

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	170	5.30	5.24	14.72	127.16	0.82	101
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>7.71</b>	<b>5.49</b>	<b>36.58</b>	<b>226.66</b>	<b>2.25</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Соки овощные, фруктовые, ягодные</b>	<b>80</b>	<b>0.40</b>		<b>10.16</b>	<b>62.20</b>	<b>3.20</b>	<b>418</b>
ОБЕД		150						
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	5	3.09	2.95	7.64	75.70	6.15	63
	Каша рассыпчатая с овощами ( гречневая)	155	7.90	5.16	35.39	220.00	0.60	180
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25						140
	Соус № 368	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	368
	Компот из свежих ягод ( черная смородина)	150	0.13	0.03	20.1	82.00	18.30	393
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>22.9</b>	<b>16.71</b>	<b>88.26</b>	<b>602.42</b>	<b>29.05</b>	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>8.24</b>	<b>17.03</b>	<b>58.04</b>	<b>419</b>	<b>1.43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>39.25</b>	<b>39.23</b>	<b>193.04</b>	<b>1310.28</b>	<b>35.93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2 вторник</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.90	4.40	16.01	123.40	0.80	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	30 5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>10.2</b>	<b>14.36</b>	<b>44.99</b>	<b>350.4</b>	<b>1.97</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1.26	3.06	9.90	72.45	4.50	82
	Биточки рубленые	60	9.31	7.07	9.64	139.00	0.09	299
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	150	3.30	0.01	20.80	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>20.48</b>	<b>16.22</b>	<b>74.51</b>	<b>511.42</b>	<b>29.88</b>	
ПОЛДНИК	Пряник	25	1.60	2.05	17.07	93.25	0.02	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>2.07</b>	<b>2.46</b>	<b>33.97</b>	<b>166.25</b>	<b>11.44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>33.15</b>	<b>33.04</b>	<b>163.63</b>	<b>1090.27</b>	<b>46.49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3 Среда</b>								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>15.83</b>	<b>22.03</b>	<b>36.6</b>	<b>408.5</b>	<b>6.11</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	<b>80</b>	<b>0.40</b>		<b>10.16</b>	<b>62.20</b>	<b>3.20</b>	418
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3.30	3.27	9.80	80.80	5.45	87/60
	Плов из куриного филе	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.30	29.90	2.77	20
	Компот из свежих ягод ( черная смородина)	150	0.13	0.03	20.1	82.00	18.30	393
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>23.92</b>	<b>12.18</b>	<b>77.75</b>	<b>513.92</b>	<b>26.93</b>	
ПОЛДНИК	Сырники	50	9.30	6.33	5.38	116.00	0.13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0.30	0.68	1.95	15.22	0.01	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>9.6</b>	<b>7.02</b>	<b>14.43</b>	<b>160.22</b>	<b>1.56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>49.75</b>	<b>41.23</b>	<b>138.94</b>	<b>1144.84</b>	<b>37.8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 четверг</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	170	4.76	4.59	15.60	124.80	0.06	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	30							
	Бутерброд с маслом сливочным	5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>10.88</b>	<b>15.33</b>	<b>46.04</b>	<b>367.8</b>	<b>1.49</b>	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой .	150	1.77	0.76	1.09	6.90	0.45	86
	Рыба, тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами, с маслом	85	4.56	3.83	28.82	168.00	0.60	180
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0.68	3.08	4.22	47.40	5.10	46
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	417
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
		<b>Итого за прием</b>	<b>585</b>	<b>20.9</b>	<b>14.1</b>	<b>70.95</b>	<b>478.52</b>	<b>83.4</b>
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с творогом	60	7.47	5.79	22.32	171.00	0.01	437/501
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>7.53</b>	<b>5.81</b>	<b>32.31</b>	<b>211</b>	<b>0.04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>39.71</b>	<b>35.24</b>	<b>159.46</b>	<b>1119.52</b>	<b>88.13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 пятница</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	170	5.06	5.63	14.64	112.54	0.07	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с сыром	30	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3
		5						
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>29</b>	<b>343</b>	<b>1</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	<b>80</b>	<b>0.40</b>		<b>10.16</b>	<b>62.20</b>	<b>3.20</b>	418
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	150	2.42	3.26	8.70	110.90	3.70	69
		5						
	Запеканка картофельная с печенью	120	7.64	3.91	20.36	147.00	4.08	308
	Соус сметанный № 372	50	0.84	3.60	3.50	44.50	0.02	372
	Салат из свеклы	60	0.70	3.00	4.13	46.40	3.30	34
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>15.14</b>	<b>14.31</b>	<b>66.47</b>	<b>484.02</b>	<b>11.13</b>		
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>2.02</b>	<b>2.78</b>	<b>34.88</b>	<b>172.2</b>	<b>12.85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>140</b>	<b>1061</b>	<b>28</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 понедельник</b>								
	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>15.83</b>	<b>22.03</b>	<b>36.6</b>	<b>408.5</b>	<b>6.11</b>	
	<b>Соки овощные, фруктовые, ягодные</b>	<b>80</b>	<b>0.40</b>		<b>10.16</b>	<b>62.20</b>	<b>3.20</b>	<b>418</b>
ОБЕД	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	1.80	1.66	7.60	55.35	4.95	86/58
	Жаркое по -домашнему	140	17.00	4.40	15.00	169.00	6.00	292
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25						140
	Соус № 368	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	368
	Кисель из плодов и ягод свежих (черная смородина)	150	0.22	0.09	16.6	68.10	19.30	396
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>23.1</b>	<b>8.72</b>	<b>62.33</b>	<b>422.17</b>	<b>33.95</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.50	3.75	34.77	187.00	0.03	437
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>3.62</b>	<b>3.77</b>	<b>44.97</b>	<b>228</b>	<b>2.86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>42.95</b>	<b>34.52</b>	<b>154.06</b>	<b>1120.87</b>	<b>46.12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7 Вторник</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	170	4.76	4.59	15.60	124.80	0.06	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>7.16</b>	<b>4.85</b>	<b>40.35</b>	<b>235.3</b>	<b>0.1</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	<b>80</b>	<b>0.40</b>		<b>10.16</b>	<b>62.20</b>	<b>3.20</b>	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	150	18.18	1.63	7.68	54.45	4.95	86
	Картофель отварной	100	2.05	3.96	16.20	108.00	14.70	136
	Котлеты или биточки рыбные запечённые( с молоком)	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	271
	Соус томатный	30	0.03	1.26	2.40	32.35	0.69	366
	Икра кабачковая для детского питания	30	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	417
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>35.61</b>	<b>14.14</b>	<b>72.59</b>	<b>505.02</b>	<b>100.18</b>	
	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	420
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1.05</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>47.52</b>	<b>22.74</b>	<b>129.1</b>	<b>877.52</b>	<b>104.53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8 Среда</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	170	5.07	4.66	14.52	120.87	0.08	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>11.08</b>	<b>8.09</b>	<b>45.1</b>	<b>298.37</b>	<b>1.52</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД		140						
	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	10	1.56	5.00	8.69	60.55	3.22	59/91/128
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99	143
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Салат из свеклы	60	0.70	3.00	4.13	46.40	3.30	34
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>16.63</b>	<b>20.1</b>	<b>58.98</b>	<b>457.17</b>	<b>31.84</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	251
	Соус молочный (сладкий)	30	0.60	1.35	3.90	30.45	0.03	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>18.14</b>	<b>13.41</b>	<b>28.15</b>	<b>306.45</b>	<b>1.69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>46.25</b>	<b>41.6</b>	<b>142.39</b>	<b>1124.19</b>	<b>38.25</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9 четверг</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	4.93	4.54	14.50	118.60	0.87	99
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30 5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>7.44</b>	<b>12.11</b>	<b>39.11</b>	<b>294.6</b>	<b>0.03</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	150	1.77	0.76	1.09	6.90	0.45	86
	Рыба, тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	100 5	3.66	2.90	114.00	171.00	0.00	219
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0.68	3.08	4.22	47.40	5.10	46
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	<b>Итого за прием</b>	<b>605</b>	<b>19.49</b>	<b>12.97</b>	<b>149</b>	<b>449.52</b>	<b>9.22</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	420
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>7.42</b>	<b>16.25</b>	<b>56.58</b>	<b>403</b>	<b>1.17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>34.75</b>	<b>41.33</b>	<b>254.85</b>	<b>1209.32</b>	<b>13.62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10 пятница</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.90	4.40	16.00	123.40	0.70	100
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>7.41</b>	<b>11.97</b>	<b>40.61</b>	<b>299.4</b>	<b>0.73</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД		150	11.20	13.00	8.46	85.50	5.30	64
	Борщ с картофелем со сметаной	10						
	Плов из куриного филе	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41	321
	Икра кабачковая для детского питания	30	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Компот из сушеных фруктов	150	3.30	0.01	20.80	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>35.29</b>	<b>22.14</b>	<b>80.43</b>	<b>538.47</b>	<b>10.51</b>
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	419
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Вафли	20	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
		<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>5.57</b>	<b>5.95</b>	<b>40.5</b>	<b>238.2</b>	<b>11.45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1315</b>	<b>48.67</b>	<b>40.06</b>	<b>171.7</b>	<b>1138.27</b>	<b>25.89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12890</b>	<b>412</b>	<b>361</b>	<b>1648</b>	<b>11196</b>	<b>465</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1289</b>	<b>41.22</b>	<b>36.1</b>	<b>164.76</b>	<b>1119.604</b>	<b>46.525</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				<b>15.50</b>	<b>30.00</b>	<b>54.50</b>		