

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
666	Каша из пшена и риса Дружба без молока 200/4	204	6,01	8,91	20,02	203	0,9
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	429	10,06	14,13	43,51	347,00	1,05
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
Обед							
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
	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30						
317/11/4		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
	Итого	781	35,63	30,24	104,57	666,74	37,38
15:00	Напиток с витаминами Витошка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
3586	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
609	Кондитерское изделие(Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	Итого	450	18,70	18,61	99,85	614,94	6,47
Всего за день		1760	64,89	62,98	257,93	1864,00	47,90
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,92	30,41	55,35	1864,00	

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 200/5	205	5,90	3,10	30,00	169	0,00
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	421	9,94	5,03	53,03	297,00	0,09
10 час.							
398	Напиток из плодов 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
	Итого	200	1,84	0,640	30,48	198,00	35,00
Обед							
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
305	Котлеты "Пожарские",соусом томатным 70/15	85	11	11,26	11,64	92,3	0,58
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,80	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
	Итого	780	29,44	26,090	92,69	769,46	55,36
15;00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
137	Рагу из овощей с маслом 155	155	2,36	8,68	14,41	131,00	8,19
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
	Итого	350	4,11	8,773	40,75	246,00	10,21
Всего за день		1751	45,33	40,531	216,95	1510,46	100,66
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,00	24,15	57,45	1510,46	

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша жидкая из ячневой крупы без молока200/5	205	6,02	7,00	38,00	227	0,13
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	430	10,07	12,22	61,49	371,00	0,28
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
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 см 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
	Итого	751	33,56	26,48	108,23	791,20	75,94
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,82	289	0,14
368	Фрукты свежеев ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	Итого	530	10,91	17,42	78,39	517,86	6,90
Всего за день		1811	55,04	56,12	258,11	1723,06	85,12
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,78	29,31	59,92	1723,06	

День 4:Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 200/5	205	5,90	3,10	30,00	169	0,00
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
	Итого	426	10,05	5,01	59,04	320,00	2,05
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
	Итого	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
Обед							
86	Закуска из свеклы с зеленым горошком и чесноком 60	60	0,88	3,25	5,09	56,96	5
67	Щи со свежей капусты с картофелем ,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 с маслом 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
247в	Кисель из с/м вишни 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	50,00
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
	Итого	761	23,51	20,30	108,30	645,57	70,94
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом 100	100	19,53	15,29	35,07	300,33	0,67
3586	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
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
	Итого	510	21,70	15,84	94,05	551,33	13,61
Всего за день		1797	55,77	41,15	276,49	1576,92	87,10
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,15	23,48	70,13	1576,92	

День 5: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1706	Каша пшеничная без молока 200/5	208	7	8,7	34,8	237	3,1
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	433	11,05	13,92	58,29	381,00	3,25
10 час.							
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
	Итого	200	0,90	0,40	19,80	87,00	28,60
Обед							
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 тушеная180	180	3,60	5,48	10,82	122,80	0,06
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
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
	Итого	778	37,18	34,17	92,54	799,58	25,65
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
1826	Каша рисовая без молока.200/5	205	5,00	6,01	50,20	250,00	0,70
152	Кондитерское изделие (Вафли).40	40	1,16	1,34	30,10	142,00	0,04
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
	Итого	445	6,84	7,35	105,62	512,24	6,10
Всего за день		1856	55,97	55,84	276,25	1779,82	63,60
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,58	28,24	62,08	1779,82	
Итого за весь период		0	277,00	256,61	1285,73	8454,26	384,37
Среднее значение за весь период 5 дней		0	55,40	51,32	257,15	1690,85	76,87

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока 200/5	205	5,90	3,10	30,00	169	0,00
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	430	9,95	8,318	53,49	313,00	0,15
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
54	Икра свекольная 60	60	0,85	3,70	5,19	56,34	5,70
81	Суп картофельный с фасолью, сметаной и птицей 200/6/5	211	3,79	5,07	12,00	99,00	4,60
283	Шницель рубленный из птицы 70	70	11	11,26	11,64	92,3	0,58
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
	Итого	741	27,65	30,178	119,77	703,64	11,90
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,000	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
237	Запеканка из творога 100	100	17,54	12,050	17,15	139,4	0,24
3586	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
609	Кондитерское изделие (Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	Итого	470	21,38	19,880	88,26	465,04	6,52
Всего за день		1741	59,48	58,376	271,52	1524,68	20,57
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			15,60	34,459	71,23	1524,68	

День 2: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182г	Каша жидкая из кукурузной крупы без молока205	205	6,2	6,00	35,6	201	0,42
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94	0
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	426	10,35	7,91	64,64	352,00	2,40
10 час.							
6,15	Напиток лимонный с изюмом 100	100	0,51	0,000	15,10	60,02	0,50
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	2,01	0,500	36,10	155,02	10,50
Обед							
93	Икра кабачковая(промышленного производства)60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
101	Суп -хорчо с птицей 250/13	263	4,97	6,190	21,3	152,84	8,9
3056	Котлеты "Домашние" 70	70	11,5	11,480	11,87	92,9	0,59
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,80	20,43	138,00	18,15
РЦ.10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0	0,000	24	95	21,1
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,150	15,9	75	0
	Итого	803	24,60	25,750	110,43	686,54	54,50
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,82	289	0,14
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
	Итого	500	14,61	20,788	73,21	532,00	2,27
Всего за день		1929	51,57	54,948	284,38	1725,56	69,67
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,95	28,659	65,92	1725,56	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша жидкая из ячневой крупы без молока200/5	205	6,02	7,00	38,00	227	0,13
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	435	10,18	12,20	67,50	394,00	2,24
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	2,00	0,50	31,00	138,00	12,00
Обед							
96а	Морковь отварная(дольками)60	60	0,6	0	3,55	59,7	1,2
102	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/6	206	4,97	6,19	45737,00	152,84	9,00
336	Капуста тушеная с мясом (куррой)	200	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
128	Компот из свежемороженной 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
	Итого	706	21,10	14,71	45822,78	828,54	77,20
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
1826	Каша рисовая без молока.200/5	205	5,00	6,01	50,20	250,00	0,70
455	Пирожок печеный из дрожевого теста с повидлом 80	80	5,75	2,330	55,55	143,5	0,04
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
	Итого	565	11,67	8,36	146,32	566,36	1,25
Всего за день		1200	23,85	21,06	244,82	1098,36	15,49
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			8,69	17,25	89,16	1098,36	



День 4: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша из пшена без молока 200/5	205	6,12	6,92	30,1	189	0,9
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	421	10,16	8,85	53,13	317,00	0,92
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежив ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
	Итого	200	1,10	0,14	25,00	109,00	8,00
Обед							
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 суфле80	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
253	Кисель из смеси свежемороженных ягод 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	50,00
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
	Итого	771	25,38	20,03	89,47	655,51	89,55
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
3586	Соус вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
609	Кондитерское изделие (Печенье) 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
128	Компот из свежемороженной вишни 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
	Итого	450	19,00	18,66	101,38	595,40	37,51
Всего за день		1842	55,64	47,68	268,98	1676,91	135,98
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,27	11,373	64,16	1676,91	

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1836	Каша из гречневой крупы без молока . 200/5	205	6,33	8,65	37,6	233	1,74
146	Батон с повидлом 30/15	45	4,00	5,20	15,10	110,00	0,13
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	430	10,38	13,87	61,09	377,00	1,89
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,60
	Итого	200	0,91	0,40	24,90	104,02	27,10
Обед							
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 свежемороженной смородины 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
	Итого	711	32,41	26,79	87,64	719,80	46,72
15:00	Напиток с витаминами Витошка ( в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,82	289	0,14
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
152	Кондитерское изделие (Вафли).40	40	1,16	1,34	30,10	142,00	0,04
	Итого	470	1,56	1,36	55,08	533,00	0,40
Всего за день		1200	12,85	15,63	145,82	1801,00	34,39
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			2,85	3,47	32,39	1801,00	
Итого за весь период		0	203,39	197,69	1215,52	7826,51	276,09
Среднее значение за весь период 5 дней		0	40,68	39,54	243,10	1565,30	55,22
Итого за 10 дней			480,39	454,30	2501,25	16280,77	660,46
			48,039	45,4295	250,125	1628,077	66,046



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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	419	9,11	14,00	50,66	359,00	1,76
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
Обед							
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
	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30						
317/11/4		185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты , рубленные из птицы.90	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
	Итого	801	31,41	31,94	106,24	679,54	12,11
15:00	Напиток с витаминами Витошка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
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
	Итого	440	24,84	26,02	80,68	619,74	6,60
Всего за день		1760	65,86	71,96	247,58	1864,00	23,47
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,13	34,74	53,13	1864,00	

День 2: Неделя 1  
Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	435	14,61	11,29	70,16	483,50	1,17
10 час.							
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	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	1,84	0,64	30,48	198,00	35,00
Обед							
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	6,82	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
	Итого	800	28,94	27,17	89,18	838,26	55,60
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10	43	2
Уплотненный полдник							
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	0,02	8,39	34	0,018
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,08	7,95	38	0,00
274	Манник со сгущенным молоком 60	60	5,15	9,860	28,88	186,90	0,44
	Итого	420	20,29	28,013	62,14	470,10	9,13
Всего за день		1855	65,68	67,113	251,96	1989,86	100,90
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,20	30,35	50,65	1989,86	

День 3: Неделя 1  
Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	420	9,62	11,57	64,56	394,00	0,15
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
	Итого	200	1,10	0,14	25,00	109,00	8,00
Обед							
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
128	Компот из см. 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
	Итого	761	29,67	18,87	101,54	744,10	50,22
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
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
	Итого	560	11,97	14,17	90,14	469,06	2,68
Всего за день		1941	52,36	44,75	281,24	1716,16	61,05
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,20	23,47	65,55	1716,16	

День 4:Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	426	12,15	8,74	67,67	399,00	3,61
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
	Итого	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
Обед							
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 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
	Итого	781	23,21	19,83	123,72	803,00	66,70
15;00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
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 18з0	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежиев ассортименте 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00
	Итого	500	21,92	17,31	64,86	489,33	7,84
Всего за день		1807	57,31	45,88	261,70	1725,33	78,30
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,29	23,93	60,67	1725,33	

День 5: Неделя 1  
 Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	423	12,53	13,62	84,92	465,00	2,30
10 час.							
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
	Итого	200	1,06	0,14	25,20	107,00	28,60
Обед							
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 93	93	14,40	12,75	8,23	193,75	0,29
200	Капуста свежая тушеная180	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	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
	Итого	793	33,33	25,37	82,18	743,68	57,89
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
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
	Итого	475	13,88	19,79	134,19	567,24	6,23
Всего за день		1891	60,80	58,92	326,49	1882,92	95,02
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,92	28,16	69,36	1882,92	
Итого за весь период		0	302,01	288,62	1368,97	9178,27	358,73
Среднее значение за весь период 5 дней		0	60,40	57,72	273,79	1835,65	71,75

День 1: Неделя 2  
Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	420	9,19	11,498	56,46	352,50	0,02
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
4	Горошек зеленый консервированный отварной 60	60	3,00	0,12	4,98	33,00	6,60
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
	Итого	761	39,41	32,738	115,72	748,10	12,27
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,000	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
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
	Итого	440	27,24	27,310	73,50	532,00	6,65
Всего за день		1721	76,34	71,546	255,68	1675,60	20,93
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			18,22	38,429	61,04	1675,60	



День 2: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	421	14,02	12,040	70,76	450,00	1,96
10 час.							
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
	Итого	200	1,53	0,500	26,45	129,00	10,15
Обед							
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	6,19	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
	Итого	783	11,69	27,200	106,19	784,19	65,94
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
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
	Итого	515	18,61	21,588	57,31	411,20	8,80
Всего за день		1919	45,85	61,328	260,71	1774,39	86,85
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			10,34	31,107	58,77	1774,39	

День 3: Неделя 2  
 Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	440	11,29	13,16	70,57	438,00	2,28
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
93	Икра кабачковая(промышленного производства)60	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 (курой) 220	220	10,00	8,20	10,80	280,00	21,00
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
	Итого	790	22,20	16,71	91,22	741,67	79,51
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
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 свежiev ассортименте 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00
	Итого	545	11,56	17,65	65,08	477,86	5,31
Всего за день		1085	23,35	30,81	145,65	958,86	9,59
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			9,74	28,92	60,76	958,86	

День 4: Неделя 2  
 Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	420	16,19	16,33	77,03	561,00	2,39
10 час.							
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
	Итого	200	1,10	0,60	25,40	112,00	8,00
Обед							
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 суфле90	90	13,2	5,01	1,65	98,1	0,29
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
	Итого	781	26,48	20,59	89,60	658,61	84,61
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
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
	Итого	440	23,81	23,45	83,04	627,40	2,17
Всего за день		1841	67,58	60,97	275,07	1959,01	97,17
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,80	12,449	56,17	1959,01	

День 5: Неделя 2  
Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	Итого	426	15,40	17,31	79,62	589,00	2,98
10 час.							
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
	Итого	200	0,59	0,14	20,65	98,00	26,75
Обед							
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 220	220	21,90	19,51	42,10	420,00	0,59
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
	Итого	731	34,31	27,82	96,28	759,80	46,35
15:00	Напиток с витаминами Витошка ( в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
460	Крендель сахарный100	100	7,08	13,12	56	272	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	380	0,05	0,02	8,39	306,00	0,02
Всего за день		1106	16,04	17,47	113,41	1801,00	34,75
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			3,56	3,88	25,19	1801,00	
Итого за весь период		0	229,16	242,13	1050,52	8168,86	249,29
Среднее значение за весь период 5 дней		0	45,83	48,43	210,10	1633,77	49,86
Итого за 10 дней			531,17	530,74	2419,49	17347,13	608,02
			53,117	53,074	241,949	1734,713	60,8019

День 1: 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		
Завтрак							
666	Каша из пшена и риса Дружба без молока 150/3	153	4,01	7,23	17,5	154	0,68
146	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	363	6,14	11,35	35,89	268,00	0,80
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
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
	Итого	611	27,23	23,51	77,53	518,36	28,68
398	Напиток из шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
3586	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
	Итого	420	12,69	8,72	65,78	481,64	26,06
Всего за день		1494	46,56	43,57	189,20	1311,00	57,54
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,21	29,91	57,73	1311,00	

День 2: 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		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока150/5	155	4,00	2,40	21,00	171,8	0,00
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63,00	0,05
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	359	6,71	3,69	39,15	268,80	0,07
10 час.							
398	Напиток из плодов 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
	Итого	200	1,67	0,570	25,74	160,00	35,00
Обед							
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
305	Котлеты "Пожарские",соусом томатным 60/15	75	7,86	8,04	8,31	71,2	0,42
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,84	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
	Итого	600	22,02	19,390	86,01	645,95	27,89
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
137	Рагу из овощей с маслом 103	103	1,62	8,68	9,13	121,00	5,53
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
	Итого	268	3,36	8,770	34,07	230,00	7,55
Всего за день		1427	33,76	32,418	184,97	1304,75	70,51
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			10,35	22,362	56,71	1304,75	

День 3: 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		
Завтрак							
182б	Каша жидкая из ячневой крупы без молока150/3	153	4,94	5,10	28,00	176	0,10
14б	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	363	7,07	9,22	46,39	290,00	0,22
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
7б	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
	Итого	576	25,34	17,16	83,09	586,90	59,34
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
20б	Макароны отварные с сыром 150	153	4,01	7,23	17,5	154	0,68
368	Фрукты свежиев ассортименте 100	100	0,60	0,14	15,00	66,00	6,00
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
	Итого	503	5,46	7,39	68,91	365,86	7,38
Всего за день		1542	38,37	33,76	208,39	1285,76	68,94
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,94	23,63	64,83	1285,76	

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		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока150/5	155	4,00	2,40	21,00	171,8	0,00
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
	Итого	364	6,82	3,67	45,16	291,80	2,03
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
	Итого	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
Обед							
86	Закуска из свеклы с зеленым горошком и чесноком 40	40	0,65	2,04	3,15	37,98	3,2
67	Щи со свежей капусты с картофелем ,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
247в	Кисель из /см вишни 150	150	0,32	0,040	15,86	62,47	40,00
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
	Итого	591	16,97	14,52	81,27	507,15	53,17
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом 80	80	14,92	11,650	22,17	220,45	0,51
3586	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
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
	Итого	450	17,04	12,19	73,22	439,45	13,14
Всего за день		1505	41,34	30,38	214,75	1298,42	68,84
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,74	21,05	66,16	1298,42	



День 5: 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		
Завтрак							
1706	Каша пшеничная без молока 150/3	158	6,21	8,12	27,7	200	2
146	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	368	8,34	12,24	46,09	314,00	2,12
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
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
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
127	Компот из свежемороженных ягод 150	150	0,15	0,06	13,06	60	30
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
	Итого	598	26,18	21,34	69,62	590,08	44,65
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
1826	Каша рисовая без молока.150/3	153	3,98	5,48	35,07	200,00	0,50
	Пюре фруктовое 70	70	0,20	0,00	5,65	23,00	2,00
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
	Итого	373	5,22	5,48	71,60	344,72	3,20
Всего за день		1439	40,24	39,06	197,31	1291,80	51,97
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,46	27,21	61,10	1291,80	
Итого за весь период		0	200,27	179,19	994,62	6491,73	317,79
Среднее значение за весь период 5 дней		0	40,05	35,84	198,92	1298,35	63,56

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1006	Каша овсяная из "Геркулеса " жидкая без молока150/5	155	4,00	2,40	21,00	171,8	0,00
146	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	365	6,13	6,518	39,39	285,80	0,12
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
54	Икра свекольная 45	45	0,77	2,40	3,34	37,56	3,80
81	Суп картофельный с фасолью, сметаной и птицей 180/6/5	191	2,84	3,80	9,00	74,00	4,60
283	Шницель рубленный из птицы 60	70	7,86	8,04	8,31	71,2	0,42
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
	Итого	621	20,66	19,155	91,54	504,26	9,45
398	Напиток из плодов шиповника шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
237	Запеканкаиз творога 80	80	14,03	9,640	13,72	98,5	0,19
3586	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	Итого	420	14,80	9,730	54,51	308,36	26,10
Всего за день		1506	42,09	35,403	195,44	1141,42	37,67
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,75	27,915	68,49	1141,42	

День 2: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182г	Каша жидкая из кукурузной крупы без молока153	153	4,8	5,10	28,2	181	0,35
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63	0
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	362	7,62	6,37	52,36	301,00	2,33
10 час.							
6,15	Напиток лимонный с изюмом 100	100	0,51	0,000	15,10	60,02	0,50
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	2,01	0,500	36,10	155,02	10,50
Обед							
93	Икра кабачковая(промышленного производства) 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
101	Суп -хорчо с птицей150/10	160	3,93	4,900	16,84	120,88	7,12
3056	Котлеты "Домашние" 60	60	7,89	8,520	8,91	71,9	0,44
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,84	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
	Итого	575	17,94	19,680	92,74	542,58	27,28
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	153	4,01	7,23	17,5	154	0,68
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
	Итого	483	8,98	10,498	62,89	388,00	2,78
Всего за день		1620	36,55	37,048	244,09	1386,60	42,89
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			10,54	24,047	70,41	1386,60	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182б	Каша жидкая из ячневой крупы без молока150/3	153	4,94	5,10	28,00	176	0,10
14б	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	<b>Итого</b>	<b>368</b>	<b>7,18</b>	<b>9,20</b>	<b>52,40</b>	<b>313,00</b>	<b>2,18</b>
10 час.							
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>
Обед							
96а	Морковь отварная(дольками)40	40	0,36	0	2,13	46,2	0,2
102	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/6	156	3,93	4,90	16,84	120,88	7,12
283	Шницель рубленный из птицы 60	60	7,86	8,04	8,31	71,20	0,40
200	Капуста свежая тушеная150	150	3,00	4,57	9,02	102,33	25,67
128	Компот из свежемороженной вишни150	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>596</b>	<b>18,20</b>	<b>17,87</b>	<b>68,16</b>	<b>482,61</b>	<b>63,39</b>
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
182б	Каша рисовая без молока.150/3	153	3,98	5,48	35,07	200,00	0,50
455	Пирожок печеный из дрожевого теста с повидлом 50	50	4,6	1,870	44,44	70,25	0,03
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3
	<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>9,43</b>	<b>7,37</b>	<b>115,92</b>	<b>426,11</b>	<b>0,98</b>
<b>Всего за день</b>		<b>991</b>	<b>17,11</b>	<b>16,57</b>	<b>186,02</b>	<b>813,11</b>	<b>5,16</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>8,42</b>	<b>18,34</b>	<b>91,51</b>	<b>813,11</b>	

День 4: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1826	Каша из пшена без молока150/3	153	4,9	5,00	22,2	153	0,7
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	357	7,61	6,29	40,35	250,00	0,72
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
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
253	Кисель из смеси свежемороженных ягод 150	150	0,32	0,040	15,86	62,47	40,40
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
	Итого	606	20,78	14,810	66,87	475,81	71,16
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
3586	Соус вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
128	Компот из свежемороженной вишни150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
	Итого	420	12,86	8,690	68,87	444,50	31,16
Всего за день		1483	41,75	29,788	186,09	1213,31	105,04
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,76	9,820	61,35	1213,31	

День 5: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1836	Каша из гречневой крупы без молока . 150/3	153	4,73	6,46	28,13	169	1,3
146	Батон с повидлом20/10	30	2,08	4,10	10,00	80,00	0,10
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>363</b>	<b>6,86</b>	<b>10,58</b>	<b>46,52</b>	<b>283,00</b>	<b>1,42</b>
10 час.							
6,16	Напиток апельсиновый с курагой 100	100	0,51	0,00	15,10	60,02	0,50
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>15,10</b>	<b>60,02</b>	<b>0,50</b>
Обед							
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 свежемороженной смородины150	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 плодов шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	153	4,01	7,23	17,5	154	0,68
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>403</b>	<b>0,33</b>	<b>0,02</b>	<b>28,52</b>	<b>270,00</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего за день</b>		<b>966</b>	<b>7,87</b>	<b>10,66</b>	<b>94,88</b>	<b>1497,00</b>	<b>27,22</b>
<b>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</b>			<b>2,10</b>	<b>2,85</b>	<b>25,35</b>	<b>1497,00</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>0</b>	<b>145,37</b>	<b>129,47</b>	<b>906,52</b>	<b>6051,44</b>	<b>217,97</b>
<b>Среднее значение за весь период 5 дней</b>		<b>0</b>	<b>14,54</b>	<b>12,95</b>	<b>90,65</b>	<b>605,14</b>	<b>21,80</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>345,64</b>	<b>308,65</b>	<b>1901,14</b>	<b>12543,17</b>	<b>535,76</b>
			<b>34,564</b>	<b>30,865</b>	<b>190,114</b>	<b>1254,317</b>	<b>53,576</b>