Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макаронные отварные	150	4.97	4.525	33.89	186.8	0	22
	Горошек зеленый	50	1	0	2.3	13.3	5	50
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		428	9.25	13.085	86.16	379.84	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	200	14.06	16.74	16.42	288.8	14.36	4
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	Плов с мясом	150	18.81	18.34	38.64	454.91	3.5	10
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		782	40.18	36.11	129.51	1086.12	38.425	
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:		1560	61.45	64.915	281.56	1897.36	54.6851	
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	160	5.78	4.78	58.02	215.3	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		403	17.67	22.73	98.976	592.62	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	200	10.11	11.98	31.6	345.005	34.02	2
	Овощи соленные (огурец соленный)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Котлета рыбная в томатно-сметанном соусе	80	10.103	6.184	15.826	267.15	2.22	11
	Картофель отварной	130	3.02	4.72	25.09	160.4	24	20
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		660	26.823	23.294	108.046	936.585	60.805	
Полдник:	Суп вермишелевый молочный	200	7.18	6.5	29.16	204.09	1.13	6
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
Итого за полдник:		380	7.18	6.5	47.74	227.19	1.1301	
Итого за второй день:		1623	56.893	57.024	261.962	1846.395	65.7951	
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	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		428	10.389	21.195	70.07	394.95	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	200	8.5	4.65	29.28	172.91	14.25	3
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	«Ежик» мясной	80	14.06	16.67	17	397.55	1.5	12

	Пюре картофельное	150	5.29	6.05	29.3	220.8	24.585	21
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		762	34.76	28.4	138.73	1087.67	50.9	
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:		1540	57.169	65.315	274.69	1914.02	66.3101	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Пудинг творожно-манный со стуженным молоком	180	17.78	20.95	43.69	456.81	0.585	27
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		408	25.77	36.44	96.456	781.33	3.185	
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	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81	1
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи натуральные (огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Рагу овощное с курицей	150	12.969	15.599	28.98	348.79	102	13
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		662	25.169	21.929	107.65	776.4	111.375	
Полдник:	Макароны с творогом	150	9.5	8	38.3	244.1	11.09	32
	Сок	180	0.75	0.01	25.15	95.1	3	39
Итого за полдник:		330	10.25	8.01	63.45	339.2	14.09	
Итого за четвертый день:		1580	66.409	70.879	274.756	1986.93	129.91	
День 5								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	7.89	11.195	33.62	264	2.3	29
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		443	15.07	22.215	71.78	496.54	2.3001	
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»	200	6.136	9.3	35.22	281.24	10.25	5
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи соленые (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Ленивые голубцы из курицы	150	20.34	20.05	27.25	356.71	43.44	14
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		662	33.166	30.38	124.35	928.46	54.255	
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:		1455	60.256	68.315	262.02	1856.4	67.8151	
День 6								
Завтрак:	Каша «Гурьевская»	180	3.83	4.93	39.506	283.35	5	26
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43

Итого за завтрак:		408	7.11	13.49	89.476	463.09	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	200	14.06	16.74	16.42	288.8	14.36	4
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи соленые (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Соус с мясом	150	15.85	13.98	29.84	339.58	25.85	15
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		662	36.6	31.75	108.14	918.89	40.775	
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:		1420	55.73	60.96	263.506	1813.38	57.0351	
День 7								
Завтрак:	Пудинг творожно-манный со стуженным молоком	180	17.78	20.95	43.69	456.81	0.585	27
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		423	24.96	31.97	81.85	689.35	0.5851	
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	200	13.06	9.56	17.14	198.97	24.3	7
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	Рыба тушеная в томатно-сметанном соусе	75	15.67	13.636	14.794	246.87	4.47	17
	Пюре картофельное	150	5.29	6.05	29.3	220.8	24.585	21
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		695	37.83	29.656	105.23	836.57	63.92	
Полдник:	Каша рисовая молочная	200	7.225	10.725	42.1	247.94	2.6	31
	Сок	180	0.75	0.01	25.15	95.1	3	39
Итого за полдник:		380	7.975	10.735	67.25	343.04	5.6	
Итого за седьмой день:		1678	75.985	76.861	261.53	1958.96	71.3651	
День 8								
Завтрак:	Оладьи со стуженным молоком	180	5.735	13.968	55.535	399.48	1.3	28
	Кисель	180	0.75	0.15	29.122	124.86	3	38
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		408	9.765	22.678	116.047	680.98	4.3	
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	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81	1
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Котлета мясная в томатно-сметанном соусе	80	19.142	14.744	16.11	286.055	5.23	19
	Капуста тушеная	150	4.09	4.55	12.042	99.07	32.1	23
	Овощи соленые (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		742	35.412	25.594	106.352	810.635	43.705	
Полдник:	Каша манная молочная	200	7.89	11.195	33.62	264	2.3	29
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
Итого за полдник:		380	7.89	11.195	52.2	287.1	2.3001	
Итого за восьмой день:		1710	58.287	63.967	281.799	1868.715	51.5651	
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	160	5.78	4.78	58.02	215.3	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		403	17.67	22.73	98.976	592.62	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	200	4.97	6.19	21.3	152.84	15.5	8
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Картофельная запеканка с мясом курицы	150	18.757	12.933	25.62	341.67	26.085	18
	Капуста квашенная	50	0.4	0	1.6	8	10	49
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		682	30.637	20.153	110.07	790.92	52.15	
Полдник:	Запеканка творожно-вермишелевая	150	21.362	3.58	26.61	220.1	0.5	27
	Соус сметанный сладкий	30	0.73	3.96	1.98	72.51	0	47
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
Итого за полдник:		360	22.092	7.54	47.17	315.71	0.5001	
Итого за девятый день:		1625	75.619	54.923	263.416	1789.25	56.5101	
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	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за завтрак:		428	10.389	16.695	68.07	347.25	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	200	3.73	9.01	27.8	276.54	25.61	9
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	250.22	0	30
	Гуляш из мяса курицы	80	19.16	13.52	2.79	210.04	1.58	16
	Овощи соленые (огурец соленый)	30	0.18	0	0.33	2.1	0	46
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		742	37.04	29.17	128.31	1027.31	27.755	
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:		1520	59.449	61.585	262.27	1805.96	44.6651	
Итого за весь период:			627.247	644.744	2687.509	18737.37	665.6559	
Среднее значение за период:			62.7247	64.4744	268.7509	1873.737	66.56559	

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