.4	2.2	5.2	90.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	5.9	249.сб.4
	Сыр кусочком	10	2.1	3.15	0	36.75	0.07	15	2.73	4.10	0	47.82	0.079	49.сб.4
	Всего:	<u>386</u>	11.32	11.41	48.44	341.73		<u>463</u>	14.07	15.42	60.81	438.29		
2-ой завтрак	Яблоко	<u>200</u>	0.8	0.8	19.60	88.80	10.6	<u>210</u>	0.84	0.84	20.54	93.24	11.04	35.сб.4
Обед	Соленый огурчик	<u>20</u>	0.31	0.015	1.065	5.64	2.3	<u>30</u>	0.47	0.022	1.598	8.47	3.1	59.сб.4
	Суп - уха	<u>170</u>	5.47	7.45	13.90	144.54	4.4	<u>200</u>	7.08	12.00	18.13	208.84	4.8	41.сб.1
	Жаркое по домашнему с мясом	<u>150</u>	7.12	10.49	11.11	167.34	3.07	<u>180</u>	8.54	12.59	13.33	200.79	3.11	180.сб.4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1

	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб. 4
	<u>Всего:</u>	<u>530</u>	16.08	18.36	64.00	485.56		<u>640</u>	20.03	25.11	79.46	623.96		
Полдник	Кефир	160	6.15	6.86	5.70	109.14	0.07	200	7.67	9.16	7.70	143.92	0.078	698.сб. 3
	Баранка	40	0.56	0	22.78	93.36	0	50	0.69	0	28.47	116.54	0	149.сб. 1
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>	6.71	6.86	28.48	202.50	0	<u>250</u>	8.36	9.16	36.17	260.56		
Ужин	Творожная запеканка	170	9.14	9.28	19.27	197.16	0.29	190	11.15	12.34	23.14	248.22	0.31	79.сб.1
	Сметанный соус	20	0.71	1.75	9.30	55.79	0.15	30	1.07	2.62	13.95	83.66	0.18	115.сб. 1
	Чай с сахаром	180	0.28	0	11.70	47.92	0	200	0.31	0	13.00	53.24	0	392.сб. 2
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб. 4
	<u>Всего:</u>	<u>390</u>	11.36	11.46	48.64	343.14		<u>450</u>	14.17	15.53	61.25	441.45		
	<u>Итого за 3-ий день</u>	<u>1706</u>	46.27	48.89	209.16			<u>2013</u>	57.47	66.06	258.27			
	Калорийность		185.08	440.01	836.64	1461.73			229.88	594.54	1033.08	1857.50		
	% содержание от калорийности		12.66	30.01	57.23				12.38	32.00	55.62			

4-ый день

Завтрак	Каша пшеничная	180	4.42	6.06	18.63	146.70	0	220	9.13	7.43	29.27	220.46	0	68.сб.1
	Какао на молоке	160	2.70	3.05	12.13	86.77	0.39	180	3.04	3.43	13.64	97.59	0.46	397.сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	4.4	2.2	15.2	98.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249.сб.4
	<u>Всего:</u>	<u>376</u>	11.51	11.31	45.96	331.67		<u>448</u>	14.97	14.46	60.11	430.45		
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	<u>100</u>	0.80	0.60	20.60	45.50	10.6	<u>100</u>	0.84	0.63	21.63	45.76	11.2	130.сб.1
Обед	Икра кабачковая консервированная	40	0.309	2.154	1.065	24.88	3.31	50	0.39	2.69	1.33	31.09	4.13	4-а.сб.1
	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	170	6.021	6.35	9.67	119.91	1.5	200	9.07	9.25	18.73	194.45	1.8	45.сб.1
	Солянка с курицей	150	7.32	10.03	13.145	172.13	1.35	180	8.78	12.04	15.77	206.56	1.8	200.сб.4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб.4
	<u>Всего:</u>	<u>550</u>	16.83	18.93	61.81	484.96		<u>660</u>	22.18	24.48	82.23	637.94		
Полдник	Молоко	160	4.04	3.76	7.38	79.52	0.58	200	5.12	5.01	9.91	105.21	0.62	697.сб.3
	Булочка домашняя	50	3.20	3.35	21.53	129.07	0	60	4.03	3.83	26.81	157.84	0	274.сб.4

	Всего:	<u>220</u>	7.24	7.11	28.91	208.59		<u>270</u>	9.15	8.84	36.72	263.05		
Ужин	Греча с молоком	90/100	4,25	6.41	19.34	152.05	0	120/ 150	7.33	8.52	30.54	228.15	0	64 сб.1
	Чай с сахаром	180	0.28	0	11.7	47.92	1.08	200	0.31	0	13.00	53.24	1.2	392.сб. 2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб. 4
	<u>Всего:</u>	<u>390</u>	11.7	10.97	44.62	324.01		<u>450</u>	14.52	14.03	58.30	417.57		
	<u>Итог за 4-ый день</u>	<u>1736</u>	48.08	48.92	201.90			<u>2038</u>	61.66	62.44	258.99			
	Калорийность		192.32	440.28	807.63	1440.23			246.64	561.96	1035.96	1844.56		
	% содержание от калорийности		13.35	30.57	56.08				13.37	30.47	56.16			

5-ый день

Завтрак	Каша манная молочная	180	4.64	8.09	19.28	168.49	0	220	9.96	9.22	29.49	240.73	0	185.сб. 1
	Кофейный напиток	160	1.83	1.09	10.34	58.53	0.48	180	2.06	1.23	11.63	65.83	0.56	70.сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	4.4	2.2	15.2	98.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249.сб. 4
	Всего:	<u>376</u>	10.87	11.38	44.82	325.22		<u>448</u>	14.82	14.05	58.32	418.94		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	<u>100</u>	3.24	0.18	19.23	91.52	4.2	<u>100</u>	3.24	0.18	19.23	45.76	4.2	130.сб. 1
Обед	Салат из свежей капусты	40	0.82	1.40	6.31	41.12	6.4	50	1.025	1.75	7.89	51.41	8.0	10.сб.1

	Борщ на м/к бульоне	150	5.08	4.37	7.15	88.5	1.83	200	8.25	5.44	13.49	135.92	2.34	28.сб.1
	Греча отварная	90	1.27	2.55	3.19	40.79	0	110	1.55	3.12	3.90	49.88	0	65.сб.1
	Тефтели из мяса с/с	60/20	4.37	8.1	3.65	104.98	0.72	70/30	5.10	9.45	4.26	122.49	0.84	105.ст. 1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб. 1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб. 4
	Всего:	<u>550</u>	15.85	18.87	60.23	474.15		<u>690</u>	21.56	23.33	78.27	609.29		
Полдник	Чай с сахаром	160	0.10	0	9.3	37.60	0	200	0.11	0	10.46	42.28	0	392.сб. 2
	Печенье	40	6.87	4.60	21.91	156.52	0	50	9.35	8.97	26.77	225.22	0	149.сб. 1
	Всего:	<u>200</u>	6.97	4.60	31.21	194.12		<u>250</u>	9.46	8.97	37.23	267.50		
Ужин	Вермишель в молоке	190	9.56	13.83	23.02	254.79	0.09	<u>220</u>	13.13	13.72	35.20	316.80	0.11	33.сб.2
	Чай с сахаром	180	0.28	0	11.7	47.92	0	200	0.31	0	13.00	53.24	0	392.сб. 2
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб. 4
	Всего:	<u>390</u>	11.07	14.26	43.09	344.89		<u>450</u>	15.08	14.29	59.36	426.37		
	Итог за 5-ый день	<u>1716</u>	48.00	49.29	198.58			<u>2038</u>	64.16	60.82	252.41			
	Калорийность		192.00	443.60	794.30	1429.90			256.6 2	547.36	1009.64	1813.62		
	%содержание от калорийности		13.43	31.02	55.55				14.15	30.18	55.67			

Вторая неделя

1-ый день

Завтрак	Макароны отварные с маслом	135/3	6.61	8.26	23.03	192.90	0	170/4	9.23	10.32	31.72	256.70	0	206,сб.2
	1 яйцо	40	2.51	1.12	0.16	40.92	0	40	2.51	1.12	0.16	40.92	0	40,сб.3
	Чай с сахаром	160	0.10	0	9.3	37.60	0	180	0.15	0	11.87	48.10	0	392,сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2.4	2.2	15.2	90.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249,сб.4
	Всего:	<u>354</u>	11.62	11.58	47.69	341.46		<u>422</u>	14,69	15.04	60.95	437.96	0	
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	<u>100</u>	0.80	0.60	20.60	45.50	10.6	<u>100</u>	0.84	0.63	21.63	45.76	11.2	130.сб.1
Обед	Соленый огурчик	20	0.31	0.015	1.065	5.64	2.3	30	0.47	0.022	1.598	8.47	3.1	59.сб.4
	Куриный бульон с гренками	170	2.98	6.66	8.26	104.90	0.4	200	8.35	10.64	7.94	159.32	0.45	42\47.сб.1
	Гороховое пюре	90	3.03	4.63	10.79	96.95	0.16	110	3.70	5.66	13.40	119.34	0.173	55.сб.1
	Котлета из курицы	60	3.80	7.27	6.61	107.07	0.08	70	4.43	8.48	5.93	117.76	0.089	147.сб.4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб.4

	Всего:	<u>530</u>	13.30	18.98	64.65	482.61		<u>640</u>	20.89	25.12	75.26	610.68		
Полдник	Молоко	<u>160</u>	4.04	3.76	7.38	79.52	0.58	<u>200</u>	5.12	5.01	9.91	105.21	0.62	697.сб.3
	Гренка	20	2.52	2.77	19.52	113.09	0	20	3.15	3.46	24.40	70.47	0	372.сб.4
	Всего:	<u>180</u>	6.56	6.53	26.90	192.61		<u>220</u>	8.27	8.47	34.31	246.55		
Ужин	Овощи тушеные	190	1,2	4,9	9,6	109,0	5,3	230	2,1	5,1	12,0	122,9	5,9	57.сб.1
	Чай с сахаром	180	0.28	0	11.7	47.92	0	200	0.31	0	13.00	53.24	0	392.сб.2
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб.4
	Всего:	<u>390</u>	10.71	10.66	43.91	314.42		<u>460</u>	13.98	14.31	58.00	416.71		
	Итого за 1-ый день	<u>1674</u>	45.43	47.93	201.38				61.07	63.04	247.69			
	Калорийность		181.72	431.37	809.53	1422.62		<u>1972</u>	244.28	567.36	991.84	1803.36		
	%содержание от калорийности		12.77	30.32	56.91				13.54	31.46	55.00			

2-ой день

Завтрак	Каша «Дружба»	<u>180</u>	4.44	2.67	21.43	127.51	0	<u>220</u>	5.02	3.74	31.35	182.76	0	66.сб.1
	Какао на молоке	160	2.70	3.05	12.13	86.77	0.39	180	3.04	3.43	13.64	97.59	0.46	397.сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	4.4	2.2	15.2	98.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249.сб.4
	Сыр кусочком	10	2.1	3.15	0	36.75	0.07	15	2.73	4.10	0	47.82	0.079	49.сб.4

	Всего:	386	11.64	11.07	48.76	341.23		461	14.49	14.87	62.19	440.57		
2-ой завтрак	Банан	200	8.0	0.8	19.60	88.80	10.06	210	0.84	0.84	20.58	167.92	11.04	59.сб.4
Обед	Салат витаминный	40	0.34	2.14	2.35	30.02	5.7	50	0.42	2.68	2.94	37.56	5.9	5.сб.1
	Свекольник на м/к бульоне	170	4.02	4.89	8.09	92.45	1.56	200	4.03	5.09	15.26	122.99	1.80	44.сб.1
	Рыба под омлетом	150	8.53	13.36	8.79	189.52	2.4	170	8.81	14.71	16.37	233.08	2.96	149.сб.4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб.4
	Всего:	550	16.07	20.79	57.16	480.03		650	17.20	22.98	80.97	599.51		
Полдник	Кефир	160	6.15	6.86	5.7	109.14	0.07	200	7.67	9.16	7.70	143.92	0.078	698.сб.3
	Баранка	40	0.56	0	22.78	93.36	0		0.69	0	28.47	116.64	0	149.сб.1
Ужин	Творожная запеканка	170	9.14	9.28	19.27	197.16	0.29	190	11.15	12.34	23.14	248.22	0.31	79.сб.1
	Сметанный соус	20	0.71	1.75	9.30	55.79	0.15	30	1.07	2.62	13.95	83.66	0.18	115.сб.1
	Чай с сахаром	180	0.28	0	11.70	47.92	0	200	0.31	0	13.00	53.24	0	392.сб.2
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб.4
	Всего:	390	11.36	11.46	48.64	343.14		450	14.17	15.53	61.25	441.44		
	Итог за 2-й день	1726	46.58	50.98	202.64			2031	55.06	63.38	261.16			
	Калорийность		186.32	458.82	810.56	1455.70			220.24	570.42	1044.64	1835.32		

	% содержание от калорийности		12.79	31.51	55.68				12.00	31.08	56.92			
--	-------------------------------------	--	--------------	--------------	--------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--	--	--

3-ий день

Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180	4.64	8.09	16.31	156.60	0	220	6.09	6.45	32.51	212.45	0	314.сб.3
	Кофейный напиток с молоком	160	1.83	1.095	10.34	58.53	0.48	180	2.06	1.23	11.63	65.83	0.56	70,сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	4.4	2.2	15.2	98.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249.сб.4
	Сыр кусочком	10	2.1	3.15	0	36.75	0.07	15	2.73	4.10	0	47.82	0.079	49.сб.4
	Всего:	<u>386</u>	12.97	14.53	41.85	350.08		<u>461</u>	13.68	15.38	61.34	438.49		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	<u>100</u>	3.24	0.18	19.23	91.52	4.2	<u>100</u>	3.24	0.18	19.23	45.76	4.2	130.сб.1
Обед	Салат из вареной свеклы с луком и маслом	40	0.5	0.03	6.08	26.59	2.14	50	0.62	1.16	8.83	48.24	2.67	18.сб.1
	Щи на м/к бульоне	170	6.3	6.92	7.34	116.84	1.01	200	6.72	9.61	8.67	148.03	1.18	30.сб.1
	Макароны отварные	90	3.01	4.13	11.72	96.09	0	120	3.34	6.55	13.70	127.11	0	206.сб.2
	Бефстроганов из мяса	60	3.27	4.73	3.34	69.01	0.28	70	4.40	7.01	2.98	92.61	0.33	91.сб.1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб.4

	Всего:	<u>550</u>	16.26	16.21	66.41	476.57		<u>660</u>	19.02	24.83	80.58	621.83		
Полдник	Чай с сахаром и молоком	<u>160</u>	4.14	2.92	17.45	112.64	0	<u>200</u>	4.66	7.54	18.23	159.42	0	134.сб.1
	Кондитер	40	2.87	0.43	18.07	87.63	0.8	50	3.48	1.60	18.26	101.36	1.12	246.сб.4
	Всего:	<u>200</u>	7.04	3.35	35.52	200.27		<u>250</u>	8.14	9.14	36.49	260.78		
Ужин	Рис отварной с маслом сливочным	110	2.47	7.84	13.36	133.88	0	150	3.70	7.28	25.04	180.48	0	56.сб.1
	Рыба тушеная с овощами	60	7.41	7.00	4.16	109.28	0.66	70	7.95	7.07	9.85	134.84	0.77	88.сб.1
	Соус розовый	20	0.26	0.78	2.14	16.62	0.37	30	0.39	0.81	3.21	21.69	0.55	116.сб.1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.28	0	11.7	47.92	1.08	200	0.31	0	13.47	55.12	1.2	133.сб.1
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб.4
	Всего:	390	11.65	16.05	39.73	349.97		480	13.99	15.73	62.73	448.47		
	Итог за 3-ий день:	1746	51.13	50.32	202.74			2071	58.07	65.26	260.37			
	Калорийность		204.53	452.88	810.99	1468.41			232.28	587.34	1041.48	1861.10		
	% содержание от калорийности		13.93	30.84	55.23				12.48	31.56	55.96			

4-ый день

Завтрак	Каша кукурузная на молоке	180	4.25	6.41	19.34	152.05	0	220	7.33	8.52	30.54	228.18	0	64.сб.1
	Какао на молоке	160	2.70	3.05	12.13	86.77	0.39	180	3.04	3.43	13.64	97.59	0.46	397.сб.2

	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	4.4	2.2	15.2	98.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249.сб.4
	Всего:	376	11.35	11.66	46.67	337.02		448	13.17	15.55	61.38	438.14		
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	<u>100</u>	0.80	0.60	20.60	45.50	10.6	<u>100</u>	0.84	0.63	21.63	45.76	11.2	130.сб.1
Обед	Салат из сельди с луком и маслом	40	1.93	3.49	1.51	45.17	1.44	50	2.41	4.36	2.89	60.44	1.8	26.сб.1
	Суп фасолевый на м/к бульоне	170	3.94	4.68	10.47	99.76	2.5	200	4.64	7.92	12.42	139.52	2.9	35/47.сб.1
	Картофель тушеный с мясом	150	7.12	10.49	11.11	167.33	0	180	8.54	14.39	13.74	218.63	0	138.сб.4
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	84.12	0	50	3.00	0.50	22.16	105.14	0	368.сб.4
	<u>Всего:</u>	<u>550</u>	16.17	19.06	61.02	480.30		<u>660</u>	19.53	27.17	75.45	624.45		
Полдник	Кисель (концентрат)	160	0	0	17.98	71.92	0.9	200	0	0	20.22	80.88	1.2	118.сб.1
	Плюшка с сахаром	50	3.15	3.05	13.82	95.33	0.01	60	4.25	4.03	15.42	114.95	0.01	136.сб.1
	Всего:	210	3.15	3.05	31.80	167.25		260	4.25	4.03	35.64	195.83		
Ужин	Вермишель в молоке	190	9.56	13.83	23.02	254.79	0.9	220	13.13	13.72	35.20	316.80	0.11	33.сб.1
	Чай с сахаром	180	0.28	0	11.70	47.92	0	<u>200</u>	0.31	0	13.00	53.24	0	392.сб.2
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.27	0	30	1.64	0.57	11.16	56.33	0	369.сб.4

	Всего:	<u>390</u>	1.07	14.26	43.09	212.33		<u>450</u>	15.08	14.29	59.36	426.37		
	Итог за 4-ый день	<u>1736</u>	44.74	49.03	212.33			<u>2048</u>	56.00	62.60	266.33			
	Калорийность		178.96	441.27	849.32	1469.55			224.00	563.40	1065.32	1852.72		
	% содержание от калорийности		12.18	30.03	57.79				12.09	30.41	57.50			

5-ый день

Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4.41	6.06	18.63	146.70	0	220	9.13	7.43	29.27	220.46	0	68.сб.1
	Кофейный напиток с молоком	160	1.83	1.095	10.34	58.53	0.48	180	2.06	1.23	11.63	65.83	0.56	70,сб.2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	4.4	2.2	15.2	98.20	0	40/8	2.80	3.60	17.20	112.40	0	249.сб.4
	Всего:	<u>376</u>	10.64	9.35	44.17	303.39		<u>448</u>	13.99	12.26	58.10	398.69		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	<u>100</u>	3.24	0.18	19.23	91.52	4.2	<u>100</u>	3.24	0.18	19.23	45.76	4.2	130.сб.1
Обед	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	<u>40</u>	0.53	2.5	3.1	37.02	3.6	<u>50</u>	0.66	3.12	3.88	46.23	4.5	14.сб.1
	Суп рассольник на м/к бульоне со сметаной	170/8	6.15	6.80	5.66	108.44	1.55	200/10	8.44	10.53	7.56	158.89	1.82	43.сб.1
	Капуста тушеная с мясом	150	6.61	7.06	18.56	164.22	10.1	180	8.93	10.98	20.37	216.01	11.91	59.сб.1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.2	83.92	1.6	180	0.94	0	24.24	100.72	1.8	122.сб.1

Среднее значение показателей за 10 дней

	Итог	<u>1694</u>	47.48	49.06	203.41			<u>2008</u>	60.55	62.83	256.45			
	Калорийность		189.92	441.54	813.64	1445.13			242.20	565.44	1025.80	1833.46		
	% содержание от калорийности		13.14	30.55	56.31				13.21	30.84	55.95			

