



детей в дошкольных организациях (Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность ккал/сут	мг/сут	
1 неделя								
1 день:								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,23	7,52	25,94	195,05		4,8/4
	Батон с повидлом (джемом)	50	3,12	1,2	27,66	118		7,035/11
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7,032
	Итого	450	8,35	8,72	65,41	362,32		
	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5		3,042
2 завтрак	Итого	125	0,56	0,11	10,13	40,5		
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11- 01.07)	60	0,68	4,09	7,74	64,7		7,13/1
	Салат из моркови и изюма (01.07-01.11)	60	0,77	2,45	12,92	69		7,109/1
	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,24	5,79	13,7	132,67		7,258/6
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	17,68	17,87	16,38	316,8		7,243
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7,050
подник	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7,144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	17,03	70,75		50 7,115/3
	Итого	740	27,18	28,32	77	694,5		
	Молоко кипяченое	100	2,6	2,8	4,2	58,91		7,376
	пряник	25	1,2	0,7	19,43	87,5		7,209
Уплотненный подник	Итого	125	4	4	24	146		
	Запеканка из творога	150	19,9	24,41	14,69	400,145		4,9/5
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7,082
	Слущённое молоко для запеканок	18	0,94	1,11	7,28	41,6		4,12/11
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65		7,049
Итого	333	25,87	30,45	45,81	600,695			
Итого		1773	66	71	222	1844		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
2 день:								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,35	6,45	23,71	191,08		4.15/4
	Хлеб пшеничный с маслом,	54	5,41	6,9	20,08	161,48		7.430
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	Итого	454	12	15	55	420		
	Яблоко/	90	0,46	0,46	13,5	51,5		7.092
2 завтрак	мандарин	85	0,5	0,13	4,72	24		7.312-10
	Итого	90	0	0	14	52		
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. Маслом(01.11-01.07)	60	0,85	5,38	6,6	83,9		7.29/1
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом(01.07-01.11)	60	0,96	4,05	6,81	62,47		7.6./1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,79	4,11	9,03	83,0		7.044с-1
	Плов из отварной курры	170	17,03	8,1	28,38	267,5		7.162с/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
полдник	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток клюквенный	200	0,15	0	17,07	65,25	50	7.15/14
	Итого	680	23	18	83	609		
	Сок морковный	100	2,9	4,2	4,1	56		7.031/1/0
	манник	68	7,55	9,37	44,09	312,11		7.103/4
Уплотненный полдник	Итого	168	10	14	48	368		
	Омлет с картофелем	100	6,42	5,81	9,82	127,74		7.4/6/3
	кефир	150	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	265	9	7	29	241		
Итого за день:		1657	55	54	228	1690		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
3 день:								
завтрак	Батон с маслом	35	2,2	5,15	14,59	115,38		7.035/3
	чай с молоком	200	2,8	2,82	16,87	67,4		7.118/2
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,39	8,07	26,77	223,06		7.5/4/4
	итого	435	11	16	58	406		
	биойогурт	150	4,5	4,5	28,5	169,5		7.270/1/5
2 завтрак	итого	150	5	5	29	170		
обед	Кукуруза консервированная	20	1,18	1,65	8,83	52,33		7.426
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	50	0,65	1,61	2,89	25,823		7.014-4
	Уха рыбацкая	200	6,83	2,32	11,04	110,1		7.30/2
	Печень в молоке	120	16,86	9,51	6,41	196,65		7.10./8
	Картофельное пюре	110	2,1	3,03	14,21	99,01		7.173
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из чернослива и изюма	200	0,19	0	18,98	78,3	50	7.072
	итого	700	31	17	82	646		
	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031/1/0
полдник	печенье	12	1,25	0,62	9,22	54,96		7.208/3
	итого	112	4	4	13	111		
Уплотненный полдник	Биточки рыбные из минтая	90	16,91	7,54	7,93	182,1		7.355-2
	Салат из отварной свеклы с яблоком и раст. маслом	60	2,86	3,19	18,13	109,2		7.24/1
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	итого	365	21	11	47	392		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762	72	52	228	1724		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
4 День:								
завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,95	227,8		7.11/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,56	5,8	16,75	110,11		4.429/3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7.032
	Итого	435	9	14	56	387		
	груша/	105	2	0,13	28,99	48,4		7.187/7
2 завтрак	слива/	70	0,5	0,19	6,99	31,5		7.329/1
	абрикос	90	0,7	0,8	8,59	37,9		7.441/2
	Итого	265	3	1	45	118		
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и	60	1,14	3,71	9,5	83,08		7.27/1
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	50	0,65	1,61	2,89	25,823		7.014-4
обед	Помидор порционный(01.03-01.11)	50	0,65	0,12	2,95	13,57		7.098/3
	Суп лапша на курином бульоне	200	2,2	3,83	12,17	88,95		7.20/2
	Капуста тушеная со сметаной	150	2,83	5,64	14,39	108,43		7.1/133
	Птица отварная	70	12,12	11,48	0,45	170,8		7.203/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,17	75,2	50	7.063
	Итого	720	22	23	70	579		
	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031
	Булочка с сыром	80	10,72	16,66	33,91	363,66		7.124p/2
подник	Итого	180	14	20	38	420		
Уплотненный подник	Запеканка из творога с морковью	150	9,4	18,12	48,74	294,3		4.13/5
	Соус молочный	30	0,9	1,55	2,46	30,4		7.107
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7.082
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	345	15	25	75	495		
Итого за день:		1945	63	82	283	1999		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
5 день:								
Завтрак	Каша из гречи и риса	200				178,8		7.026
	молочная со сливочным маслом		4,55		7	22,07		
	Батон с маслом и сыром	49	4,88		7,4	18,7	148,8	7.352
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8		2,82	16,87	115,87	7.067
	итого	449	12		17	58	443	
2 завтрак	яблоко	90	0,46		0,46	13,5	51,5	7.131-4
	итого	90	0		0	14	52	
обед	Салат из отварной свеклы, черносливом и растительным маслом(01.07-01.11)	60	1,14		4,44	13,24	98,37	7.26/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.03-	60	0,65		1,61	2,89	25,823	7.333
	Суп картофельный с мясом	200	6,22		8,63	16,53	181,79	7.101
	Каша перловая вязкая	130	3,09		4,7	23,51	156,88	7.142
	Гуляш из мяса	80	7,38		6,74	4,52	118,3	7.256
	Хлеб пшеничный	15	1,14		0,14	7,52	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31		0,42	14,63	63,35	7.144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13		0,01	17,03	70,75	50 7.115-/3
	итого	720	21		22	87	663	
	полдник	Сок фруктовый	100	0,5		0,1	10,1	46
вафли		22	0,96		0,84	24,27	105	7.015/2
итого		122	1		1	34	151	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,43		4,7	12,85	109,426	7.180-2
	ряженка	150	4,19		4,79	6,14	83,8656	7.075
	Хлеб пшеничный	15	1,14		0,14	7,52	46,2	7.050
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	43		51	219	1549	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
2 неделя								
1 день								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,23	7,52	25,94	195,05		4.8./4
	Батон с повидлом (джемом)	50	3,12	1,2	27,66	118		7.035/11
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	итого	450	8	9	67	368		
2 завтрак	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5		3.042
	итого	125	1	0	10	41		
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11- 01.07)	60	0,68	4,09	7,74	64,7		7.13/1
	Салат из моркови и изюма(01.07-01.11)	60	0,77	2,45	12,92	69		7.109/1
	Борщ с мясом со сметаной	200	2,96	5,25	8,89	97,84		7.254
	гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44		4.34/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	20,08	22,81	22,09	410,423		7.041
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04		7.6/11/2
полдник	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток из брусники	200	0,1	0	16,15	67,96	50	7.15/15/4
	итого	765	28	34	81	781		
	Молоко кипяченое	100	2,6	2,8	4,2	58,91		7.376
	Зефир	15	0,24	0	23,55	91,2		7.155=1
	итого	115	3	3	28	150		
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	18,26	22,24	19,7	392,68		7.166
	Стушённое молоко для запеканок	18	0,94	1,11	7,28	41,6		4.12./11
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7.082
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
итого	333	24	28	51	605			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1788	64	74	236	1944		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
2 День								
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	6,32	22,19	179,74		4.4./4
	Хлеб пшеничный с маслом,	54	5,41	6,9	20,08	161,48		7.430
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87		7.067
	Итого	454	13	16	59	457		
	яблоко/	90	0,43	0,32	11,12	50,76		7.131-4
2 завтрак	мандарин	85	0,5	0,13	4,72	24		7.312-10
	Итого	90	0	0	11	51		
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком(01.11-01.07)	60	1,03	4,06	7,32	64,23		7.32/1/6
	Салат из белокочанной капусты и репчатого лука с растительным маслом(01.07-01.11)	60	0,96	4,05	6,81	62,47		7.6./1
	Итого	120	1,99	8,11	14,13	126,70		
	Рассолыник Ленинградский со сметаной	200	2,39	3,85	17,47	120,42		7.165-1/2
	Морковь тушеная	130	1,81	59,9	13,61	119		7.10/3/2
обед	Биточки из мяса кур	60	10,61	10,29	9,62	191,61		7.5/9/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из кураги	200	0,49	0	18,17	76,46	50	7.110
	Итого	700	20	79	88	681		
полдник	Сок томатный	100	1,9	0,4	17,5	18		7.031/2/0
	Сдоба обыкновенная	80	7,4	5,35	4,5	281		7.8./12./1
	Итого	180	9	6	22	299		
Уплотненный полдник	Омлет запечённый или паровой	100	9,74	13,81	1,74	190,1		7.2/6/3
	кефир	150	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	265	12	15	20	304		
Итого за день:		1689	55	116	201	1792		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	Ценность Ккал/сут	мг/сут	
3 День								
завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным и яблоком	200	6,63	6,48	36,44	253,08		7.12/4/4
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36	131,4		7.035
	Чай с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87		7.067
	Итого	445	13	15	75	500		
	биоюгурт	150	4,5	4,5	28,5	169,5		7.270/1/5
2 завтрак	Итого	150	5	5	29	170		
	Кукуруза консервированная	20	1,18	1,65	8,83	52,33		7.426
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	50	0,65	1,61	2,89	25,823		7.014-4
	Суп картофельный с рыбой	200	9,04	5,13	18,27	180,55		7.19/2
	Греча с овощами	120	3,49	45,2	21,79	138,54		7.368-1
	Печень по-строгановски	70	10,27	4,57	0,59	92,71		7.249/1
обед	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из чернослива	200	0,19	0	18,08	78,26	50	7.028.
	Итого	710	28	59	93	678		
	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031/2/0
полдник	вафли	22	0,34	0	23,55	91,2		7.015/2
	Итого	122	3	3	28	147		
Уплотненный полдник	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. маслом	60	0,85	5,38	6,58	83,9		7.29/1
	Рыба запечённая в молочном соусе	150	17,76	11,99	3,73	93,664		7.6/7/5
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7.032
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	425	20	18	30	273		
Итого за день:		1852	68	99	253	1768		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
4 день								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5	6,01	24,25	185,08		4.14/4
	Хлеб пшеничный с маслом	54	5,41	6,9	20,08	161,48		7.430
	какао с молоком	200	2,42	2,42	14,72	97,33		7.285/4
	итого	454	13	15	59	444		
	Абрикос/	90	2	0,13	28,99	118,4		7.441/2
2 завтрак	груша	105	0,38	0,28	9,73	44,415		7/187/7
	итого	105	0,38	0,28	9,73	44		
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами(01.11- 01.03)	60	0,76	4,45	5,38	66,41		8.23/1
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	50	0,4	0,05	1,9	7		7.014-4
	Помидор порционный(01.07- 01.11)	50	0,65	0,12	2,95	13,57		7.098/3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,79	4,11	9,03	82,969		7.044с-1
	Пюре розовое	150	2,79	4,77	18,37	135,4		7.047
обед	Мясо кур отварное в соусе	80	9,71	10,71	2,05	159,584		7.2/9/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток из клюквы	200	0,14	0	15,12	64,65	50	7.15/15
	итого	730	18	20	69	559		
полдник	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031
	Ватрушка с творогом	80	10,98	13,48	35,99	339,9		7.5/12/1
	итого	180	14	17	40	396		
Уплотненный полдник	Макарунник	150	7,47	9,53	39,18	294,43		7.277/1
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7.082
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	итого	315	13	14	63	465		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1784	58	67	241	1908		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
5 День								
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	4,67	5,85	22,75	166,03		4.2./4
	Батон с маслом и сыром	49	4,88	7,4	18,7	148,8		7.352
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	итого	449	10	13	54	370		
	яблоко	90	0,46	0,46	13,5	51,5		7.131-4
2 завтрак	итого	90	0	0	14	52		
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11- 01.07)	60	0,68	4,09	7,74	64,7		7.13/1
	Салат из моркови и изюма(01.11-01.03)	60	0,77	2,45	12,92	69		7.109/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.07- 01.07)	60	0,65	1,61	2,89	25,823		7.333
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	3,22	6,28	20,17	161,96		7.255
	гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44		4.34/2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	17,68	17,87	16,38	316,8366		7.243
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	15,37	67,104	50	7.115/3
	итого	745	26	29	85	729		
	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031
полдник	печенье	12	3,12	1,56	23,04	137,4		7.208/3
	итого	112	6	5	27	193		
Уплотненный полдник	Котлеты картофельные	130	4	5,11	27,3	185,97		7.65п/3
	Икра кабачковая	45	0,9	4,04	4,22	54,81		7.275/4
	ряженка	150	4,19	4,79	6,14	83,8656		7.075
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	итого	340	10	14	45	371		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1736	52	61	225	1715		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
3 неделя								
1 день								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,23		7,52	1025,94	195,05	4.8./4
	Батон с повидлом (джемом)	50	3,12		1,2	27,66	118	7.035/11
	Чай с сахаром	200	0		0	11,81	49,27	7.032
	Итого	450	8		9	1065	362	
	Пюре фруктовое	125	0,56		0,11	10,13	40,5	3.042
2 завтрак	Итого	125	1		0	10	41	
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп.	60	1,44		3,71	9,5	83,08	7.27/1
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200	8,05		6,41	14,34	157,8	7.н086-2
	Гренки	20	1,71		0,19	10,94	55,44	4.34/2
	Хлеб ржаной	35	2,31		0,42	14,63	63,35	7.144-15
обед	Морковь тушёная	130	1,81		5,99	13,61	117,98	7.10/3/2
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	11,43		10,59	5,94	179,91	7.104
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0		0	25,45	110,53	7.248/1
	Итого	725	27		27	94	768	
	Молоко кипяченое	100	2,6		2,8	4,2	58,91	7.376
полдник	пряник	25	1,44		0,84	23,31	105	7.209
	Итого	125	4		4	28	164	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	19,9		24,41	14,69	400,145	4.9./5
	снежок	150	3,89		4,79	16,32	124,3	7.082
	Сгущённое молоко для запеканок	18	0,94		1,11	7,28	41,6	4.12./11
	Хлеб пшеничный	15	1,14		0,14	7,52	46,2	7.050
	Итого	333	26		30	46	612	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1758	66		70	1243	1947	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
2 День								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,35	6,45	23,71	191,08	4,15/4	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	2,56	5,8	16,75	126,9	7,430	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87	7,067	
	итого	440	10,71	15,07	57,33	433,85		
	Яблоко/ мандарин	90 85	0,43 0,5	0,32 0,13	11,12 4,72	50,76 24	7,131-4 7,312-10	
2 завтрак	итого	90	0	0	11	51		
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом(01.11-	60	0,83	4,45	6,34	69,73	7,20/1	
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. Масло(01.07-01.11)	60	0,96	4,05	6,81	62,47	7,6./1	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,79	4,11	9,03	82,969	7,044с-1	
	Розовое пюре	150	3,14	5,14	19,87	148,941	7,047	
	Птица отварная	70	9,71	10,71	2,05	159,584	7,203/1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2	7,050	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7,144-15	
	Напиток клюквенный	200	0,15	0	17,07	65,25	50 7,15/15	
	итого	730	19	25	77	636		
	Сок морковный	100	3,5	4	14,13	106,25	7,79/5/1	
полдник	Шанежка с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,85	7,148/1	
	итого	180	9	11	42	319		
Уплотненный полдник	Омлет паровой	80	5,42	5,01	9,62	120,01	7,2./6./3	
	кефир	150	1,32	1,41	11,22	67,4	7,118/2	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2	7,050	
	итого	245	8	7	28	234		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	47	58	215	1673		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
3 День								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,39	8,07	26,77	223,06		7.5/4/4
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36	131,4		7.035
	Чай с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	ИТОГО	445	11	15	59	422		
	биойогурт	150	4,5	4,5	28,5	169,5		7.270/1/5
2 завтрак	ИТОГО	150	5	5	29	170		
обед	Кукуруза консервированная	20	1,18	1,65	8,83	52,33		7.426
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	50	0,65	1,61	2,89	25,823		7.014-4
	Уха рыбацкая	200	10,7	3,68	14,82	163,65		8.30/2
	Суфле из печени	100	22,89	8,4	3,03	195,98		7.35/8/4
	картофельное пюре	110	2,1	3,7	19,2	125,35		7.173
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из чернослива и изюма	200	0,19	0	18,98	78,26	50	7.072
	ИТОГО	730	41	20	90	751		
	Сок фруктовый	100	3,5	4	14,13	106,25		7.031
полдник	печенье	12	3,12	1,56	23,04	137,4		7.208/3
	ИТОГО	112	7	6	37	244		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,06	5,27	28,28	198,714		7.43-2/3/2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	ИТОГО	345	7	5	49	300		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1782	70	50	264	1886		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
4 День								
завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,95	227,8		7.11/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	54	5,41	6,9	20,08	161,48		7.430
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7.032
	Итого	454	12	15	59	439		
	Груша/нектарин	105 90	2 0,6	0,13 0,14	28,99 4,53	118,4 27		7.187.7 7.200.4
2 завтрак	Итого	105	2	0	29	118		
обед	Салат из моркови и изюма(01.11-01.03)	60	0,77	2,45	12,92	69		7.109/1
	Помидор порционный(01.03-01.07)	50	0,65	0,12	2,95	13,57		7.098/3
	Огурец свежий порционный(01.07-01.11)	50	0,4	0,05	1,9	6,99		7.014-4
	Суп -лапша на курином бульоне	200	2,2	3,83	15,21	111,2		7.20/2
	Капуста тушеная со сметаной	150	2,83	5,64	14,39	108,43		7.1/133
	Суфле из мяса кур паровое	70	14,78	19,01	3,17	270,997		7.8/9/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,17	75,2	50	7.063
	Итого	720	24	29	76	689		
полдник	Сок фруктовый	100	3,5	4	14,13	106,25		7.031
	Лакомка. Песочное печенье с творогом	68	8,43	14,22	41,74	360,544		7.34.
	Итого	168	12	18	56	467		
Уплотненный полдник	Запеканка морковная	100	2,57	4,28	17,76	109,09		4.39/3
	Соус молочный	30	0,9	1,55	2,46	30,397		7.107
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7.082
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	295	9	11	44	310		
Итого за день:		1742	58	73	264	2023		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
5 День								
Завтрак	Каша из гречи молочная со сливочным маслом	200	4,55	7	22,07	178,8		7.026
	Батон с маслом и сыром	45	3,11	5,33	21,36	131,4		7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	Итого	445	9	14	55	378		
	Яблоко	90	0,32	0,32	9,35	35,64		7.131-4
2 завтрак	Итого	90	0	0	9	36		
обед	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом (01.11-01.03)	60	0,68	4,09	7,74	64,7		7.6./1
	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст. маслом(01.03-01.07)	60	2,14	38,1	9,5	89,09		7.29/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.03-	60	0,65	1,61	2,89	25,823		7.333
	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,24	5,79	13,7	132,67		7.258/6
	Плов из отварного мяса свинины	180	13,55	14,35	27,71	313,452		7.5/8/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	17,03	70,75	50	7.115./3
	Итого	690	23	22	83	652		
	Сок фруктовый	100	3,5	4	14,13	106,25		7.031
полдник	вафли	22	0,96	0,84	24,27	105		7.015/2
	Итого	122	4	5	38	211		
Уплотненный полдник	Запеканка капустная	150	5,28	7,78	23,58	168,88		4.37/3/1
	Яйцо отварное	40	4,79	40,5	0,27	62,8		4.1./6
	ряженка	150	4,19	4,79	6,14	83,8656		7.075
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	355	15	53	38	362		
Итого за день:		1702	52	94	223	1638		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	Ценность Ккал/сут	мг/сут	
4 неделя								
1 день								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,23	7,52	25,94	195,05		4.8./4
	Батон с маслом	35	3,11	5,33	21,36	131,4		7.035/3
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	ИТОГО	435	8	13	60	381		
2 завтрак	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5		3.042
	ИТОГО	125	1	0	10	41		
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	60	0,68	4,09	7,74	64,7		7.13/1
	Салат из моркови и изюма(01.07-01.11)	60	0,77	2,45	12,92	69		7.109/1
	Щи с мясом со сметаной	200	6,91	7,72	90,1	140,74		7.137
	Картофельное пюре	150	3,14	5,14	19,87	148,941		7.021
	Гуляш из мяса	80	11,77	11,96	3,72	187,6		4.11./8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из кураги	200	0,49	0	18,17	76,46		7.110
	ИТОГО	740	26	29	162	728		
	Молоко кипяченое	100	2,6	2,8	4,2	58,91		7.376
	Зефир	25	0,2	0	19,63	76		7.155-1
полдник	ИТОГО	125	3	3	24	135		
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	18,26	22,24	19,7	392,68		7.166
	Сгущённое молоко для запеканок	18	0,94	1,11	7,28	41,6		7.12./11
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7.082
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	ИТОГО	333	24	28	51	605		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1758	62	74	307	1889		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
2 день								
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	6,32	22,19	179,74		4.4./4
	Хлеб пшеничный с маслом,	54	5,41	6,9	20,08	161,48		7.430
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	Итого	454	11	15	53	409		
	Яблоко/мандарин	90 85	0,46 0,5	0,46 0,13	13,5 4,72	51,5 24		7.131-4 7.312-10
2 завтрак	Итого	90	0	0	14	52		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом(01.03-01.11)	60	0,83	4,45	6,34	69,73		8.20/1
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом(01.03-01.11)	60	1,14	3,71	9,5	83,08		7.27/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,39	3,85	17,47	120,42		7.165-1/2
	Бигус с мясом куры	230	21,66	8,11	13,96	222,2		7.н350
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток из брусники	200	0,1	0	16,15	67,96	50	7.15/15/4
	Итого	740	29	16	79	603		
	Сок томатный	100	3,5	4	14,13	106,25		7.79/5/1
	Шаньга с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,86		7.148/1
полдник	Итого	180	9	11	42	319		
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	100	7,25	6,24	4,32	113,36		7.3/6/4
	кефир	155	4,33	4,95	6,34	86,66		7.075/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	270	13	11	18	246		
Итого за день:		1734	62	54	206	1629		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
3 день								
завтрак	Каша гречневая и риса (Дружба-2) молочная с маслом сливочным	200	4,67	5,85	22,75	166,03		4.026
	Батон с повидлом (джемом)	50	3,12	1,2	27,66	118		7.035/11
	чай с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87		7.067
	ИТОГО	450	11	10	67	400		
	бийогурт	150	4,5	4,5	28,5	169,5		7.270/1/5
2 завтрак	ИТОГО	150	5	5	29	170		
обед	Кукуруза консервированная(01.07-01.11)	20	1,18	1,65	8,83	52,33		7.426
	Огурец свежий порционный(01.03-01.07)	50	0,4	0,05	1,9	6,99		7.014-4
	Суп картофельный с рыбой	200	9,04	5,13	18,29	180,5		7.19/2
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,74	5,22	0,67	105,99		7.249
	Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,9	209,27		7.4151-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	17,03	70,75	50	7.115./3
	ИТОГО	710	30	15	95	683		
	Сок фруктовый	100	3,5	4	14,13	106,25		7.031
полдник	вафли	22	0,96	0,84	24,27	105		7.015/2
	ИТОГО	122	4	5	38	211		
Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы с растительным маслом,яблоком	60	1,83	5,45	7,34	99,73		7.24/1
	Рыба запечённая в молочном соусе	150	17,76	4,26	7,99	179,28		7.6/7/5
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7.032
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	ИТОГО	425	21	10	35	374		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1857	70	44	264	1838		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
4 день								
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5		6,01	24,25	185,08	4.14/4
	Хлеб пшеничный с маслом	45	5,41		6,9	20,08	161,48	7.430
	какао с молоком	200	1,32		1,41	11,22	67,4	7.118/2
	Итого	445	12	14	56	414		
	Груша/	105	0,43		0,32	11,12	50,76	7.187/7
2 завтрак	слива	70	0,5		0,19	6,9	31,5	7.329/1
	Итого	105	0,43		0,32	11,12	50,76	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. Масло(01.11-01.11)	60	0,85		5,38	6,58	83,9	7.29/1
	Помидор порционный(01.07-01.03)	50	0,65		0,12	2,95	13,57	7.098/3
	Огурец свежий порционный(01.03-01.07)	50	0,4		0,05	1,9	6,99	7.014-4
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	2,56		3,61	15,55	110,95	7.274/6
	Морковь тушеная	130	1,81		59,9	13,61	119	7.10/3/2
	Котлета из мяса	80	15,71		13,32	2,8	214,2316	7.4163/8
	Хлеб пшеничный	15	1,14		0,14	7,52	46,2	7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31		0,42	14,63	63,35	7.144-15
	Напиток из клюквы	200	0,14		0	15,12	64,65	50
	Итого	710	24	77	71	625		
полдник	Сок фруктовый	100	3,5		4	14,13	106,25	7.031
	Булочка творожная	80	9,6		15,127	88,3	330,928	7.2/12/1
	Итого	180	13	19	102	437		
Уплотненный полдник	Маронные изделия отварные с сыром	130	3,45		4,52	11,27	109,17	7.43-2/3/2
	снежок	150	3,89		4,79	16,32	124,3	7.082
	Хлеб пшеничный	15	1,14		0,14	7,52	46,2	7.050
	Итого	295	8	9	35	280		
	Итого за день:	1735	58	121	275	1807		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
5 День								
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,46	8,14	24,02	205,91		7.7/4/4
	Батон с маслом и сыром	45	3,11	5,33	21,36	131,4		7.035
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	ИТОГО	445	9	13	58	392		
	яблоко	90	0,46	0,46	13,5	51,5		7.131-4
2 завтрак	ИТОГО	90	0,46	0,46	13,5	51,5		
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и	60	0,83	4,45	6,34	69,73		4.26/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.07-	60	0,65	1,61	2,89	25,823		7.333
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,1	7,66	146	168,56		7.099
	Пюре розовое	150	2,79	4,77	18,36	135,395		7.047
	Рулет из мяса говядины с яйцом	85	11,5	14,12	4,22	212,2276		7.29/8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из изюма	200	0,17	0	18,35	75,57		7.078
	ИТОГО	745	26	32	215	771		
	Сок фруктовый	100	3,5	4	14,13	106,25		7.031
полдник	печенье	12	3,12	1,56	23,04	137,4		7.208/3
	ИТОГО	112	7	6	37	244		
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	3,02	2,46	15,69	89,85		7./40./8
	ряженка	150	4,19	4,79	6,14	83,8656		7.075
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	ИТОГО	295	8	7	29	220		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1687	50	58	354	1678		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б, г/сут	Ж, г/сут	У, г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
5 неделя								
1 День:								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,23	7,52	25,94	195,05		4.8./4
	Батон с повидлом (джемом)	50	3,12	1,2	27,66	118		7.035/11
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	Итого	450	8	9	67	368		
	Пюре фруктовое	125	0,56	0,11	10,13	40,5		3.042
2 завтрак	Итого	125	0,56	0,11	10,13	40,5		
	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11- 01.07)	60	0,68	4,09	7,74	64,7		7.13/1
	Салат из моркови и изюма(01.07-01.11)	60	0,77	2,45	12,92	69		7.109/1
	Борщ с мясом со сметаной	200	7,13	7,76	13,54	158,61		7.254
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44		4.34/2
	Жаркое по домашнему	220	14,58	15,83	22,46	315,81		7.н070/2
обед	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток из брусники	200	0,13	0	17,03	67,96		7.15/15/
	Итого	750	28	28	94	772		
	Молоко кипяченое	100	2,6	2,8	4,2	58,91		7.376
полдник	зефир	20	0,24	0	23,55	91,2		7.155-1
	Итого	120	3	3	28	150		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	19,9	24,41	14,69	400,145		4.9./5
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7.082
	Сгущённое молоко для запеканок	18	0,94	1,11	7,28	41,6		4.12./11
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	333	26	30	46	612		
ИТОГО		1778	65	71	244	1943		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	Ценность Ккал/сут	мг/сут	
2 день:								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,39	8,07	26,77	223,06		7.5/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом,	54	5,41	6,9	20,08	161,48		7.430
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	итого	454	13	16	58	452		
	Яблоко/мандарин	90 85	0,46 0,5	0,46 0,13	13,5 4,72	51,5 24		7.131-4/ 7.312-10
2 завтрак	итого	90	0,46	0,46	13,5	51,5		
обед	Салат из отварного картофеля с зел	60	1,14	3,71	9,5	83,08		7.32/1/6
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.	60	0,96	4,05	6,81	62,47		7.6/1
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,39	3,85	17,47	120,419		7.165-1/2
	Морковь тушёная	130	1,81	5,99	13,61	117,975		7.10/3/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из кураги	200	0,49	0	18,71	76,46	50	7.110
	итого	640	9	14	81	507		
	Сок морковный	100	2,9	4,2	4,1	56		7.031
	Пирожок с капустой	80	6,8	6,15	33,21	233,552		7.181-2
полдник	итого	180	10	10	37	290		
Уплотненный полдник	Омлет запеченный или паровой	100	6,42	5,81	9,82	127,74		7.4/6/3
	кефир	150	1,32	1,41	11,22	67,4		7.118/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	итого	265	9	7	29	241		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1629	41	49	219	1542		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	Ценность Ккал/сут	мг/сут	
3 день:								
завтрак	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36	131,4		7.035
	чай с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87		7.067
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,95	227,8		7.11/4/4
	итого	445	12	16	65	475		
	биойогурт	150	4,5	4,5	28,5	169,5		7.270/1/5
2 завтрак	итого	150	5	5	29	170		
	Кукуруза конс	30	1,18	1,65	8,83	52,33		7.426
	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	50				25,823		7.014-4
			0,65	1,61	2,89			
	Суп картофельный с рыбой	200	9,04	5,13	18,27	180,55		7.19/2
обед	Печень по строгоновски	70	11,74	5,22	0,067	105,9		7.249/1
	Греча с овощами	120	3,49	4,52	21,79	138,5352		7.368-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из чернослива	200	0,19	0	18,98	74,84	50	7.028
полдник	итого	720	30	19	93	688		
	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031
	вафли	15	0,24	0	23,55	91,2		7.015/2
	итого	115	3	3	28	147		
	Рыба запечённая в молочном соусе	90	16,62	4,26	7,99	179,28		7.6/7/5
Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы с яблоком и раст. маслом	60	2,86	3,19	18,13	109,2		7.24/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7.032
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	итого	365	21	8	45	384		
	итого за день:	1795	70	50	260	1863		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
4 день:			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут	ценность Ккал/сут	мг/сут	
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,46	8,14	24,02	205,91		7.7/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,56	5,8	16,75	126,9		7.429/3
	Какао с молоком	200	2,42	2,42	14,72	97,33		7.285/4
	Итого	435	10	16	55	430		
	груша/	105	2	0,13	28,99	118,4		7.187/7
2 завтрак	абрикос	90	0,7	0,8	8,59	38		7.441/2
	Итого	105	2	0,13	29	118		
	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом(01.11-01.03)	60	7,6	4,45	5,38	66,41		7.23/1
обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.07.)	50	0,65	1,61	2,89	25,823		7.014-4
	Помидор порционный(01.07-01.11)	50	0,65	0,12	2,95	13,57		7.098/3
	Суп лапша с мясом куры	200	2,2	3,83	15,21	111,2		7.20/2
	Капуста тушеная со сметаной	150	2,83	5,64	14,39	108,43		7.1/133
	Мясо кур отварное в соусе	70	9,71	10,71	2,05	159,584		7.2/9/1
полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Напиток клюквенный	200	0,32	0	18,17	64,65		7.15/15
	Итого	720	19	22	75	579		
	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	60	74	5,35	45,04	280,92		7.8/12/1
	Итого	160	77	9	49	337		
	Запеканка морковная	130	2,57	4,28	17,76	109,09		7.38/3/1
Итого за день:	Соус молочный	30	0,9	1,55	2,46	30,4		7.107
	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,3		7.082
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Итого	325	9	11	44	310		
Итого за день:		1745	117	58	253	1775		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал/сут	Витамин С мг/сут	№ рецептуры
			Б,г/сут	Ж,г/сут	У,г/сут			
5 день:								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	4,67	5,85	22,75	166,03		4.2./4
	Батон с маслом и сыром	45	3,11	5,33	21,36	131,4		7.035
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
	ИТОГО	445	8	11	57	352		
	яблоко	90	0,46	0,46	13,5	51,5		7.131-4
2 завтрак	ИТОГО	90	0,46	0,46	13,5	51,5		
обед	Салат из белокочанной капусты и растительным	60	0,96	4,05	6,81	62,47		7.6./1
	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с	60	0,85	5,38	6,58	83,9		7.29/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.03-	60	0,65	1,61	2,89	25,823		7.333
	Свекольник с мясом со сметаной	200	9,15	9,36	17,13	198,543		7.258/6
	Картофельное пюре	230	20,08	22,81	22,09	410,4217		7.041
	Котлета мясная	80	15,17	13,32	2,8	214,23		7.н163./8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	17,03	70,75	50	7.115-/3
	ИТОГО	820	49	48	84	1029		
полдник	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,1	56		7.031
	печенье	12	3,12	1,56	23,04	137,4		7.208/3
	ИТОГО	112	6	5	27	193		
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,43	4,7	12,85	109,426		7.180-2
	ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,8		7.363
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	ИТОГО	295	8	14	27	281		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762	71	78	208	1908		