

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепту ры
		Я	С	б		ж		у		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Каша овсянная из геркулеса жидкая	150,00	200,00	6,20	8,33	5,84	6,00	28,10	30,33	153,60	192,62	162
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Батон	25,00	30,00	1,87	2,25	1,72	2,87	12,85	15,42	65,50	78,60	150
	Масло (порциями)	5,00	5,00	0,04	0,04	4,12	4,12	0,04	0,04	37,40	37,40	6
итого за завтрак		360,00	435,00	8,11	10,62	11,68	12,99	61,58	68,67	338,86	400,14	
Второй завтрак: 10:30-11:00												
	Сок яблочный	180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	408
итого за второй завтрак		180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	
Обед: 12:00-13:00	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	200,00	1,04	1,39	3,93	3,90	5,08	6,78	54,90	73,20	67
	Бульон мясокостный			4,06	5,42	3,80	4,74	0,99	1,32	45,42	60,56	54
	Плов	180,00	200,00	13,93	14,90	13,10	15,50	19,10	24,36	300,20	376,12	286
	Овощи натуральные соленые или свежие	40,00	60,00	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,50	6,30	8,40	38
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	22,60	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	730,00	23,33	27,82	21,23	24,65	70,57	93,08	599,52	786,29	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Блинчики с масл, вареньем, джем, мед	150,00	200,00	6,57	10,00	10,95	17,60	28,27	52,50	255,75	370,45	419
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,05	3,39	3,63	4,70	29,45	32,73	135,00	150,18	388
	итого за полдник		330,00	400,00	9,62	13,39	14,58	22,30	57,72	85,23	390,75	520,63
Итого за 1 день:		1500	1765	42	53	48	60	204	261	1401	1797	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепту ры
		Я	С	б		ж		у		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	каша пшеничная молочная	150,00	200,00	6,29	9,43	2,03	3,04	8,19	8,79	118,60	177,90	211
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Батон	25,00	30,00	1,87	2,25	1,72	2,87	12,85	15,42	65,50	78,60	140
	Масло (порциями)	5,00	5,00	0,04	0,04	4,12	4,12	0,04	0,04	37,40	37,40	6
итого за завтрак		360,00	435,00	8,20	11,72	7,87	10,03	41,67	47,13	303,86	385,42	
Второй завтрак: 10:30-11:00	Яблоко	95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36	144
итого за второй завтрак		95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36	
Обед: 12:00-13:00	Суп картофельный с клецками	180,00	200,00	1,53	2,53	5,92	8,21	3,83	9,72	58,42	77,90	69
	Бульон мясокостный			4,06	5,42	3,80	4,74	0,99	1,32	45,42	60,56	54
	Пюре из гороха с масл	120,00	150,00	6,66	8,79	4,79	7,09	14,80	19,76	164,27	197,12	180
	Котлета	60,00	70,00	6,43	6,43	10,72	10,70	13,80	13,80	175,40	175,44	255
	Салат из солёных огурцов с луком	40,00	60,00	0,29	0,51	2,61	3,76	0,90	1,55	19,30	33,09	30
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	20,60	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	750,00	22,91	29,31	28,19	34,95	76,59	105,27	655,51	812,12	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Лапшевник с творогом и соусом	150,00	200,00	5,43	6,04	6,90	8,50	24,20	31,32	83,04	130,94	165
	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	180,00	200,00	1,22	1,36	0,00	0,00	26,11	29,02	109,36	121,52	394
	печенье	40,00	60,00	3,00	4,50	4,90	7,85	16,80	27,70	166,80	250,20	140
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	0,77	0,93	0,05	0,90	5,02	6,03	23,67	31,41	146
итого за полдник		395,00	490,00	10,42	12,83	11,85	17,25	72,13	94,07	382,87	534,07	
Итого за 2 день:		1480	1775	42	54	48	62	203	261	1400	1801	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепту ры
				б		ж		у		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
вода питьевая детская (весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Каша гречневая вязкая на	150,00	200,00	3,71	4,95	6,02	8,82	27,99	35,65	159,03	190,75	168
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,82	19,80	81,50	90,56	382
	Батон	25,00	30,00	1,87	2,25	1,72	2,87	12,85	15,42	65,50	78,60	140
	Сыр(порциями)	4,00	6,00	0,92	1,39	1,18	1,77	0,00	0,00	14,40	21,60	7
итого за завтрак		359,00	436,00	6,50	8,59	8,92	13,46	58,66	70,87	320,43	381,51	
Второй завтрак 10:30-11:00	Сок	180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	408
итог за второй завтрак		180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	
Обед: 12:00-13:00	Суп лапша домашняя	180,00	200,00	4,49	6,47	4,45	5,80	9,50	13,20	78,53	133,38	75
	Бульон из кур			3,71	4,13	0,18	0,20	0,27	0,30	17,58	19,54	51
	Картофель отварной	120,00	150,00	4,32	7,48	8,52	10,28	10,66	19,49	116,80	175,20	318
	Рыбные тефтели	60,00	70,00	5,80	6,80	4,48	5,48	11,60	12,60	166,14	166,14	230
	Салат из солёных помидор	40,00	60,00	0,29	0,51	1,61	2,76	0,90	1,55	19,30	33,09	30
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	22,60	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	750,00	23,55	31,02	20,59	25,97	78,20	107,26	591,05	795,36	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Каша ячневая молочная вязкая	150,00	200,00	4,44	5,34	6,47	8,17	24,70	36,63	181,67	248,50	168
	Творожник песочный	50,00	50,00	3,10	3,10	8,80	8,80	18,80	18,80	154,20	154,20	417
	Снежок	180,00	200,00	3,36	4,20	2,61	3,27	4,90	8,13	56,71	70,89	406
	хлеб пшеничный	25,00	30,00	0,77	0,93	0,05	0,88	5,02	6,03	23,67	31,41	146
итого за полдник		405,00	480,00	11,67	13,57	17,93	21,12	53,42	69,59	416,25	505,00	
Итого за 3 день:		1574	1866	42	54	47	60	203	261	1400	1772	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепту-ры
				б		ж		у		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
вода питьевая де тская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Каша "Дружба"	150,00	200,00	4,31	4,91	4,10	5,68	11,66	24,07	145,83	172,40	155
	Кофейный напиток с молоком	180,00	200,00	3,43	4,58	3,78	5,04	16,12	21,15	114,00	152,06	689
	Бутерброд с джемом или	50,00	55,00	2,67	2,94	4,21	4,64	14,89	15,38	167,27	184,00	497
итог за завтрак		380,00	455,00	10,41	12,43	12,09	15,36	42,67	60,60	427,10	508,46	
Второй завтрак: 10:30-11:00	Яблоко	95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36	144
итого за второй завтрак		95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36	
Обед: 12:00-13:00	Суп-уха	180,00	200,00	4,24	5,30	5,20	6,50	20,24	25,30	112,80	150,30	73
	Пельмени мясн отварн	180,00	200,00	11,56	14,77	15,23	21,02	18,47	20,91	118,01	227,10	444
	Салат из свеклы и моркови	40,00	60,00	0,56	0,75	4,08	5,44	2,63	3,51	35,33	65,78	36
	Компот из сухофруктов	180,00	200,00	1,02	1,22	0,00	0,00	22,60	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	730,00	20,90	27,11	24,86	33,41	85,61	108,84	458,84	711,19	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Каша манная молочная вязкая	150,00	200,00	3,71	6,37	3,36	4,48	16,97	22,97	187,31	209,75	159
	Вафли с жир. начинками не глазир.	30,00	30,00	6,11	6,11	6,54	6,54	19,94	19,94	163,05	163,05	130
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	0,77	0,93	0,05	0,06	5,02	6,03	23,67	31,41	146
итого за полдник		385,00	460,00	10,59	13,41	9,95	11,08	62,52	71,82	456,39	495,73	
Итого за 4 день:		1490	1745	42	53	47	60	203	261	1400	1785	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепту ры
				б		ж		у				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	01.03);из квашен.капуст. с лук.(с	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,60	34,96	62,94	20
	Яйцо вареное	40,00	40,00	5,08	5,08	4,60	4,60	0,24	0,24	62,66	62,66	187
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Батон	25,00	30,00	1,87	2,25	1,72	2,87	12,85	15,42	65,50	78,60	140
	Масло (порциями)	5,00	5,00	0,04	0,04	4,12	4,12	0,04	0,04	37,40	37,40	6
	Сыр (порциями)	4,00	6,00	0,92	1,39	1,18	1,77	0,00	0,00	14,40	21,60	7
итого за завтрак		294,00	341,00	8,47	9,60	13,65	16,40	37,32	44,18	297,28	354,72	
Второй завтрак 10:30-11:00	Фрукты (яблоко)	95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36	144
итого за 2 завтрак		95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36	
Обед: 12:00-13:00	Борщ с капустой и картофелем	180,00	200,00	1,34	5,79	6,96	10,95	5,82	10,76	85,35	129,80	62
	Бульон мясокостный			4,06	5,42	3,80	4,74	0,99	1,32	45,42	60,56	54
	Суфле мясное с рисом	160,00	180,00	9,23	12,14	11,03	13,04	15,15	18,70	182,22	295,00	287
	Салат из солёных помидор	40,00	60,00	0,29	0,51	1,61	2,76	0,90	1,55	19,30	33,09	30
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	20,06	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		610,00	710,00	18,86	29,49	23,75	31,94	64,59	91,45	524,99	786,46	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Суп молочный с макарон	150,00	200,00	6,76	6,93	1,84	3,30	17,56	34,45	147,00	176,00	86
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,93	3,39	0,63	0,70	29,45	33,73	145,78	170,87	338
	хлеб пшеничный	25,00	30,00	0,77	0,93	0,05	0,06	5,02	6,03	23,67	28,41	146
	Булочка домашняя	50,00	50,00	3,93	3,93	7,31	7,31	44,05	44,05	229,70	229,70	429
итого за полдник		405,00	480,00	14,54	15,18	9,83	11,37	96,08	118,26	546,15	604,98	
Итого за 5 день:		1404	1631	42	54	47	60	203	261	1426	1816	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецептуры
				б		ж		у		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	200,00	8,69	10,44	7,10	9,65	19,22	32,47	151,96	201,50	161
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Бутерброд с повидлом	50,00	55,00	2,67	2,94	4,21	4,64	14,89	15,38	157,27	184,00	497
итого за завтрак		380,00	455,00	11,36	13,38	11,31	14,29	54,40	70,73	391,59	477,02	
Второй завтрак: 10:30-11:00	Сок	180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	408
итого за 2 завтрак		180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	
Обед: 12:00-13:00	Суп картофельный с крупой	180,00	200,00	1,32	2,18	3,57	4,76	7,74	14,32	48,40	91,50	80
	Бульон мясокостный			4,06	5,42	3,80	4,74	0,99	1,32	45,42	60,56	54
	Гуляш с мясом	60,00	70,00	11,31	12,98	12,13	13,87	2,22	2,54	103,29	118,04	437
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	130,00	1,59	2,99	5,54	6,93	20,90	35,64	149,92	192,91	297
	свежие	40,00	60,00	0,28	0,36	0,50	0,60	0,87	1,13	4,90	6,30	38
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,50	0,50	0,00	0,00	22,66	24,66	83,88	100,65	399
	хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147	
итого за обед		630,00	730,00	22,58	29,50	25,89	31,35	77,05	111,33	544,63	726,13	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Биточки или котлеты рисовые, манные	180,00	200,00	4,70	6,60	9,18	12,20	15,91	22,11	213,34	305,64	172
	Молоко сгущенное жирн. 8,5%	25,00	25,00	1,80	1,80	2,12	2,12	13,90	13,90	80,00	80,00	346
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180,00	200,00	1,22	1,36	0,00	0,00	28,10	29,02	99,36	121,52	394
итого за полдник		385,00	425,00	7,72	9,76	11,30	14,32	57,91	65,03	392,70	507,16	
Итого за 6 день:		1575	1810	43	54	49	60	203	261	1401	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецептуры
				б		ж		у		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Каша пшеничная молочная жидкая	150,00	200,00	3,41	5,04	3,02	5,50	22,91	26,32	145,56	198,94	165
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,05	3,39	0,63	0,70	29,45	33,73	145,78	170,87	388
	Батон	25,00	30,00	1,87	2,25	1,72	2,87	12,85	15,42	65,50	78,60	140
	Сыр	4,00	6,00	0,92	1,39	1,18	1,77	0,00	0,00	14,40	21,60	7
итого за завтрак		359,00	436,00	9,25	12,07	6,55	10,84	65,21	75,47	371,24	470,01	
Второй завтрак: 10:30-11:00	Сок	180,00	200,00	0,84	1,50	0,12	0,15	13,80	14,80	72,00	90,00	408
итого за 2 завтрак		180,00	200,00	0,84	1,50	0,12	0,15	13,80	14,80	72,00	90,00	
Обед: 12:00-13:00	Рассольник ленинградский	180,00	200,00	1,46	1,95	2,60	3,80	9,12	12,16	74,76	99,68	64
	Бульон мясокостный			3,06	4,42	3,80	4,74	0,99	1,32	45,42	60,56	54
	Макаронник с мясом	180,00	200,00	12,10	15,30	16,70	19,30	22,70	36,70	177,40	223,20	185
	Салат из свёклы и моркови	40,00	60,00	0,34	0,68	2,72	3,44	2,72	5,44	36,77	73,54	6
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	22,60	27,49	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	730,00	20,90	27,98	26,17	31,73	79,80	114,83	527,05	724,99	
Полдник уплотненный 15:30-16:00	Рагу из овощей	150,00	200,00	2,46	2,95	7,16	9,39	9,00	11,09	119,89	195,96	91
	Ватрушка "Лакомка"	30,00	30,00	8,60	8,60	7,87	7,87	15,40	15,40	194,15	194,15	417
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	0,77	0,93	0,50	0,90	5,02	6,03	23,67	31,41	146
итого за полдник		385,00	460,00	11,83	12,48	15,53	18,16	50,01	55,40	420,07	513,04	
Итого за 7 день:		1554	1826	42	54	48	61	209	261	1390	1798	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепт уры
				б		ж		у				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
вода питьвая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Омлет натуральный	150,00	180,00	7,92	10,95	8,00	9,76	5,23	8,84	122,15	148,15	188
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Батон	25,00	30,00	1,87	2,25	1,72	2,87	12,85	15,42	65,50	78,60	5
	Масло (порциями)	5,00	5,00	0,04	0,04	4,12	4,12	0,04	0,04	37,40	37,40	6
итого за завтрак		360,00	415,00	9,83	13,24	13,84	16,75	38,71	47,18	307,41	355,67	
Второй завтрак: 10:30-11:00	Фрукты (яблоки)	95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36	144
	итого за 2 завтрак		95,00	100,00	0,10	0,12	0,10	0,12	12,20	14,64	57,80	69,36
Обед: 12:00-13:00	Суп картофельный с бобовыми	180,00	200,00	2,56	3,96	3,84	4,27	17,70	20,77	60,48	115,50	67
	Бульон мясокостный			4,06	5,42	3,80	4,74	0,99	1,32	45,42	60,56	54
	Картофель отварной	120,00	130,00	2,90	3,48	4,40	6,28	14,08	6,49	126,00	175,20	318
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60,00	70,00	6,17	6,17	5,73	5,73	3,85	3,85	99,75	99,95	224
	Салат из солён огурц с луком	40,00	60,00	0,29	0,51	2,61	3,76	0,90	1,55	19,30	33,09	30
	Компот из смеси сухоруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	2,60	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	730,00	19,92	25,17	20,73	25,23	61,79	93,10	543,65	752,31	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Каша "Дружба"	150,00	200,00	4,31	4,91	4,10	5,68	11,66	27,07	145,83	172,40	155
	Кофейный напиток с молоком	180,00	200,00	3,43	4,58	3,78	5,04	16,10	21,15	114,00	127,06	689
	Печенье	50,00	70,00	3,75	5,25	4,87	6,82	37,25	52,15	208,50	291,90	140
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	0,77	0,93	0,05	0,90	5,02	6,03	23,67	31,41	146
итого за полдник		405,00	500,00	12,26	15,67	12,80	18,44	70,03	106,40	492,00	622,77	
Итого за 8 день:		1490	1745	42	54	47	61	183	261	1401	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепт уры
				б		ж		у				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	200,00	4,60	5,12	6,03	7,48	26,10	34,01	159,17	189,86	167
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	22,88	82,36	91,52	382
	Батон	25,00	30,00	1,87	2,25	1,72	2,87	12,85	15,42	65,50	78,60	5
	Сыр(порциями)	4,00	6,00	0,92	1,39	1,18	1,77	0,00	0,00	14,40	21,60	7
итого за завтрак		359,00	436,00	7,39	8,76	8,93	12,12	59,55	72,31	321,43	381,58	
Второй завтрак: 10:30-11:00	Сок	180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	408
	итого за 2 завтрак		180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00
Обед: 12:00-13:00	Суп картофель с рыбными фрикадельками	180,00	200,00	5,36	7,45	4,19	5,05	8,35	16,60	174,66	203,70	72
	Макаронные изделия отварные	120,00	130,00	4,49	6,58	6,29	8,35	29,27	37,53	157,92	164,50	306
	Бефстроган из мяса	60,00	70,00	6,36	7,98	12,13	13,87	2,22	2,54	103,29	118,04	437
	Салат из белокочан. капусты (до 1.03);из квашен. капусты с лук(с 1.03)	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,60	34,96	52,94	20
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	20,60	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	730,00	20,71	28,48	24,99	30,76	85,71	121,39	663,53	807,19	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Пудинг из творога (запеченный)	150,00	200,00	8,09	10,11	7,17	10,60	14,22	18,47	149,33	289,50	235
	Молоко сгущенное жирностью 8,5%	25,00	25,00	1,80	1,80	2,12	2,12	13,90	13,90	80,00	80,00	346
	Кофейный напиток с молоком	180,00	200,00	3,43	4,58	3,78	5,04	16,12	21,15	114,00	152,00	689
итого за полдник		355,00	425,00	13,32	16,49	13,07	17,76	44,24	53,52	343,33	521,50	
Итого за 9 день:		1524	1791	42	55	47	61	203	261	1400	1800	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества						Энергитическая ценность(ккал)		№ рецепт уры
				б		ж		у				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак: 8:30-9:00	Каша манная молочная вязкая	150,00	200,00	5,73	6,37	4,10	5,68	15,66	21,11	135,83	144,05	159
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,59	22,88	82,36	91,52	382
	Бутерброд с повидлорм	50,00	55,00	2,67	2,94	4,21	4,64	14,89	15,38	167,27	184,00	497
итого за завтрак		380,00	455,00	8,40	9,31	8,31	10,32	51,14	59,37	385,46	419,57	
Второй завтрак: 10:30-11:00	Сок яблочный	180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	408
итого за 2 завтрак		180,00	200,00	0,84	1,05	0,12	0,15	13,80	14,10	72,00	90,00	
Обед: 12:00-13:00	Свекольник	180,00	200,00	1,32	1,76	3,07	4,10	6,96	9,28	30,84	51,12	65
	Бульон из кур			3,71	4,13	0,18	0,20	0,27	0,30	10,58	19,54	51
	Каша ячневая вязк. с маслом	120,00	130,00	3,39	4,18	4,77	5,27	14,07	21,01	100,96	127,80	168
	Курица в соусе с томатом	60,00	70,00	8,07	10,93	12,20	13,94	1,34	1,53	175,00	200,00	288
	Салат из квашен. капуст с лук	40,00	60,00	0,72	0,96	4,09	5,45	1,46	1,95	50,17	66,90	33
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	200,00	0,42	0,56	0,00	0,00	22,60	27,40	83,88	111,84	399
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,32	3,87	0,15	0,25	15,07	25,12	71,02	118,37	146
	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,20	1,20	0,20	0,20	6,60	6,60	37,80	37,80	147
итого за обед		630,00	730,00	21,15	27,59	24,66	29,41	68,37	93,19	560,25	733,37	
Уплотненный полдник: 15:30-16:00	Макароны запечен. с яйцом	150,00	200,00	5,13	6,70	4,68	6,91	13,35	18,99	113,33	185,00	208
	Кисель из концентрата плодового	180,00	200,00	2,30	2,42	0,03	0,04	17,80	19,18	81,50	90,56	394
	Соус сметанный натуральный	30,00	50,00	0,95	1,58	4,17	6,95	2,01	3,36	49,39	82,33	341
	Печенье	50,00	70,00	3,75	5,25	4,87	6,82	37,25	52,15	138,50	198,00	140
итого за полдник		410,00	520,00	12,13	15,95	13,75	20,72	70,41	93,68	382,72	555,89	
Итого за 10день:		1600	1905	43	54	47	61	204	260	1400	1799	