

САД (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 1								
Завтрак								
	Макароны с сыром	160	10,7	11,1	58,6	385,6	0,02	206
	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	1.26
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	вафли	50	2,5	15,5	30	125	0	
Итого за завтрак		450	13,98	29,45	103,22	597,3	5,81	
2 Завтрак								
	Сок	150	0,75	0	15,15	45	3	399
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0	15,15	45	3	
Обед								
	Суп гречневый вегетарианский	200	2,4	2,4	35,6	192,10	5,3	101
	Печеночное суфле	100	16,25	6,77	4,54	144,24	6,55	
	Рисовая каша	120	2,4	3,9	18,89	119,85	0	168
	Соленый помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Хлеб ржаной	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Итого за обед		700	59,61	15,68	86,75	678,49	22,71	
Полдник								
	Молочная пшеничная каша	150	14,2	4,5	6,6	150,1	6,5	88
	Кисель	180	6,9	8,6	51,6	348,9	3,8	56
	Булочка с изюмом «Австрийская»	80	6,54	8,13	45,52	280,9	0,09	10,15
Итого за полдник		410	27,64	21,23	103,4	780	10,36	
Итого за первый день			48,9	54,1	260,4	1752,3	71,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 2								
Завтрак								
	Молочная вермишелевая каша	200	6,58	9	26,12	187,04	0,9	10
	Какао	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	397
	Бутерброд с маслом	40	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	7
Итого за завтрак		420	16,45	18,39	67,28	475,22	4,67	
2 Завтрак								
	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,66	2,18	400
	Печенье	100	3	3,90	3,9	166,8		
Итого за 2 завтрак		260	7,88	8,25	11,980	257,4	2,18	
Обед								
	Рассольник со сметаной на м/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,54	75
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Картофельное пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92	321
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,2	16,7	15
	Хлеб ржаной	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Итого за обед		790	56,28	27,47	68,39	715,15	41,64	
Полдник								
	Рыба под овощами	80	8,6	3,55	2,96	78,2	1,34	253
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	0	117
Итого за полдник		360	17,1	9,4	48,8	331,54	20,3	
Итого за второй день		1720	92,24	56,8	190,3	1573,4	73,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 3								
Завтрак								
	Молочная геркулесовая каша	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	60	12,37	16,89	17,66	267,74	0,3	10
Итого за завтрак		440	21,88	30,29	54,66	574,74	2,37	
2 Завтрак								
	Йогурт	200	1,61	1,39	6,11	86,6		130
Итого за завтрак		200	1,61	1,39	6,11	86,6		
Обед								
	Борщ со сметаной на м/б	250	9,89	7,27	13,73	160,75	10,28	62
	Суфле мясное	70	13,53	10,43	15,25	209	0	279
	Салат из свежей капусты и огурца	150	2	10,1	6,8	126		7.7/1/2
	Хлеб ржаной	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Итого за обед		690	63,06	30,41	57,72	690,99	11,83	
Полдник								
	Запеканка из творога с вермишелью	160	18,65	16,67	38,04	374,4	1,13	211
	Сгущенное молоко	20	0,72	0,85	5,6	32,93	0	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		10
	фрукт	100						
Итого за полдник		460	19,43	17,54	53,63	447,33	1,13	
Итого за третий день			49	45,4	221,5	1728,9	52,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 5								
Завтрак								
	Творожная запеканка	140	21,05	14,46	20,58	296,40	0,25	237
	Шоколадный соус	74	0,3	0,89	1,41	88,5	0	127
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак		394	24,2	17,76	36,35	479,5	1,42	
2 Завтрак								
	сок	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	зефир							
Итого за завтрак								
Обед								
	Суп «Снежок» на к\б	200	6,53	7,35	13,98	167,24	31,22	39
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
	Гречневая каша	100	2,02	0,18	10,63	52,2	3,34	63
	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Хлеб ржаной	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Итого за обед		660	61,17	24,58	55,59	587,93	56,13	
Полдник								
	Каша молочная «Дружба»	200	4,59	4,9	26,32	168	0	46
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Гренка с сахаром	40	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
Итого за полдник		420	7,35	5,82	55,01	301,6	0,23	
Итого за пятый день:			39,74	51,52	304,4	1467,92	42,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 6								
Завтрак								
	Омлет	85	6,56	13,21	3,33	158,82	4,13	220
	Кукуруза консервированная	57	1,72	3,71	4,92	59,58	4,2	13
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Пряник	50	1,5	2	14,6 4	83,84	0	
Итого за завтрак		372	9,84	18,94	32,8 8	341,23	8,36	
2 Завтрак								
	Сок	150	0,75	0	15,1 5	64	3	399
Итого за завтрак								
Обед								
	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16	101,88	4,26	98
	Гуляш из печени	100	12,85	6,02	7,14	130,84	7,71	07017
	Макароны	120	4,60	0,66	24,9 1	124,08	0	205
	Соленый помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Компот из с/ф	180	0,40	0,02	24,9 9	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
Итого за полдник		700	61,73	3,27	75,7 7	579,1	22,83	
Полдник								
	Молочная пшеничная каша	200	0,8	0,04	50,4 8	222,4	0,72	56
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
	Ватрушка с повидлом	100	7,08	2,63	41,8 1	219,07		69
Итого за полдник		500	7,88	2,67	111, 89	521,47	30,72	
Итого за шестой день			58,94	61,02	316, 7	1766,6	74,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 7								
Завтрак								
	Молочная гречневая каша	200	3,71	5,01	28,83	207,5	0	36
	Какао	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,29	8,40	16,96	168,65	0,11	2
Итого за завтрак		420	16,2	19,2	71,13	557,33	2,45	
Завтрак								
	Кефир с сахаром	150	4,8	0,16	6,4	71	0,06	210
Итого за 2 завтрак		150	4,8	0,16	6,4	71	0,06	
Обед								
	Свекольник со сметаной на м/б	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	Жаркое домашнему	200	22,5	17,3	22,13	334,08	0,45	4
	Свежий огурец	100	0,1	0	0,14	15		
	Хлеб ржаной	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Итого за обед		770	62,28	24,91	58,31	654,07	10,78	
Полдник								
	Рыба под сыром	60	10,1	5,9	7,98	132		254
	Салат из свежей капусты с огурцом	150	2	10,1	6,8	126		7.7/1/2
	Бутерброд с повидлом	40	2,7	4,28	30,06	170,17	0,01	1
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник		430	14,86	20,3	54,83	468,17	0,04	
Итого за седьмой день			50,5	58,633	292,6	1923,6467	52,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 8								
Завтрак								
	Молочная манная каша	200	3,18	3,89	21,44	134	0	151
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	60	12,37	16,89	17,66	267,2	0,3	10
Итого за завтрак		440	18,4	23,19	53,46	492,	1,47	
2 Завтрак								
	Йогурт	100	1,61	6,11	6,11	43,33	4	130
Итого за завтрак								
Обед								
	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03	67
	Тефтели мясные в томатном соусе	130	15,48	13,37	6,04	209,33	1,19	92
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,2	16,7	15
	Хлеб ржаной	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Итого за обед		700	55,8	26,95	38,4	556.14	39,47	
Полдник								
	Ленивые вареники	100	32,49	9,89	33,22	351,22	0,5	30
	Сметанный соус	20	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	фрукт	100						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник		400	32,74	10,36	44,53	401,37	0,56	
Итого за восьмой день			55,04	66,92	268,3	1794,82	45,83	

ЯСЛИ (2-3 ГОДА)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 1								
Завтрак								
	Гурьевская каша с изюмом	85	5	2,8	25,1	168,5	0,5	72
	Чай с сахаром	150	0,1	3,1	13,3	53,9	3,1	133
	Кондитерские изделия без крема	35	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
Итого за завтрак		270	8,9	9,26	44,3	233,2	3,65	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за 2 завтрак		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
Обед								
	Суп гороховый	150	5	1,7	28	65	14	44
	Суфле из печени	110	2,8	3,5	12	115,8	0	75
	Салат из свежей капусты	40	2	3,1	4	62,6	4,5	10
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из с/ф	150	6,8	6,8	15,9	49,8	2,1	124
Итого за обед		550	25	21,2	75,4	489,8	21,1	
Полдник								
	Молочная пшеничная каша	120	10,2	3,5	8,6	130,8	3,5	98
	Кисель	150	0	0	19,6	80	30	118
	Ватрушка с творогом (повидлом)	90	1,2	3,6	15,2	123,9	0,4	51
Итого за полдник		566	12,2	11,7	75,5	502,3	36,4	
Итого за первый день		1486	47,1	48,86	215,4	1315,5	65,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 2								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150	6	6	31	214	0,5	61
	Какао	150	2,7	3,4	8,2	98,2	0,7	127
	Бутерброд с маслом и сыром	42	1,9	2,2	11,4	26,8	0,1	226
Итого за завтрак		342	10,6	11,6	50,6	339	1,35	
2 Завтрак								
	Кефир	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
	Фрукт	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за 2 завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Борщ со сметаной на м/б	150	2,1	3,7	18,2	99,2	24,7	30
	Гречневая каша	85	3,3	2,7	7	105,7	0	77
	Котлета мясная	60	4,8	5,5	2,4	102,8	0,3	91
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	1	3,1	5	54,9	6,6	45
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	5	67
	Компот из с/ф	150	1	0	15	72,8	0,4	122
Итого за обед		525	14,4	16,9	65,6	493,4	37	
Полдник								
	Рыбное суфле	120	6,2	3,6	25,6	240,6	0,6	265
	Рисовая каша	150	4,6	0,6	18,4	73,8	0,9	119
	Томатный соус	14	2,6	0,3	3,6	98,4	0,8	69
	Чай с сахаром	100	2,7	1,5	13	90	16,7	140
	Батон							
Итого за полдник		384	16,1	6,0	60,6	502,8	19,0	
Итого за второй день		1351	43,8	37,5	189,8	1425,2	74,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 3								
Завтрак								
	Молочная манная каша	150	3	1,2	25	113	0,5	66
	Кофейный напиток	150	3,8	2,1	17,4	112,4	0,8	117
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	44	3,7	8,2	7,4	115,4	0,15	54
Итого за завтрак		344	10,5	11,5	49,8	340,8	1,45	
2 Завтрак								
	Йогурт	100	2,7	3	13	90,2	16,7	130
	Фрукт	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за завтрак		200	5,4	6	26	180,2	33,4	
Обед								
	Рассольник со сметаной на м/б	150	3	5	19	86	4	35
	Гуляш мясной	220	10	9,5	13,6	264	2,4	118
	Рисовая каша	40	2,5	2,4	24,7	35,5	7,4	41
	Свежий огурец							
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	0,3	67
	Компот из с/ф	150	1	0	15	72,8	0,4	122
Итого за обед		560	16,2	9,9	65,6	480,8	7,1	
Полдник								
	Сырники	60	6,9	2,4	3,6	125,8	0,25	89
	Сметанный соус	110	1,2	2,5	8,3	110,8	1,7	59
	Чай с сахаром	150	0,1	2,7	8,6	32,8	2,4	133
Итого за полдник		448	13,6	9,9	43,3	423	21,15	
Итого за третий день		1452	43	34,3	171,7	1334,6	46,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 4								
Завтрак								
	Яйцо	120	6,5	4,1	34,9	180,1	0,5	80
	Пшенная каша	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Зел. Горошек консерв.							
	Какао							
	Гренки с сыром	37	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
Итого за завтрак		307	10,8	9,96	49,2	299,2	5,65	
2 Завтрак								
	Кефир	100	2,7	3	13	90,2	16,7	130
	Фрукт	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за 2 завтрак		200	5,4	6	26	180,2	33,4	
Обед								
	Суп гречневый на к/б	150	5,1	3,4	26,4	82,3	18,7	108
	Бедро порционное	60	4,6	4,8	1,5	92,6	0,15	98
	Картофельное пюре	30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Салат из св. огурцов и помидор	85	2,8	3,4	9	87,5	0	65
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из с/ф	150	1	0	9	92,8	0,4	122
Итого за обед		579	18,1	17,5	65,4	521	24,85	
Полдник								
	Тефтели рыбные	70	4	8	7	190	0,15	78
	Салат из св. капусты	40	0,6	2,7	4,7	42,8	7,41	29
	Батон	36	2,7	0,8	15,8	63,6	0,1	68
	Чай с сахаром	100	2,7	3	13	90	16,7	140
Итого за полдник		410	16,0	19,4	53,9	613,2	26,1	
Итого за четвертый день		1396	44,9	46,9	168,5	1463,6	75,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 5								
Завтрак								
	Творожная запеканка	200	4	5	46	123	1	69
	Шоколадный соус	200	5,6	3,4	8,2	112	1,2	127
	Кофейный напиток							
	Кондитерские изделия без крема	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
Итого за завтрак			13	15,7	62,1	425,8	2,3	
2 Завтрак								
	Йогурт	100	2,7	3	13	90	16,7	130
	Фрукты	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за завтрак		100	5,4	6	26	180	33,4	
Обед								
	Суп вермишелевый на к/б	250	4	9	26	134	1	39
	Суфле куриное	180	3,6	14,9	39,7	233,4	0,3	115
	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,1	0	1	2,5	3,4	32
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
Итого за обед		740	12	24,4	115,7	587,3	5,8	
Полдник								
	Молочная геркулесовая каша	180	2,9	3,6	13,6	95,6	3,8	36
	Чай с сахаром	60	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	35
	Батон	40	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
Итого за полдник			12,04	8,42	60,03	364,82	14,93	
Итого за пятый день:			39,74	51,52	304,4	1467,92	42,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 6								
Завтрак								
	Омлет	150	4,4	3,5	21	150	0,5	61
	Кабачковая икра							
	Кондитерские изделия без крема	42	2,7	4,1	13,1	186,2	0,3	226
	Чай с сахаром	150	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
Итого за завтрак		315	12,1	14,6	50,6	388,8	7,6	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за завтрак		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
Обед								
	Суп рисовый	150	4	3	7	105	12	28
	Гуляш из печени	150	5,5	13,3	19,5	150,2	2,7	109
	Макароны							
	Соленый помидор	40	1	4,3	2,9	54,5	15,5	10
	Компот из с/ф	150	6,8	6,8	15,9	49,8	2,1	124
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	22	110	0,3	67
Итого за полдник		530	22,6	28,3	107,7	551,9	40,6	
Полдник								
	Молочная пшеничная каша	60	5,9	3,5	4,8	65,2	0,5	90
	Кисель	170	6,9	8,6	51,6	105,8	3,8	56
	Булочка домашняя	40	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	29
Итого за полдник		454	18,94	16,92	119,33	490,62	19,53	
Итого за шестой день		1399	54,64	60,02	297,83	1521,5	71,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 7								
Завтрак								
	Молочная каша вермишелевая	120	4,8	3,6	27,7	140,8	0,8	80
	Какао	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Булка с маслом и сыром	37	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	277
Итого за завтрак		312	11,3	11,2	54,3	275,3	6,5	
Завтрак								
	Кефир	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
	Фрукт	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за 2 завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Свекольник со сметаной на м/б	150	4,5	5,5	9	135	13	13
	Плов мясной	85	2,8	3,4	9	87,5	0	65
	Салат из соленого огурца	40	0,7	3,3	4,7	60,5	11,4	37
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	150	1	0	9	92,8	0,4	122
Итого за обед		375	17,7	16,6	66,2	510,6	20,85	
Полдник								
	Котлета рыбная	120	2,8	2,7	7,1	42,7	1,4	57
	Перловая каша	20	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Чай с сахаром	150	3,4	4,6	9,8	128,4	0,95	145
	Булка	100	2,7	1,5	13	90	16,7	140
Итого за полдник		480	15,9	17,7	60,58	417,1	19,35	
Итого за седьмой день		1267	45,9	45,7	201,28	1403,2	50,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 8								
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	6	5	21	103	0,5	61
	Кофейный напиток	150	2,7	3,4	8,2	98,2	0,7	127
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	44	3,7	8,2	7,4	115,4	0,15	54
Итого за завтрак		344	12,4	16,6	36,6	316,6	1,35	
2 Завтрак								
	Йогурт	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
	Фрукт	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп пшеничный на м/б	150	3	4	25	115,6	2	34
	Тефтели	150	11,2	11,2	13,8	220,6	1,8	92
	Салат из св. огурцов и помидор	40	0,7	7,7	4,5	89,2	22,4	112
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	0,3	57
	Компот из с/ф	150	1	0	15	72,8	0,4	122
Итого за обед		530	17,4	17,1	71,8	467	4,5	
Полдник								
	Ленивые вареники	60	4,9	9,3	15,8	109	0,5	30
	Сметанный соус	40	1,8	1,58	3,5	37,6	7,4	35
	Чай с сахаром	22	2,7	0,8	15,8	63,6	0,1	68
Итого за полдник		386	14,8	17,18	79,1	442,5	28	
Итого за восьмой день		1320	45,6	51,08	207,7	1316,3	37,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г	Энергетическая	Витамин С, г.	Номер рецептуры
------------	--------------------	-------------	---------------------	----------------	---------------	-----------------

						ценность, ккал		
			Б	Ж	У	Ккал		
День 9								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная	150	3,9	5,7	25,3	185,7	0	79
	Какао	150	3,8	2,1	17,4	112,4	0,8	117
	Гренка с сыром	35	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
Итого за завтрак			11,5	11,16	48,6	308,9	0,85	
2 Завтрак								
	Кефир	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
	Фрукт	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за 2 завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп с клецками на к/б	150	1,9	1,9	9,3	9,0	7,0	32
	Макаронная запеканка с курицей	170	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Куры отварные	60	4,3	5,7	8,7	100,7	7,5	108
	Свежий огурец	40	0,7	1,3	4,7	60,5	11,4	39
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	5	67
	Компот из с/ф	150	1	0	15	72,8	0,4	122
Итого за обед		640	15	18	84	538	35	
Полдник								
	Котлета рыбная	100	5,9	10	17,7	290,3	0,8	86
	Кортофельное пюре	150	5,6	0,9	20,8	118	1,4	119
	Свежий помидор							
	Чай с сахаром	100	2,7	1,5	13	90	16,7	140
	Батон							
Итого за полдник		350	14,2	12,4	51,5	498,3	18,9	
Итого за девятый день		1425	42	42	205	1435	55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 10								
Завтрак								
	Творожный пудинг с изюмом	150	4,9	6,7	35,3	206,7	0	72
	Повидло							
	Кофейный напиток	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Кондитерские изделия без крема	42	2,7	4,1	13,1	86,2	0,3	226
Итого за завтрак		337	12,5	13,56	54,7	325,8	5,45	
2 Завтрак								
	Йогурт	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
	Фрукт	100	2,7	3	13	90	16,7	
Итого за завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп манный с гречками на к/б	150	5	6,5	4	112	6	41
	Бедро порционное	220	6	7,5	5,5	115,8	10	110
	Горошница							
	Салат из св. огурцов и помидор	60	0,73	10,1	2,28	102,64	0,73	218
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из с/ф	150	1	0	9	92,8	4	122
Итого за обед		560	1090,7	1095,9	4990,9	491,6	1356,37	
Полдник								
	Молочная каша пшеничная	40	2,9	2,2	5,1	58,8	5,2	5
	Чай с сахаром	70	4	3	11	55	0	78
	Батон	20	3	1	15,8	104	0,2	68
Итого за полдник		370	15,3	20,9	72,4	614,4	8,6	
Итого за десятый день		1367	1119,5	1130,6	5138,2	1419	1374,42	
Итого за весь период			532,6	585,0	2598,0	17020,8	795,2	
Среднее значение			53,26	58,5	259,8	1702,08	79,52	
Содержание белков , жиров и углеводов в меню в % от калорийности			99	98	100	95	98	

Примечание: Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.