

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные	110	3.865	2.93	30.17	140.74	0	22
	Горошек зеленый	50	1	0	2.3	13.3	5	50
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		377	7.325	9.01	65.6	301.81	5.0001	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		100	0.4	0	11.3	46	10	
Обед:	Суп рыбный	180	14.03	16.7	15.99	273.3	14.2	4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	Плов с мясом	130	9.225	6.682	16.871	263.76	2.55	10
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		720	29.955	24.292	127.341	980.69	37.315	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		250	11.62	15.72	54.59	385.4	1.26	
Итого за первый день:		1447	49.3	49.022	258.831	1713.9	53.5751	
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	130	2.4	2.15	58.02	79.616	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		357	11.99	18.11	94.126	408.756	2.6	
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
Обед:	Борщ со сметаной и мясом курицы	180	8.98	11	31	320.1	33.8	2
	Овощи соленные (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
	Котлета рыбная в томатно-сметанном соусе	60	10.05	6.1	10.8	179.69	1.92	11
	Картофель отварной	120	2.22	3.74	17.96	114.62	22	20
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		600	24.03	21.15	124.57	923.64	58.285	
Полдник:	Суп вермишелевый молочный	150	4.98	5.67	19.91	151.01	0.8	6
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
Итого за полдник:		330	4.98	5.67	38.34	173.81	0.8001	
Итого за второй день:		1467	46.22	49.43	264.236	1596.206	62.9451	
День 3								
Завтрак:	Омлет	150	6.109	8.135	15.8	154.21	0.65	25
	Икра кабачковая	50	1	4.5	4.3	61	3.5	51
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		417	9.569	18.715	53.23	362.98	4.1501	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		100	0.4	0	11.3	46	10	
Обед:	Суп-лапша на м/б	180	8.36	4.6	27.98	171.3	14.17	3

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	«Ежик» мясной	60	13.56	11.223	9.29	207.05	1	12
	Пюре картофельное	120	3.23	4.86	19.61	135.62	22.455	21
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		670	31.45	21.593	140.06	911.6	48.19	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		250	11.62	15.72	54.59	385.4	1.26	
Итого за третий день:		1437	53.039	56.028	259.18	1705.98	63.6001	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоко	130	17.05	20.6	42.88	450.3	0.5	27
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		347	24.22	33.61	78.956	743.15	3.1	
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
Обед:	Суп гороховый	180	5.3	5.2	16.32	130	5.79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи натуральные (огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Рагу овощное с курицей	120	11.104	13.467	15.78	271.38	89.75	13
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		590	22.504	19.607	114.48	795.21	99.105	
Полдник:	Макароны с творогом	130	7.25	6.38	34.112	203.61	9.8	32
	Сок	150	0.75	0.01	15.15	69	3	39
Итого за полдник:		280	8	6.39	49.262	272.61	12.8	
Итого за четвертый день:		1397	59.944	64.107	249.898	1900.97	116.265	
День 5								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	7.66	9.055	27.122	222.33	2.2	29
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		377	12.54	18.085	60.282	406.39	2.2001	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		100	0.4	0	11.3	46	10	
Обед:	Суп «Весенний»	180	6.13	9.25	35	281.04	10.2	5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи соленые (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Ленивые голубцы из курицы	120	16.297	16.25	16.71	279.05	40.4	14
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		590	28.507	26.41	133.62	951.82	51.165	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		250	11.62	15.72	54.59	385.4	1.26	

Итого за пятый день:		1317	53.067	60.215	259.792	1789.61	64.6251	
День 6								
Завтрак:	Каша «Гурьевская»	150	6.109	8.135	15.8	154.21	0.65	26
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		367	8.569	14.215	48.93	301.98	0.6501	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		100	0.4	0	11.3	46	10	
Обед:	Суп рыбный	180	14.03	16.7	15.99	273.3	14.2	4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи соленные (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Соус с мясом	120	12.49	8.98	18.74	205.25	23.1	15
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		590	32.6	26.59	116.64	870.28	37.865	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		250	11.62	15.72	54.59	385.4	1.26	
Итого за шестой день:		1307	53.189	56.525	231.46	1603.66	49.7751	
День 7								
Завтрак:	Пудинг творожно-манный со стуженным молоко	130	17.05	20.6	42.88	450.3	0.5	27
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		357	21.93	29.63	76.04	634.36	0.5001	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
Обед:	Щи с мясом курицы	180	12.506	8.19	13.013	190.55	20.2	7
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	Рыба тушенная в томатно-сметанном соусе	60	13.077	7.002	10.794	134	1.05	17
	Пюре картофельное	120	3.23	4.86	19.61	135.62	22.455	21
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		620	31.813	20.362	105.23	775.3	54.27	
Полдник:	Каша рисовая молочная	150	3.17	5.25	33.7	178.45	2.4	31
	Сок	150	0.75	0.01	15.15	69	3	39
Итого за полдник:		300	3.92	5.26	48.85	247.45	5.4	
Итого за седьмой день:		1457	62.883	59.752	237.32	1747.11	61.4301	
День 8								
Завтрак:	Оладьи со стуженным молоком	150	5.13	10.71	40.56	297.7	0.91	28
	Кисель	180	0.75	0.15	29.122	124.86	3	38
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		367	8.34	16.94	84.382	547.53	3.91	
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
Обед:	Суп гороховый	180	5.3	5.2	16.32	130	5.79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Котлета мясная в томатно-сметанном соусе	60	18.314	12.227	15.02	273	3.15	19
	Капуста тушенная	110	3.59	2.69	10.339	82.19	23	23

	Овощи соленные (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		640	33.284	21.027	123.589	876.92	32.505	
Полдник:	Каша манная молочная	150	7.66	9.055	27.122	222.33	2.2	29
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
Итого за полдник:		330	7.66	9.055	45.552	245.13	2.2001	
Итого за восьмой день:		1517	54.504	51.522	260.723	1759.58	39.8751	
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	130	2.4	2.15	58.02	79.616	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		357	11.99	18.11	94.126	408.756	2.6	
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
Обед:	Суп-харчо со сметаной	180	4.9	6.12	20.89	150.7	12.29	8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Картофельная запеканка с мясом курицы	120	16.75	11.722	20.47	254.84	23.45	18
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		610	27.95	18.752	124.54	803.17	46.305	
Полдник:	Запеканка творожно-вермишелевая	130	20.02	3.27	26.01	220	0.48	27
	Соус сметанный сладкий	30	0.73	3.96	1.98	72.51	0	47
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
Итого за полдник:		340	20.75	7.23	46.42	315.31	0.4801	
Итого за девятый день:		1487	65.91	48.592	272.286	1617.236	50.6451	
День 10								
Завтрак:	Омлет	150	6.109	8.135	15.8	154.21	0.65	25
	Горошек зеленый	50	1	0	2.3	13.3	5	50
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Итого за завтрак:		417	9.569	14.215	51.23	315.28	5.6501	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		100	0.4	0	11.3	46	10	
Обед:	Свекольник со сметаной	180	3.65	8.76	18.224	205.28	21.44	9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Каша гречневая	120	3.79	1.64	17.14	107.36	0	30
	Гуляш из мяса курицы	60	16.91	12.69	2.04	190.34	1.27	16
	Овощи соленные (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		650	30.43	24	119.314	894.71	23.275	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48

	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		250	11.62	15.72	54.59	385.4	1.26	
Итого за десятый день:		1417	52.019	53.935	236.434	1641.39	40.1851	
Итого за весь период:			550.075	549.128	2530.16	17075.642	602.9209	
Среднее значение за период:			55.0075	54.9128	253.016	1707.5642	60.29209	

нетто г,мл на 1 реб в сут

	3-7 лет	1 день	2	3	4	5	6
молоко молочная и кисломолочная продукция	450	180	530	295	455	400	180
творог	40				130		
сметана	11		20.5	7			
сыр	6		12			12	12
мясо 1 й кат	55			130			
птица	24	50	40		65.5	80	50
рыба	37	62	100				62
яйцо	1		1	2.25	12.5	3	
картофель	140	55	175	175	148	55	165
овощи свежие,консервированные. Соленые и квашенные вт.ч.томат-пюре,зелень	220	160	238	133	270	335	103
фрукты свежие	100	100		100		100	150
сухофрукты	11	11	11	11	11	11	11
сок фруктовые и овощные	100				150		
хлеб ржаной	50	62		62	62	62	62
хлеб пшеничный	80	70	69	70	70	70	70
крупы,бобовые	43	50	40	20	37	53.5	50
макаронные изделия	12	45	25	20			45
мука пшеничная	29		17	19.05		0.05	
масло сливочное	21	17	22	22	13	24	23
масло растительное	11	8	7.35	7	8	7	7
Кондитерские изделия	20	30			30		
чай	0.6	0.07		0.07	0.07		0.07
какао-порошок	0.6		0.05		0.05		
сахар	30	27	30	41	40	41	39
дрожжи	0.5			0.04		0.04	
крахмал	3					0.1	
соль пищевая	5	2	5	4	3	3	4

7	8	9	10	Итого	N
570	510	225	250	3595	4500
130		130		390	400
10		10	10	57.5	110
12		12		60	60
	80	87		297	550
40			80	405.5	240
100				324	370
2.5	0.5	0.037	3	12	10
175	55	175	55	1233	1400
160	315	99	243	2056	2200
			100	650	1000
11	11	11	11	110	110
	150	150		450	1000
	62	62	62	496	500
59	70	70	70	688	800
7	43.5	60	40	401	430
		25		160	160
12	92		62	202.1	290
22	14	13	24	194	210
7	13	6	6	76.35	110
				60	200
0.07		0.07	0.07	0.49	
0.05				0.15	
43	42	42	33	378	300
0.04		0.12	0.04	0.04	
	0.1			0.2	
5	5	4	5	40	50

	Б	Ж	У	Ккал
10	49.977	65.004	253.619	1872.304
9	59.713	51.88	256.549	1693.888
8	52.859	66.2825	317.0705	1938.135
7	81.7375	61.557	239.967	1932.304
6	45.794	49.916	260.832	1786.25
5	53.9915	59.93	279.639	1776.538
4	56.8625	64.667	262.921	1862.12
3	57.699	68.163	246.267	1830.11
2	54.6585	72.338	221.82085	1839.25
1	41.827	43.158	252.698	1545.47
	555.119	602.8955	2591.38335	18076.369
	55.61	60.89	259.13	1812.2