

День 1: Неделя 1

Возраст: Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
66	Каша из пшена и риса Дружба 200/4	204	6,32	10,2	26,3	223	1,74
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	<b>Итого</b>	<b>419</b>	<b>9,11</b>	<b>14,00</b>	<b>50,66</b>	<b>359,00</b>	<b>1,76</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>43,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра кабачковая(промышленного производства)60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей 200/6	206	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты , рубленные из птицы. 70	70	17,09	12,06	8,34	92,30	26,01
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>781</b>	<b>35,63</b>	<b>30,24</b>	<b>104,57</b>	<b>666,74</b>	<b>37,38</b>
15:00	Напиток с витаминами Витошка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
251	Снежок 2,5 % 180	180	5,22	5,76	24,30	120,2	1,26
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>24,84</b>	<b>26,02</b>	<b>80,68</b>	<b>619,74</b>	<b>6,60</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1740</b>	<b>70,08</b>	<b>70,26</b>	<b>245,91</b>	<b>1864,00</b>	<b>48,74</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>15,04</b>	<b>33,92</b>	<b>52,77</b>	<b>1864,00</b>	

День 1: Неделя 1

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
66	Каша из пшена и риса Дружба 150/3	153	4,74	7,64	19,8	167	0,45
1г	Батон с маслом 20/5	25	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	<b>Итого</b>	<b>358</b>	<b>6,63</b>	<b>11,39</b>	<b>38,86</b>	<b>280,00</b>	<b>0,47</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>17,70</b>	<b>74,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра кабачковая(промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей 180/6	186	5,99	3,85	13,56	104,00	4,20
305	Котлеты , рубленные из птицы. 60	60	12,82	9,04	6,26	71,2	19,51
317/11/4	Макаронные изделия отварные с маслом(гарнир) с соусом сметанно- томатным 110/5/15	130	4,46	8,2	20,15	132,2	0,35
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>611</b>	<b>27,23</b>	<b>23,51</b>	<b>77,53</b>	<b>518,36</b>	<b>28,68</b>
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
609	Печенье 20	20	1,52	3,90	13,10	63,20	0,00
251	Снежок 2,5% 150	150	4,80	4,80	20,25	90,3	1,05
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>20,03</b>	<b>18,59</b>	<b>76,73</b>	<b>511,00</b>	<b>1,75</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1504</b>	<b>54,39</b>	<b>53,49</b>	<b>210,82</b>	<b>1383,36</b>	<b>32,90</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>15,73</b>	<b>34,80</b>	<b>60,96</b>	<b>1383,36</b>	

День 2: Неделя 1  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 205	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	5,40	1,200	25,30	183	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,390	12,76	84	1,17
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>14,61</b>	<b>11,290</b>	<b>70,16</b>	<b>483,50</b>	<b>1,17</b>
<b>10 час.</b>							
398	Напиток из шиповника 100	100	0,34	0,140	9,48	103,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,84</b>	<b>0,640</b>	<b>30,48</b>	<b>198,00</b>	<b>35,00</b>
<b>Обед</b>							
54Б	Икра морковная 60	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком 200/25	225	9,62	6,820	1,02	178,1	12,5
174/5	Тефтели мясные с соусом томатный 70/15	85	8,98	9,49	7,31	150,5	8,5
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
РЦ.10.86.10	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0,00	0,000	24,00	115,00	20,10
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,150	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>27,42</b>	<b>24,320</b>	<b>88,36</b>	<b>827,66</b>	<b>63,28</b>
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
<b>Уплотненный полдник</b>							
215/4	Омлет натуральный с маслом зеленым горошком 100/5/60	165	13,39	18,06	6,92	168,20	6,67
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
610	Бисквит с повидлом	70	2,81	5,60	24,80	125,00	0,03
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>17,95</b>	<b>23,753</b>	<b>58,06</b>	<b>408,20</b>	<b>8,72</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1845</b>	<b>61,82</b>	<b>60,003</b>	<b>247,06</b>	<b>1917,36</b>	<b>108,17</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>12,90</b>	<b>28,17</b>	<b>51,54</b>	<b>1917,36</b>	

День 2: Неделя 1  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 155	155	4,80	6,800	24,10	171,8	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 20/10/5	35	4,80	1,200	20,30	156	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,390	12,76	84	1,17
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>12,41</b>	<b>10,390</b>	<b>57,16</b>	<b>411,80</b>	<b>1,17</b>
<b>10 час.</b>							
398	Напиток из шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,67</b>	<b>0,570</b>	<b>25,74</b>	<b>160,00</b>	<b>35,00</b>
<b>Обед</b>							
54Б	Икра морковная 40	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком 150/25	175	7,64	5,370	9,25	146,01	9,38
174/5	Тефтели мясные с соусом томатный 50/15	65	6,41	6,78	5,22	107,5	0,09
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
383	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	140,30	0,90
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,100	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,200	8,20	63,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>20,57</b>	<b>18,130</b>	<b>82,92</b>	<b>682,25</b>	<b>27,56</b>
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
<b>Уплотненный полдник</b>							
215/4	Омлет натуральный с маслом зеленым горошком (80/3/45)	128	10,56	14,44	5,29	129,45	4,57
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
610	Бисквит с повидлом	50	2,25	3,85	16,20	87,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>14,55</b>	<b>18,380</b>	<b>46,43</b>	<b>325,45</b>	<b>6,61</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1503</b>	<b>49,20</b>	<b>47,470</b>	<b>212,25</b>	<b>1579,50</b>	<b>70,34</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>12,46</b>	<b>27,048</b>	<b>53,75</b>	<b>1579,50</b>	

День 3: Неделя 1  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,20	258	0,13
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,62</b>	<b>11,57</b>	<b>64,56</b>	<b>394,00</b>	<b>0,15</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежийе ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,14</b>	<b>25,00</b>	<b>109,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Обед</b>							
76	Рассольник Ленинградский 200/5/6	211	1,68	4,1	13,28	97	6,67
290	Пудинг из печени с морковью 80	80	17,09	12,06	8,34	145,20	26,01
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	245,00	0,00
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
128	Компот из с/м смородины 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
	<b>Итого</b>	<b>751</b>	<b>33,56</b>	<b>26,48</b>	<b>108,23</b>	<b>791,20</b>	<b>75,94</b>
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
179	суп молочный с вермишелью 200	200	5,75	8,89	19,07	203	0,92
454	Пирожок печеный с картофелем 80	80	5,3	5,26	30,5	103,2	1
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>11,97</b>	<b>14,17</b>	<b>90,14</b>	<b>469,06</b>	<b>2,68</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1931</b>	<b>56,25</b>	<b>52,36</b>	<b>287,93</b>	<b>1763,26</b>	<b>86,77</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>12,76</b>	<b>26,72</b>	<b>65,32</b>	<b>1763,26</b>	

День 3: Неделя 1  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом 153	153	5,10	5,80	30,00	196	0,10
1г	Батон с маслом 20/5	25	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>358</b>	<b>6,99</b>	<b>9,55</b>	<b>49,06</b>	<b>309,00</b>	<b>0,12</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>17,70</b>	<b>74,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>							
76	Рассольник Ленинградский 150/5/6	166	1,26	3,07	9,96	72	5
290	Пудинг из печени с морковью 60	60	12,82	9,04	6,26	110,15	19,51
171	Каша гречневая рассыпчатая 100	100	5,76	3,85	30,36	179,00	0,00
5	Соус томатный 15	15	0,20	0,75	0,91	11,00	0,33
128	Компот из с/м смородины 150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
	<b>Итого</b>	<b>576</b>	<b>25,34</b>	<b>17,16</b>	<b>83,09</b>	<b>586,90</b>	<b>59,34</b>
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
179	суп молочный с вермишелью 180	180	5,18	8,36	17,17	110,4	0,92
454	Пирожок печеный с картофелем 60	60	4	3,95	22,9	85,4	0,75
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>10,03</b>	<b>12,33</b>	<b>76,48</b>	<b>341,66</b>	<b>2,37</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1594</b>	<b>42,86</b>	<b>39,03</b>	<b>226,33</b>	<b>1311,56</b>	<b>65,83</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>13,07</b>	<b>26,78</b>	<b>69,03</b>	<b>1311,56</b>	

День 4:Неделя 1  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
173	Каша манная молочная с маслом 200/5	205	8,00	6,83	38,63	248,00	1,56
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	<b>Итого</b>	<b>426</b>	<b>12,15</b>	<b>8,74</b>	<b>67,67</b>	<b>399,00</b>	<b>3,61</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34,00</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра баклажанная (промышленного производства)60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной 200/5/6	211	3,86	5,24	7,71	93,00	14,94
255	Котлеты рыбные запеченные 70	70	9,36	3,29	6,99	6,20	0,31
192	Рис припущенный 150	150	3,90	5,50	39,10	185,90	0,00
4	Соус сметанно-томатный 30	30	0,64	2,52	1,39	64,00	0,69
383	Кисель из повидла 180	180	0,38	0,00	35,70	172,10	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>761</b>	<b>23,21</b>	<b>19,83</b>	<b>123,72</b>	<b>729,00</b>	<b>66,70</b>
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
116	Ленивые вареники с маслом 100	100	19,53	15,29	35,07	300,33	0,67
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,02</b>	<b>17,51</b>	<b>75,56</b>	<b>538,33</b>	<b>12,84</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1787</b>	<b>58,41</b>	<b>46,08</b>	<b>272,40</b>	<b>1700,33</b>	<b>83,30</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>13,74</b>	<b>24,39</b>	<b>64,08</b>	<b>1700,33</b>	

День 4: Неделя 1  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
173	Каша манная молочная с маслом 150/3	153	6,03	5,13	29,38	188,00	1,17
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63,00	0,05
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	<b>Итого</b>	<b>362</b>	<b>8,85</b>	<b>6,40</b>	<b>53,54</b>	<b>308,00</b>	<b>3,20</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>13,15</b>	<b>65,00</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра баклажанная (промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной 150/5/6	166	2,90	3,93	5,78	70,00	9,40
255	Котлеты рыбные запеченные 60	60	6,68	2,35	4,99	40,30	0,22
192	Рис припущенный с маслом 120	120	3,20	4,60	32,00	126,40	0,00
4	Соус сметанно-томатный 15	15	0,32	1,26	0,69	32,00	0,35
383	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	140,30	37,50
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>16,78</b>	<b>14,56</b>	<b>94,11</b>	<b>582,10</b>	<b>51,79</b>
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
116	Ленивые вареники с маслом 80	80	14,92	11,650	22,17	220,45	0,51
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>18,04</b>	<b>13,45</b>	<b>68,49</b>	<b>435,45</b>	<b>12,68</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1573</b>	<b>43,70</b>	<b>34,41</b>	<b>229,29</b>	<b>1390,55</b>	<b>69,82</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>12,57</b>	<b>22,27</b>	<b>65,96</b>	<b>1390,55</b>	

День 5: Неделя 1  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом 205/3	208	6,12	6,65	53,13	256	0,87
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>12,53</b>	<b>13,62</b>	<b>84,92</b>	<b>465,00</b>	<b>2,30</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,60
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,40</b>	<b>19,80</b>	<b>87,00</b>	<b>28,60</b>
<b>Обед</b>							
4	Горошек зеленый консервированный отварной 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/20	220	7,80	6,50	14,28	146,13	14,94
94	Люля-кебаб 73	73	12,22	10,95	6,35	173,25	3,36
200	Капуста свежая тушеная 180	180	3,60	5,48	10,82	122,80	0,06
127	Компот из свежемороженных ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62	3,6
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,3	12,3	86	0
	<b>Итого</b>	<b>773</b>	<b>31,15</b>	<b>23,57</b>	<b>80,30</b>	<b>723,18</b>	<b>60,96</b>
15:00	Напиток с витаминами Витонка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
182	Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	6,12	6,65	53,13	297,00	0,87
411	Хачапури 70	70	7,08	13,14	55,74	150	0
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
	<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>13,88</b>	<b>19,79</b>	<b>134,19</b>	<b>567,24</b>	<b>6,23</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1871</b>	<b>58,46</b>	<b>57,38</b>	<b>319,21</b>	<b>1842,42</b>	<b>98,09</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>12,69</b>	<b>28,03</b>	<b>69,30</b>	<b>1842,42</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>0</b>	<b>305,02</b>	<b>286,08</b>	<b>1372,51</b>	<b>9087,37</b>	<b>425,06</b>
<b>Среднее значение за весь период 5 дней</b>		<b>0</b>	<b>61,00</b>	<b>57,22</b>	<b>274,50</b>	<b>1817,47</b>	<b>85,01</b>

День 5: Неделя 1  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом 155/5	160	4,59	5,89	40,07	234	0,65
1г	Батон с маслом 20/5	25	1,84	3,73	10,67	86	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>10,10</b>	<b>12,81</b>	<b>66,56</b>	<b>427,00</b>	<b>2,08</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,20	0,00	5,65	23,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>15,65</b>	<b>66,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>							
4	Горошек зеленый консервированный отварной 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/20	170	6,40	4,54	9,11	102,35	9,40
94	Люля-кебаб 63	63	10,02	8,15	4,76	132,78	0,40
200	Капуста свежая тушеная 150	150	3,00	4,57	9,02	102,33	25,67
127	Компот из свежемороженных ягод 150	150	0,15	0,06	13,06	60	3,0
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,1	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,3	0,2	8,2	63	0
	<b>Итого</b>	<b>618</b>	<b>24,72</b>	<b>17,71</b>	<b>58,49</b>	<b>560,21</b>	<b>69,97</b>
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
182	Каша рисовая молочная с маслом 150/3	153	4,59	5,89	40,07	232,00	0,65
411	Хачапури 50	50	6,2	11,11	50	125	0
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
	<b>Итого</b>	<b>353</b>	<b>11,83</b>	<b>17,00</b>	<b>120,95</b>	<b>478,72</b>	<b>1,35</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1506</b>	<b>47,35</b>	<b>47,52</b>	<b>261,65</b>	<b>1531,93</b>	<b>77,40</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>12,36</b>	<b>27,92</b>	<b>68,32</b>	<b>1531,93</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>0</b>	<b>237,50</b>	<b>221,92</b>	<b>1140,34</b>	<b>7196,90</b>	<b>316,28</b>
<b>Среднее значение за весь период 5 дней</b>		<b>0</b>	<b>47,50</b>	<b>44,38</b>	<b>228,07</b>	<b>1439,38</b>	<b>63,26</b>

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 205	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1г	Батонс маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,780	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,19</b>	<b>11,498</b>	<b>56,46</b>	<b>352,50</b>	<b>0,02</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>	<b>10,00</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
4	Горошек зеленый консервированный отварной 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
99	Суп из овощей птицы и сметаной 200/6/5	211	3,79	5,07	12,00	99,00	4,60
312	Кнели куриные с рисом 70	70	19,87	16,51	6,19	293	0,035
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	145	0
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>741</b>	<b>38,67</b>	<b>31,848</b>	<b>114,11</b>	<b>881,00</b>	<b>12,26</b>
15:00	Напиток с витаминами Витощка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,000	4,75	40	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
237	Запеканка из творога 100	100	17,54	12,050	17,15	139,4	0,24
490	Молоко сгущенное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
251	Кисломолочный продукт (биойогурт) 180	180	5,22	5,760	24,30	160,20	1,26
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>27,24</b>	<b>27,310</b>	<b>73,50</b>	<b>532,00</b>	<b>6,65</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1701</b>	<b>75,60</b>	<b>70,656</b>	<b>254,07</b>	<b>1808,50</b>	<b>20,92</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>16,72</b>	<b>35,162</b>	<b>56,19</b>	<b>1808,50</b>	

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 155	155	4,80	6,800	24,10	171,8	0,00
1г	Батонс маслом сливочным 20/5	25	1,84	3,730	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>6,69</b>	<b>10,548</b>	<b>43,16</b>	<b>284,80</b>	<b>0,02</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>	<b>17,70</b>	<b>74,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
4	Горошек зеленый консервированный отварной 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
99	Суп из овощей птицы и сметаной 150/6/5	161	2,84	3,80	9,00	74,00	4,60
312	Кнели куриные с рисом 50	50	14,19	11,79	4,42	208	0,025
171	Каша гречневая рассыпчатая 110	110	5,76	3,85	30,36	110,5	0
5	Соус томатный 15	15	0,20	0,75	0,91	11,00	0,33
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,10	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>571</b>	<b>28,47</b>	<b>20,595</b>	<b>88,05</b>	<b>628,25</b>	<b>9,76</b>
398	Напиток из шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
237	Запеканка из творога 80	80	14,03	9,640	13,72	98,5	0,19
490	Молоко сгущенное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
251	Кисломолочный продукт (биойогурт) 150	150	4,80	4,800	20,25	133,50	1,05
609	Печенье 20	20	1,52	3,90	13,10	63,20	0,00
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>21,60</b>	<b>19,690</b>	<b>60,14</b>	<b>409,20</b>	<b>26,39</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1466</b>	<b>57,26</b>	<b>50,833</b>	<b>209,05</b>	<b>1396,25</b>	<b>38,16</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>16,40</b>	<b>32,766</b>	<b>59,89</b>	<b>1396,25</b>	

День 2: Неделя 2  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 205	205	6,36	6,940	40,3	249	0,53
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,910	14,64	94	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>421</b>	<b>14,02</b>	<b>12,040</b>	<b>70,76</b>	<b>450,00</b>	<b>1,96</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,53</b>	<b>0,500</b>	<b>26,45</b>	<b>129,00</b>	<b>10,15</b>
<b>Обед</b>							
54	Икра свекольная 60	60	0,85	3,7	5,19	56,34	5,7
101	Суп -хорчо с птицей 250/13	263	4,97	6,190	21,3	152,84	8,9
153	Жаркое по-домашнему из говядины 180	180	1,41	16,310	26,9	309,92	8,5
РЦ.10.86.10.590-002-17840891-200	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0	0,000	24	95	21,1
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,150	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>763</b>	<b>11,58</b>	<b>26,600</b>	<b>105,59</b>	<b>775,10</b>	<b>44,20</b>
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
215/4	Омлет натуральный с маслом кукуруза отварная 100/5/60	165	13,39	18,06	6,92	168,20	6,67
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
8/12	Булочка сдоба 70	70	4,67	3,510	32,00	166	0,11
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>18,61</b>	<b>21,588</b>	<b>57,31</b>	<b>411,20</b>	<b>8,80</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1899</b>	<b>45,74</b>	<b>60,728</b>	<b>260,11</b>	<b>1765,30</b>	<b>65,11</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>10,36</b>	<b>30,961</b>	<b>58,94</b>	<b>1765,30</b>	

День 2: Неделя 2  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 153	153	5,3	5,780	29,5	191	0,4
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,270	9,76	63	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>357</b>	<b>11,63</b>	<b>10,240</b>	<b>55,08</b>	<b>361,00</b>	<b>1,83</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,53</b>	<b>0,500</b>	<b>26,45</b>	<b>129,00</b>	<b>10,15</b>
<b>Обед</b>							
54	Икра свекольная 40	40	0,77	2,4	3,34	37,56	3,8
101	Суп -хорчо с птицей 150/10	160	3,93	4,900	16,84	120,88	7,12
282	Шницель рубленый из говядины 60	60	9,32	7,070	9,64	139	0,09
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
383	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	114,3	0,9
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,100	10,6	50	0
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>19,60</b>	<b>18,540</b>	<b>93,34</b>	<b>612,14</b>	<b>26,41</b>
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
215/4	Омлет натуральный с с маслом кукуруза отварная(80/3/45)	128	10,56	14,44	5,29	129,45	4,57
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
8/12	Булочка сдоба 50	50	4,42	3,250	27,00	157	0,08
	<b>Итого</b>	<b>458</b>	<b>15,53</b>	<b>17,708</b>	<b>50,68</b>	<b>363,45</b>	<b>6,67</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1585</b>	<b>48,29</b>	<b>46,988</b>	<b>225,55</b>	<b>1465,59</b>	<b>45,06</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>13,18</b>	<b>28,855</b>	<b>61,56</b>	<b>1465,59</b>	

День 3: Неделя 2  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,2	258	0,13
14	Батон с маслом и повидлом 30/15/5	50	4,3	5,39	15,97	123	0,17
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11,29</b>	<b>13,16</b>	<b>70,57</b>	<b>438,00</b>	<b>2,28</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы 250/20	270	6,45	5,16	21,92	148,87	14,75
336	Капуста тушеная с мясом (куррой)	200	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
128	Компот из с/м вишни 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,20</b>	<b>16,01</b>	<b>87,78</b>	<b>716,67</b>	<b>77,51</b>
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
<b>Уплотненный полдник</b>							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,2	0,075	7,95	38	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>12,66</b>	<b>17,85</b>	<b>75,78</b>	<b>526,86</b>	<b>10,31</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1085</b>	<b>24,45</b>	<b>31,01</b>	<b>156,35</b>	<b>1007,86</b>	<b>14,59</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>9,70</b>	<b>27,69</b>	<b>62,05</b>	<b>1007,86</b>	

День 3: Неделя 2  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 153	153	5,1	5,8	30	206,97	0,1
14	Батон с маслом и повидлом 20/10/5	35	2,88	4,8	10,67	93	0,11
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	<b>Итого</b>	<b>373</b>	<b>8,14</b>	<b>10,60</b>	<b>55,07</b>	<b>356,97</b>	<b>2,19</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>17,70</b>	<b>74,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра кабачковая 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы 150/20	170	4,30	3,90	17,51	130,50	11,80
283	Шницель рубленый из птицы 60	60	7,86	8,04	8,31	71,20	0,40
200	Капуста свежая тушеная 150	150	3,00	4,57	9,02	102,33	25,67
128	Компот из с/м вишни 150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,1	10,6	50	0
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>18,75</b>	<b>18,99</b>	<b>70,17</b>	<b>481,13</b>	<b>72,19</b>
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
<b>Уплотненный полдник</b>							
206	Макароны отварные с сыром 100	100	6,19	6,67	15,14	146	0,09
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,2	0,075	7,95	38	0
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>9,45</b>	<b>7,26</b>	<b>66,67</b>	<b>377,86</b>	<b>10,26</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1008</b>	<b>18,09</b>	<b>17,86</b>	<b>139,44</b>	<b>808,83</b>	<b>14,45</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>8,95</b>	<b>19,87</b>	<b>68,96</b>	<b>808,83</b>	



День 4: Неделя 2  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из пшена с маслом 200/5	205	6,74	7,27	31,2	217	0,99
1г	Батон с маслом 30/5	35	6,26	6,27	29,26	252	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>16,19</b>	<b>16,33</b>	<b>77,03</b>	<b>561,00</b>	<b>2,39</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежий ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,14</b>	<b>25,00</b>	<b>109,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Обед</b>							
4	Кукуруза консервированная отварная 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
67	Свекольник 200/5/6	211	1,9	5,10	12,9	105	12,05
110	Рыбное суфле 80	80	12,1	4,45	1,52	95	0,23
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
226	Соус сметанный 30	30	0,45	5,06	1,62	45,00	2,52
247	Кисель из с/м клубники 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>771</b>	<b>25,38</b>	<b>20,03</b>	<b>89,47</b>	<b>655,51</b>	<b>84,55</b>
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>23,81</b>	<b>23,45</b>	<b>83,04</b>	<b>627,40</b>	<b>2,17</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1831</b>	<b>66,48</b>	<b>59,95</b>	<b>274,54</b>	<b>1952,91</b>	<b>97,11</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>13,62</b>	<b>12,279</b>	<b>56,23</b>	<b>1952,91</b>	

День 4: Неделя 2  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из пшена с маслом 150/3	153	5,1	5,500	23,6	164	0,75
1г	Батон с маслом 20/5	25	4,2	4,730	19,51	222	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	<b>Итого</b>	<b>358</b>	<b>12,49</b>	<b>13,020</b>	<b>59,68</b>	<b>478,00</b>	<b>2,15</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>	<b>17,70</b>	<b>74,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
4	Кукуруза консервированная отварная 45	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,50
67	Свекольник 150/5/6	161	1,45	4,080	9,93	81	9,64
110	Рыбное суфле 70	70	11,12	3,09	1,12	77,19	0,17
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
226	Соус сметанный 20	20	0,30	3,37	1,08	30	1,95
247	Кисель из с/м клубники 150	150	0,32	0,040	15,86	62,47	37,50
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,100	10,6	50	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>606</b>	<b>20,78</b>	<b>14,810</b>	<b>66,87</b>	<b>475,81</b>	<b>68,26</b>
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
609	Печенье 20	20	1,52	3,90	13,10	63,20	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>18,90</b>	<b>16,980</b>	<b>72,30</b>	<b>527,70</b>	<b>2,13</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1529</b>	<b>52,67</b>	<b>44,810</b>	<b>216,55</b>	<b>1555,51</b>	<b>74,54</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>13,54</b>	<b>11,523</b>	<b>55,69</b>	<b>1555,51</b>	

День 5: Неделя 2  
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
183	Каша молочная гречневая с маслом 200/5	205	6,33	8,65	37,6	253	1,74
1	Батон с маслом и сыром 30/5/6	41	6,26	6,27	29,26	252	0,07
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	<b>Итого</b>	<b>426</b>	<b>15,40</b>	<b>17,31</b>	<b>79,62</b>	<b>589,00</b>	<b>2,98</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,60
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>15,25</b>	<b>78,00</b>	<b>26,75</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра баклажанная (промышленного производства)60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
30	Щи Донские 200/5/6	211	7,16	4,96	5,68	96,00	4,00
304	Плов из птицы 200	200	20,00	18,48	33,46	380,00	0,96
127	Компот из свежемороженных ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>711</b>	<b>32,41</b>	<b>26,79</b>	<b>87,64</b>	<b>719,80</b>	<b>46,72</b>
15:00	Напиток с витаминами Витощка ( в	100	0,00	0,00	4,75	20	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
465	Пицца детская 100	100	10,08	15,14	74,74	430	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>8,39</b>	<b>464,00</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1106</b>	<b>15,88</b>	<b>17,73</b>	<b>108,01</b>	<b>1801,00</b>	<b>34,75</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>3,53</b>	<b>3,94</b>	<b>23,99</b>	<b>1801,00</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>0</b>	<b>228,15</b>	<b>240,08</b>	<b>1053,08</b>	<b>8335,57</b>	<b>232,48</b>
<b>Среднее значение за весь период 5 дней</b>		<b>0</b>	<b>45,63</b>	<b>48,02</b>	<b>210,62</b>	<b>1667,11</b>	<b>46,50</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>533,17</b>	<b>526,15</b>	<b>2425,59</b>	<b>17422,94</b>	<b>657,54</b>
			<b>53,317</b>	<b>52,615</b>	<b>242,559</b>	<b>1742,294</b>	<b>65,7539</b>

День 5: Неделя 2  
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
183	Каша молочная гречневая с маслом 150/3	153	4,73	6,46	28,13	189	1,3
1	Батон с маслом и сыром 20/5/4	29	4,2	4,73	19,51	222	0,05
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	<b>Итого</b>	<b>362</b>	<b>11,74</b>	<b>13,58</b>	<b>60,40</b>	<b>495,00</b>	<b>2,52</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>13,15</b>	<b>65,00</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра баклажанная (промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
30	Щи Донские 150/5/6	161	5,37	3,72	4,26	72,00	3,00
305/350	Котлеты из птицы с соусом молочным60/15	60/15	8,17	8,83	9,37	150,00	0,40
192	Рис припущенный с маслом 120	120	3,20	4,60	32,00	126,40	0,00
127	Компот из свежемороженных ягод 150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>516</b>	<b>20,33</b>	<b>19,63</b>	<b>80,96</b>	<b>525,50</b>	<b>37,72</b>
398	Напиток из шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
460	Крендель сахарный 50	50	3,54	6,56	27,88	136	0
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>6,99</b>	<b>164,00</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего за день</b>		<b>932</b>	<b>11,98</b>	<b>13,67</b>	<b>85,28</b>	<b>1497,00</b>	<b>27,69</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>3,20</b>	<b>3,65</b>	<b>22,79</b>	<b>1497,00</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>0</b>	<b>188,29</b>	<b>174,16</b>	<b>875,87</b>	<b>6723,18</b>	<b>199,90</b>
<b>Среднее значение за весь период 5 дней</b>		<b>0</b>	<b>18,83</b>	<b>17,42</b>	<b>87,59</b>	<b>672,32</b>	<b>19,99</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>425,79</b>	<b>396,07</b>	<b>2016,21</b>	<b>13920,08</b>	<b>516,18</b>
			<b>42,579</b>	<b>39,6072</b>	<b>201,621</b>	<b>1392,008</b>	<b>51,6183</b>

День 1: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
66	Каша из пшена и риса Дружба 200/4	204	6,32	10,2	26,3	223	1,74
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	<b>Итого</b>	<b>419</b>	<b>9,11</b>	<b>14,00</b>	<b>50,66</b>	<b>359,00</b>	<b>1,76</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>43,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей 200/6	206	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты , рубленные из птицы.	90	12,87	13,76	10,01	105,10	0,74
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>801</b>	<b>31,41</b>	<b>31,94</b>	<b>106,24</b>	<b>679,54</b>	<b>12,11</b>
15:00	Напиток с витаминами Витошка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
251	Снежок 2,5 % 180	180	5,22	5,76	24,30	120,2	1,26
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>24,84</b>	<b>26,02</b>	<b>80,68</b>	<b>619,74</b>	<b>6,60</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1760</b>	<b>65,86</b>	<b>71,96</b>	<b>247,58</b>	<b>1864,00</b>	<b>23,47</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>14,13</b>	<b>34,74</b>	<b>53,13</b>	<b>1864,00</b>	

День 2: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 205	205	6,40	7,70	32,10	216,5	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	5,40	1,20	25,30	183	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>14,61</b>	<b>11,29</b>	<b>70,16</b>	<b>483,50</b>	<b>1,17</b>
<b>10 час.</b>							
398	Напиток из шиповника 100	100	0,34	0,14	9,48	103,00	25,00
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,84</b>	<b>0,64</b>	<b>30,48</b>	<b>198,00</b>	<b>35,00</b>
<b>Обед</b>							
71	Помидор свежий 60	60	0,48	0,06	1,50	8,40	12,00
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком 200/25	225	9,62	6,82	1,02	178,1	12,5
174/5	Тефтели мясные с соусом томатный (90/15)	105	10,5	12,34	8,13	161,1	0,82
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
рц.10.86.10	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0,00	0,00	24,00	115,00	20,10
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>28,01</b>	<b>24,47</b>	<b>83,28</b>	<b>786,60</b>	<b>63,57</b>
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10	43	2
<b>Уплотненный полдник</b>							
215/4	Омлет натуральный с зеленым горошком 100/5/50	155	11,94	18,04	5,19	135,20	0,23
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34	0,018
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,08	7,95	38	0,00
455	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками 80	80	5,98	2,44	50,80	135,10	0,09
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>19,67</b>	<b>20,573</b>	<b>82,33</b>	<b>385,30</b>	<b>2,34</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1865</b>	<b>64,13</b>	<b>56,973</b>	<b>266,25</b>	<b>1853,40</b>	<b>102,08</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>13,84</b>	<b>27,67</b>	<b>57,46</b>	<b>1853,40</b>	

День 3: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,20	258	0,13
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,62</b>	<b>11,57</b>	<b>64,56</b>	<b>394,00</b>	<b>0,15</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежиев ассортименте 100	100	0,60	0,60	15,40	69,00	6,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,60</b>	<b>25,40</b>	<b>112,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Обед</b>							
76	Рассольник Ленинградский 200/5/6	211	1,68	4,1	13,28	97	6,67
290	Пудинг из печени с морковью 90	90	13,20	4,45	1,65	98,10	0,29
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	245,00	0,00
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 180	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная 50	50	1,55	0,10	3,25	55,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>751</b>	<b>28,44</b>	<b>18,80</b>	<b>109,12</b>	<b>806,10</b>	<b>12,98</b>
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
179	суп молочный с вермишелью 200	200	5,75	8,89	19,07	203	0,92
454	Пирожок печеный с картофелем 80	80	5,3	5,26	30,5	103,2	1
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>11,97</b>	<b>14,17</b>	<b>90,14</b>	<b>469,06</b>	<b>2,68</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1931</b>	<b>51,13</b>	<b>45,13</b>	<b>289,22</b>	<b>1781,16</b>	<b>23,81</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>11,48</b>	<b>22,81</b>	<b>64,95</b>	<b>1781,16</b>	

День 4:Неделя 1  
 Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
173	Каша манная молочная с маслом 200/5	205	8,00	6,83	38,63	248,00	1,56
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	<b>Итого</b>	<b>426</b>	<b>12,15</b>	<b>8,74</b>	<b>67,67</b>	<b>399,00</b>	<b>3,61</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34,00</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>							
71	Огурец свежий 40	40	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной 200/5/6	211	3,86	5,24	7,71	93,00	14,94
255	Котлеты рыбные запеченные 90	90	9,36	3,29	6,99	80,20	0,31
192	Рис припущенный 150	150	3,90	5,50	39,10	185,90	0,00
4	Соус сметанно-томатный 30	30	0,64	2,52	1,39	64,00	0,69
383	Кисель из повидла 180	180	0,38	0,00	35,70	172,10	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>761</b>	<b>22,97</b>	<b>17,06</b>	<b>120,59</b>	<b>764,60</b>	<b>65,14</b>
<b>15:00</b>	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
116	Ленивые вареники с маслом 100	100	19,53	15,29	35,07	300,33	0,67
358	Соус из с/м ягод( клубника) 30	30	0,12	0,030	19,59	79	0,92
392	Чай с сахаром 18з0	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежих сортименте 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>20,60</b>	<b>15,64</b>	<b>83,35</b>	<b>502,33</b>	<b>8,61</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1797</b>	<b>55,75</b>	<b>41,44</b>	<b>277,06</b>	<b>1699,93</b>	<b>77,51</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>13,12</b>	<b>21,94</b>	<b>65,19</b>	<b>1699,93</b>	

День 5: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом 205/3	208	6,12	6,65	53,13	256	0,87
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>12,53</b>	<b>13,62</b>	<b>84,92</b>	<b>465,00</b>	<b>2,30</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,56	0,14	15,20	64,00	26,60
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,06</b>	<b>0,14</b>	<b>25,20</b>	<b>107,00</b>	<b>28,60</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/20	220	7,80	6,50	14,28	146,13	14,94
94	Люля-кебаб 93	93	14,40	12,75	8,23	193,75	0,29
336	Капуста свежая тушеная с маслом 150/5	155	3,16	8,49	14,22	146,00	0,00
127	Компот из свежемороженых ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62	36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,3	12,3	86	0
	<b>Итого</b>	<b>768</b>	<b>30,61</b>	<b>31,09</b>	<b>85,23</b>	<b>780,68</b>	<b>56,99</b>
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
453	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом 80	80	2,33	1,87	55,55	143,5	0,04
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 180	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
71	Помидор свежий 60	60	0,48	0,060	1,50	8,40	12,00
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>5,65</b>	<b>5,79</b>	<b>103,12</b>	<b>404,30</b>	<b>31,90</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1831</b>	<b>49,85</b>	<b>50,64</b>	<b>298,47</b>	<b>1756,98</b>	<b>119,79</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>11,35</b>	<b>25,94</b>	<b>67,95</b>	<b>1756,98</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>0</b>	<b>286,72</b>	<b>266,14</b>	<b>1378,58</b>	<b>8955,47</b>	<b>346,65</b>
<b>Среднее значение за весь период 5 дней</b>		<b>0</b>	<b>57,34</b>	<b>53,23</b>	<b>275,72</b>	<b>1791,09</b>	<b>69,33</b>

День 1: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 205	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1г	Батонс маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,780	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,19</b>	<b>11,498</b>	<b>56,46</b>	<b>352,50</b>	<b>0,02</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>	<b>10,00</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
4	Горошек зелёный консервированный (отварной). 50	50	1,55	0,10	3,25	55	5
99	Суп из овощей птицей и сметаной 200/6/5	211	3,79	5,07	12,00	99,00	4,60
312	Кнели куриные с рисом 90	90	20,61	17,40	7,8	160,1	0,045
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	145	0
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>751</b>	<b>37,96</b>	<b>32,718</b>	<b>113,99</b>	<b>770,10</b>	<b>10,67</b>
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,000	4,75	40	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
237	Запеканка из творога 100	100	17,54	12,050	17,15	139,4	0,24
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
251	Кисломолочный продукт (биойогурт) 180	180	5,22	5,760	24,30	160,20	1,26
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>27,24</b>	<b>27,310</b>	<b>73,50</b>	<b>532,00</b>	<b>6,65</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1711</b>	<b>74,89</b>	<b>71,526</b>	<b>253,95</b>	<b>1697,60</b>	<b>19,33</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>17,65</b>	<b>37,920</b>	<b>59,84</b>	<b>1697,60</b>	



День 2: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 205	205	6,36	6,940	40,3	249	0,53
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,910	14,64	94	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>421</b>	<b>14,02</b>	<b>12,040</b>	<b>70,76</b>	<b>450,00</b>	<b>1,96</b>
<b>10 час.</b>							
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,53</b>	<b>0,500</b>	<b>26,45</b>	<b>129,00</b>	<b>10,15</b>
<b>Обед</b>							
71	Огурец свежий 60	60	0,48	0,06	1,5	8,4	12
101	Суп -хорчо с птицей 250/13	263	4,97	6,19	21,3	152,84	8,9
153	Жаркое по-домашнему из говядины 200	200	1,52	16,91	27,5	319,01	30,24
РЦ.10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0	0,00	24	95	21,1
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>783</b>	<b>11,32</b>	<b>23,610</b>	<b>102,50</b>	<b>736,25</b>	<b>72,24</b>
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
<b>Уплотненный полдник</b>							
215/4	Омлет натуральный с маслом и кукурузой отварной 100/5/50	155	11,94	18,040	5,19	265,92	0,23
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
8/12	Булочка сдоба 70	70	4,67	3,510	32,00	166	0,11
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>17,16</b>	<b>21,568</b>	<b>55,58</b>	<b>508,92</b>	<b>2,36</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1909</b>	<b>44,03</b>	<b>57,718</b>	<b>255,29</b>	<b>1824,17</b>	<b>86,71</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>9,65</b>	<b>28,477</b>	<b>55,98</b>	<b>1824,17</b>	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,2	258	0,13
14	Батон с маслом и повидлом 30/15/5	50	4,3	5,39	15,97	123	0,17
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>11,29</b>	<b>13,16</b>	<b>70,57</b>	<b>438,00</b>	<b>2,28</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы 250/20	270	6,45	5,16	21,92	148,87	14,75
304	Плов из птицы 220	220	21,90	19,51	42,10	420,00	0,59
376	Компот из сушеных яблок 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>34,32</b>	<b>27,97</b>	<b>131,83</b>	<b>921,67</b>	<b>23,46</b>
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
<b>Уплотненный полдник</b>							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,2	0,075	7,95	38	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>11,56</b>	<b>17,65</b>	<b>65,08</b>	<b>477,86</b>	<b>5,31</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1085</b>	<b>23,35</b>	<b>30,81</b>	<b>145,65</b>	<b>958,86</b>	<b>9,59</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>9,74</b>	<b>28,92</b>	<b>60,76</b>	<b>958,86</b>	

День 4: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
182	Каша молочная из пшена с маслом 200/5	205	6,74	7,27	31,2	217	0,99
1г	Батон с маслом 30/5	35	6,26	6,27	29,26	252	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>16,19</b>	<b>16,33</b>	<b>77,03</b>	<b>561,00</b>	<b>2,39</b>
<b>10 час.</b>							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежийе ассортимента 100	100	0,60	0,60	15,40	69,00	6,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,60</b>	<b>25,40</b>	<b>112,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Обед</b>							
71	Помидор свежий60	60	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2
67	Свекольник 200/5/6	211	1,9	5,10	12,9	105	12,05
147	Рыбные фрикадельки с рисом 90	90	12,1	2,75	3,65	85,91	0,25
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
226	Соус сметанный 30	30	0,45	5,06	1,62	45,00	2,52
247	Кисель из с/м клубники 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>781</b>	<b>22,86</b>	<b>18,27</b>	<b>88,12</b>	<b>621,82</b>	<b>82,17</b>
15:00	Напиток из изома 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
<b>Уплотненный полдник</b>							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
3586	Соус сладкий вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>22,49</b>	<b>21,78</b>	<b>101,53</b>	<b>640,40</b>	<b>2,94</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1851</b>	<b>62,64</b>	<b>56,98</b>	<b>292,08</b>	<b>1935,22</b>	<b>95,50</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>12,95</b>	<b>11,777</b>	<b>60,37</b>	<b>1935,22</b>	

День 5: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
183	Каша молочная гречневая с маслом 200/5	205	6,33	8,65	37,6	253	1,74
1	Батон с маслом и сыром 30/5/6	41	6,26	6,27	29,26	252	0,07
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	<b>Итого</b>	<b>426</b>	<b>15,40</b>	<b>17,31</b>	<b>79,62</b>	<b>589,00</b>	<b>2,98</b>
<b>10 час.</b>							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,56	0,14	15,20	64,00	26,60
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,59</b>	<b>0,14</b>	<b>20,65</b>	<b>98,00</b>	<b>26,75</b>
<b>Обед</b>							
4	Кукуруза консервированная отварная 50	50	1,55	0,10	3,25	55,00	1,92
30	Щи Донские 200/5/6	211	7,16	4,96	5,68	96,00	4,00
283	Шницель рубленый из птицы 90	90	12,87	13,76	10,01	105,10	0,74
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
127	Компот из свежемороженых ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>776</b>	<b>32,32</b>	<b>30,01</b>	<b>90,72</b>	<b>591,50</b>	<b>43,35</b>
15:00	Напиток с витаминами Витошка ( в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	20	5
<b>Уплотненный полдник</b>							
465	Пицца детская 100	100	10,08	15,14	74,74	430	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>8,39</b>	<b>464,00</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1106</b>	<b>16,04</b>	<b>17,47</b>	<b>113,41</b>	<b>1801,00</b>	<b>34,75</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>3,56</b>	<b>3,88</b>	<b>25,19</b>	<b>1801,00</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>0</b>	<b>220,95</b>	<b>234,51</b>	<b>1060,38</b>	<b>8216,85</b>	<b>245,88</b>
<b>Среднее значение за весь период 5 дней</b>		<b>0</b>	<b>44,19</b>	<b>46,90</b>	<b>212,08</b>	<b>1643,37</b>	<b>49,18</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>507,67</b>	<b>500,65</b>	<b>2438,96</b>	<b>17172,32</b>	<b>592,53</b>
			<b>50,767</b>	<b>50,065</b>	<b>243,896</b>	<b>1717,232</b>	<b>59,2529</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891270

Владелец Воробьева Ирина Юрьевна

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025