



Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	180	4,14	4,9	21,46	146,36	0,918	1
	Крупа манная-20.0, масло сливочное-4.0, сахарный песок-4.0,молоко-70.0,вода -95.4							
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	2,31	2,52	12,57	81,06	0,915	11
	Кофейный напиток-2.0,молоко-70.0, сахарный песок-9.0, вода-95.0							
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2,42	2,76	14,56	86,72	0	23
	Хлеб пшеничный-30.0, масло сливочное-4.0							
Всего на завтрак		365	8,87	10,18	48,59	314,14	1,833	
10:00	<u>Яблоко</u>	75	0,3	0,3	7,35	35,25	7,5	31
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	40	0,46	4,03	3,62	53,06	1,76	36
	Морковь - 44.0, масло растительное - 4.0, сахар - 1.2							
ОБЕД	<u>Борщ</u>	150	1,14	4	6,49	66,68	12,225	41
	Капуста белокочанная-15.0, картофель-17.0, свекла-30.0, морковь-7.9, лук репка-4.0, томат-паста-2.5, вода-112.5, сметана-6.0, масло растительное-2.0							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Рагу из курицы</u> Картофель-74.3, лук репка-8.6, мясо кур-56.3, морковь-14.2, мука пшеничная-0.7, масло растительное-3.6, петрушка (зелень) - 2.2, томатное пюре - 4.2, соль - 0.5	120	12,5	4,2	10,5	130,3	6,76	54-27м
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u> Сухофрукты (ассорти)-12.0, сахарный песок-12.0, вода-150.	150	0,39	0,08	14,33	57,31	0	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
	Всего на обед	530	20	13	64	445	21	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u> Мука пшеничная-51.1, вода-26.7, дрожжи хлебопекарные-1.5, масло сливочное-1.6, сахарный песок-3.0, повидло-14.0	70	5,47	1,58	38,42	192,87	0,308	72
ПОЛДНИК	<u>Чай</u> Чай черный-0.3, вода-150.0	150	0,06	0	0,01	0,57	0,03	20
	Всего на полдник	220	5,53	1,58	38,43	193,44	0,338	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	34,33	25,13	158,65	987,82	30,416	
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Каша ячневая молочная вязкая</u> Крупа ячневая-20.0, молоко-70.0, сахарный песок-4.0, масло сливочное-4.0, вода-60.0	150	4,08	4,96	20,43	142,44	0,915	2
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.5, сахарный песок-4.0, вода-150.0	150	0,09	0	9,03	36,48	0,03	22
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	35	2,73	0,22	18,77	83,64	0	24
	Всего на завтрак	335	6,9	5,18	48,23	262,56	0,945	
10:00	<u>Апельсин</u>	75	0,68	0,15	6,08	35,25	7,5	31
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты</u> Капуста - 47.0, морковь - 3.8, лук репчатый - 3.8, масло растительное - 3.0, сахар - 0.9, соль - 0.1, кислота лимонная - 0.1	30	0,7	3	3,1	42,9	17,4	104

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> Картофель-60.0, макаронные изделия-6.0, лук-7.0, морковь-7.5, масло сливочное-2.3, вода-112.5	150	1,7	1,72	13,06	74,45	6,195	49
ОБЕД	<u>Плов из птицы</u> Филе птицы (кур) - 53.0, лук-10.0, морковь-20.0, рис-30.0, масло сливочное-7.0	150	12,47	14,86	21,2	268,86	3,255	61
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u> Концентрат киселя-14.0, сахарный песок-6, вода-114.0	150	0,82	0	17,41	69,71	0	13
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	30
	Всего на обед	550	20,83	20,34	84,11	593,56	26,85	
ПОЛДНИК	<u>Макаронник</u> Макаронные изделия-45.0, яйцо-12.0, сахарный песок -6.0, молоко - 60.0, вода-90.0, масло сливочное - 7.0	150/4	8,25	8,22	42,9	278,45	0	75
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.3, лимон - 6.0, сахарный песок - 11.2, вода - 112.5	150	0,12	0	11,4	45,06	2,13	19
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	101
	Всего на полдник	324	9,87	10,58	69,28	406,93	2,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1284	38,28	36,25	207,7	1298,3	37,425	
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u> Рис - 20.0, молоко - 70.0, вода - 52.5, сахарный песок - 4.0, масло сливочное - 4.0	150	3,59	5,22	19,82	140,43	0,915	3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Какао-напиток витаминизированный на молоке Какао-напиток (сухая смесь) - 1.0, молоко- 70.0, вода - 82.5, сахарный песок - 8.0	150	2,03	2,24	11,27	72,3	0,915	10
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный - 30.0, сыр твердый - 4.0	35	3,41	1,36	14,63	78,3	0,112	25
Всего на завтрак		335	9,03	8,82	45,72	291,03	1,942	
10:00	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	75	0,38	0	7,58	31,67	1,5	130
ОБЕД	Суп рыбный из консервов Картофель - 55.0, лук - 9.6, морковь - 8.0, пшеничная крупа - 8.34, консервы из рыбы - 16.0, вода - 120	150	2,5	0,3	14,97	71,43	10,32	51
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами Минтай - 97.0, лук -14.0, морковь- 27.0, масло растительное - 6.4, сахарный песок - 2.0, томат-паста - 2.0, вода - 22.0	120	12,43	6,87	6,41	137,21	1,965	65
ОБЕД	Пюре картофельное Картофель - 126.0, молоко - 33.6, масло сливочное - 3.0	120	2,77	3,28	16,01	105,06	18,072	62
ОБЕД	Компот из сухофруктов Абрикосы сушеные (курага) - 12.0, сахарный песок - 10.0, вода - 142.5	150	0,63	0,03	16,11	65,76	0,48	16
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
Всего на обед		610	23,47	11,24	82,84	517,1	30,837	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная Мука пшеничная - 52.5, молоко - 7.8, вода - 15.6, дрожжи хлебопекарные - 0.08, масло сливочное - 4.4, яйцо - 9.6, сахарный песок - 8.75	70	6,77	4,47	45,46	251,19	0,413	70

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	<u>Отвар шиповника</u>	150	0,27	0,11	7,86	37,89	79,95	18
	Шиповник сухой - 8.0, сахарный песок - 4.0, вода - 150.0							
	Всего на полдник	220	7,04	4,58	53,32	289,08	80,363	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	39,92	24,64	189,46	1128,88	114,642	
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u>	150	4,66	5,85	20,07	151,37	0,915	4
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u> кофейный напиток-2.0,молоко-70.0, сахарный песок-9.0, вода-95.0	150	2,31	2,52	12,57	81,06	0,915	11
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u> Хлеб пшеничный-30.0, масло сливочное-4.0	35	2,42	2,76	14,56	86,72	0	23
	Всего на завтрак	335	9,39	11,13	47,2	319,15	1,83	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с яблоком</u> Свекла отварная очищенная-42.5, яблоко- 5.9, сахар-0.8, масло растительное-2.4	40	0,53	2,45	4,3	41,33	3,92	40
ОБЕД	<u>Суп гороховый вегетарианский</u> Картофель - 40.0, лук - 5.0, морковь - 8.0, горох - 8.0, вода - 120.0, петрушка- 1.5	150	2,52	0,31	10,53	55,27	8,985	46
ОБЕД	<u>Тефтели мясо-крупяные</u> Говядина, котлетное мясо - 50.0, лук - 7.0, рис - 8.25, яйцо - 3.0	60	9,5	7,82	5,62	130,94	0	66
ОБЕД	<u>Соус томатный с маслом сливочным</u> Мука пшеничная - 1.7, масло сливочное - 0.7, сахарный песок - 0.6, томат-паста - 1.7, вода -18.0	20	0,27	0,45	2,11	13,6	0,776	90
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия - 35.0, масло сливочное -4.0	150	4,01	3,2	24,42	142,35	0	59
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u> Сухофрукты (ассорти)-12.0, сахарный песок- 12.0, вода-150.	150	0,39	0,08	14,33	57,31	0	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
	Всего на обед	640	22,36	15,07	90,65	578,44	13,681	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	<u>Вареники с картофельным фаршем с луком и яйцом</u> Картофель - 71.0, лук - 13.2, масло растительное - 1.9, мука пшеничная - 34.2, вода - 13.2, яйцо - 9.0, масло сливочное - 6.0	120	5,93	7,15	33,29	223,88	11,868	71
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с молоком</u> Чай черный - 0.3, сахарный песок - 4.0, молоко - 20.0, вода - 130.0	150	0,65	0,65	4,95	27,75	0,285	21
	Всего на полдник	270	6,58	7,8	38,24	251,63	12,153	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	38,33	34	176,09	1149,22	27,664	
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u> Пшено - 20.0, молоко - 75.0, сахарный песок - 3.0, масло сливочное - 3.0, вода - 50.4	150	4,51	4,9	19,86	141,73	0,975	5
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.5, сахарный песок-4.0, вода-150.0	150	0,09	0	9,03	36,48	0,03	22
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	35	2,73	0,22	18,77	83,64	0	24
	Всего на завтрак	335	7,33	5,12	47,66	261,85	1,005	
10:00	<u>БАНАН</u>	75	0,67	0,23	9,45	43,2	4,5	33
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u> Морковь - 44.0, масло растительное - 4.0, сахар - 1.2	40	0,46	4,03	3,62	53,06	1,76	36
ОБЕД	<u>Свекольник</u> Картофель - 34.5, свекла - 48.0, лук - 7.5, морковь - 8.0, масло сливочное - 3.0, сахарный песок - 1.0, томат-паста - 2.0 сметана - 6.0, вода - 120.0	150	1,16	3,8	6,03	62,5	14,415	45
ОБЕД	<u>Печень говяжья по-строгановски</u> Печень говяжья - 106.0, масло сливочное - 9.0, сметана - 8.5, мука пшеничная - 4.0, вода - 30.0	90	19,93	24,74	4,02	316,37	29,511	60

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Картофель отварной</u> Картофель - 92.4, масло сливочное - 3.2	70	1,43	2,21	11,35	71,19	13,86	56
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u> Концентрат киселя-14.0, сахарный песок-6, вода-114.0.	120	0,82	0	17,41	69,71	0	13
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
	Всего на обед	160	28,94	35,54	71,77	710,47	59,546	
ПОЛДНИК	<u>Рагу овощное</u> Капуста белокочанная - 38.4, картофель - 70.0, лук - 18.0, морковь - 36.0, масло сливочное - 3.6, молоко - 36.0	120	3,2	3,65	14,36	104,38	25,476	67
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.3, лимон - 6.0, сахарный песок - 11.2, вода - 112.5	150	0,12	0	11,4	45,06	2,13	19
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	101
	Всего на полдник	290	4,82	6,01	40,74	232,86	27,606	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	41,76	46,9	169,62	1248,38	92,657	
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным</u> Крупа кукурузная - 30.0, молоко - 75.0, вода - 51.0, масло сливочное - 3.75, сахарный песок - 3.75	150	4,7	5,07	28,53	178,35	0,975	6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Какао-напиток витаминизированный на молоке</u> Какао-напиток (сухая смесь) - 1.0, молоко- 70.0, вода - 82.5, сахарный песок - 8.0	150	2,03	2,24	11,27	72,3	0,915	11
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с сыром</u> Хлеб пшеничный - 30.0, сыр твердый - 4.0	35	3,41	1,36	14,63	78,3	0,112	25
Всего на завтрак		335	10,14	8,67	54,43	328,95	2,002	
10:00	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	75	0,38	0	7,58	31,67	1,5	130
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u> Капуста - 45.0, морковь - 9.0, масло растительное - 3.2	30	0,74	3,19	2,19	40,92	16,56	35
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u> Картофель - 15.0, капуста белокочанная - 25.0, лук - 5.0, морковь - 8.5, вода - 120.0 , сметана - 4.0	150	0,83	0,48	3,6	22,41	11,445	52
ОБЕД	<u>Котлета "Здоровье"</u> Говядина (котлетное мясо) - 75.0, лук - 6.0, морковь - 6.0, масло сливочное - 3.75 молоко - 10.7, яйцо - 0.4	60	12,56	8,59	1,47	133,56	1,038	58
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Гречневая крупа - 35.0, масло сливочное - 4.0, вода - 70.0	150	3,76	3,51	19,35	128,01	0	57
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u> Абрикосы сушеные (курага) - 12.0, сахарный песок - 10.0, вода - 142.5	150	0,63	0,03	16,11	65,76	0,48	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
Всего на обед		610	23,66	16,56	72,06	528,3	29,523	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u> Яйцо - 40.0, молоко - 25.0, масло сливочное - 2.5	65	8,95	13,89	2,38	170,23	0,216	76
ПОЛДНИК	<u>Отвар шиповника</u> Шиповник сухой - 8.0, сахарный песок - 4.0, вода - 100.0	150	0,27	0,11	7,86	37,89	79,95	18
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	29
	Всего на полдник	235	10,8	14,2	19,9	250,84	80,166	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	44,98	39,43	153,97	1139,76	113,191	
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> Макаронные изделия - 15.0, молоко - 70.0, вода - 60.0, сахарный песок - 2.0, масло сливочное - 2.0	150	3,75	3,78	15,75	112,15	0,915	50
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u> кофейный напиток-2.0,молоко-70.0, сахарный песок-9.0, вода-95.0	150	2,31	2,52	12,57	81,06	0,915	11
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u> Хлеб пшеничный-30.0, масло сливочное-4.0	35	2,42	2,76	14,56	86,72	0	23
	Всего на завтрак	335	8,48	9,06	42,88	279,93	1,83	
10:00	<u>Яблоко</u>	75	0,3	0,3	7,35	35,25	7,5	31
ОБЕД	<u>Салат из моркови и яблок</u> Морковь - 30.4, яблоко - 17.2, масло растительное - 4.0	40	0,36	4,06	3,3	51,25	4,392	37
ОБЕД	<u>Суп из овощей со сметаной</u> Капуста белокочанная - 15.0, картофель - 40.0, лук - 7.2, морковь - 7.5, горошек зеленый консервированный - 6.9, масло растительное - 3.0, сметана - 7.5, вода - 112.5	150	1,16	3,52	7,55	69,14	11,805	47
ОБЕД	<u>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</u> Минтай - 54.0, картофель - 71.5, молоко - 26.0, мука пшеничная - 10.0, масло сливочное - 9.0	180	13,18	7,24	19,21	195,84	15,066	64

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u> Сухофрукты (ассорти)-12.0, сахарный песок-12.0, вода-150.0	150	0,39	0,08	14,33	57,31	0	16
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
	Всего на обед	590	20,23	15,66	73,73	511,18	31,263	
ПОЛДНИК	<u>Вареники ленивые</u> Творог - 53.9, мука пшеничная - 11.0 , яйцо - 5.5, сахарный песок - 5,5, масло сливочное - 5.0	100	14,92	10,85	14,76	215,65	0,46	74
ПОЛДНИК	<u>Чай</u> Чай черный-0.3, вода-150.0	150	0,06	0	0,01	0,57	0,03	20
	Всего на полдник	250	14,98	10,85	14,77	216,22	0,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,99	35,87	138,73	1042,58	41,083	
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u> Геркулес - 21.0, молоко - 70.0, вода - 52.5, сахарный песок - 3.75, масло сливочное - 3.75	150	4,66	5,85	20,07	151,37	0,915	4
ЗАВТРАК	<u>Компот из яблок с лимоном</u> Яблоки - 12.5, лимон - 6.7, сахарный песок - 8.3, вода - 135.0	150	0,06	0,04	9,39	37,31	2,16	17
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с повидлом</u> Хлеб пшеничный-20.0, повидло-15.0	35	2,73	0,22	18,77	83,64	0	24
	Всего на завтрак	335	7,45	6,11	48,23	272,32	3,075	
10:00	<u>Апельсин</u>	75	0,68	0,15	6,08	35,25	7,5	31
ОБЕД	<u>Огурец в нарезке</u> огурец-33.9	30	0,2	0	0,8	4,2	3	103
ОБЕД	<u>Свекольник</u> Картофель - 34.5, свекла - 48.0, лук - 7.5, морковь - 8.0, масло сливочное - 3.0, сахарный песок - 1.0, томат-паста - 2.0 сметана - 6.0, вода - 120.0	150	1,16	3,8	6,03	62,5	14,415	45
ОБЕД	<u>Каша перловая рассыпчатая</u> Крупа перловая - 34.5, вода - 51.0, соль - 0.25, масло сливочное - 3.4	100	4,17	3,15	18	116,83	0	54-5г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Гуляш из говядины</u> Говядина - 62.7 или филе кур - 62.7, лук - 8.7, мука пшеничная - 1.9, масло сливочное - 3.2, томатное пюре - 5.5, соль - 0.2, вода - 80.3	60	10,1	9,8	2,4	139,2	0,85	54-2м
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u> Концентрат киселя-14.0, сахарный песок-6, вода-114.0.	120	0,82	0	17,41	69,71	0	13
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
	Всего на обед	500	21,39	17,51	73,18	525,88	15,265	
ПОЛДНИК	<u>Пирожки, печеные из сдобного теста</u> Картофель - 30, лук - 8.0, масло растительное - 5.0, мука пшен. - 29.0, сахар - 2.0, масло слив. - 3.0, яйца - 4.3, дрожжи - 1.0, соль - 0.3	60	4	3,95	22,9	148,6	0,75	105
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u> Чай черный - 0.3, лимон - 6.0, сахарный песок - 11.2, вода - 150.0	150	0,12	0	11,4	45,06	2,13	19
	Всего на полдник	210	4,12	3,95	34,3	193,66	2,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	33,64	27,72	161,79	1027,11	28,72	0
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Гречневая крупа - 35.0, масло сливочное - 4.0, вода - 70.0	150	3,76	3,51	19,35	128,01	0	7
ЗАВТРАК	<u>Какао-напиток витаминизированный на молоке</u> Какао-напиток (сухая смесь) - 1.0, молоко-70.0, вода - 82.5, сахарный песок - 8.0	150	2,03	2,24	11,27	72,3	0,915	10
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с сыром</u> Хлеб пшеничный - 30.0, сыр твердый - 4.0	35	3,41	1,36	14,63	78,3	0,112	25
	Всего на завтрак	335	9,2	7,11	45,25	278,61	1,027	
10:00	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	75	0,38	0	7,58	31,67	1,5	130

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты Капуста - 47.0, морковь - 3.8, лук репчатый - 3.8, масло растительное - 3.0, сахар - 0.9, соль - 0.1, кислота лимонная - 0.1	30	0,7	3	3,1	42,9	17,4	104
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем Картофель - 20.0, свекла - 30.0, лук - 7.2, морковь - 7.5, фасоль - 6.0, сахарный песок - 0.9, вода - 120.0, томатное пюре - 4.5, масло растительное - 3.0, чеснок - 0.6	150	2,29	3,08	9,71	75,68	9,63	43
ОБЕД	Голубцы ленивые Говядина (котлетное мясо) - 33.0, капуста белокочанная - 44.0, лук - 4.5, рис - 3.0, яйцо - 1.3, мука пшеничная - 4.0, масло сливочное - 6.0, сметана - 8.0	85	5,61	5,72	4,21	90,6	11,25	53
ОБЕД	Пюре картофельное Картофель - 126.0, молоко - 33.6, масло	120	2,77	3,28	16,01	105,06	18,072	62
ОБЕД	Компот из сухофруктов Абрикосы сушеные (курага) - 12.0, сахарный песок - 10.0, вода - 142.5	150	0,63	0,03	16,11	65,76	0,48	16
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Всего на обед	605	17,14	15,87	78,48	517,64	56,832	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом Мука пшеничная - 32.0, дрожжи хлебопекарные - 0.9, сахарный песок - 6.9, масло сливочное - 1.5, яйцо - 2.7, творог - 21.0, масло растительное - 2.3	60	9,04	9,4	28,56	247,39	0,044	73
ПОЛДНИК	Отвар шиповника Шиповник сухой - 8.0, сахарный песок - 4.0, вода - 100.0	150	0,27	0,11	7,86	37,89	79,95	18
	Всего на полдник	210	9,31	9,51	36,42	285,28	79,994	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	36,03	32,49	167,73	1113,2	139,353	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Пшено - 12.0, рис - 12.0, молоко - 70.0, вода - 60.0, сахарный песок - 4.0, масло сливочное - 4.0	150	4,37	5,41	22,82	157,25	0,915	8
ЗАВТРАК	Чай сладкий с молоком Чай черный - 0.3, сахарный песок - 4.0, молоко - 20.0, вода - 43.0	150	0,65	0,65	4,95	27,75	0,285	21
ЗАВТРАК	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28	27
	Всего на завтрак	310	7,62	8,74	27,77	220,2	1,48	
10:00	БАНАН	75	0,67	0,23	9,45	43,2	4,5	33
ОБЕД	Салат из моркови и яблок Морковь - 30.4, яблоко - 17.2, масло растительное - 4.0	40	0,36	4,06	3,3	51,25	4,392	37
ОБЕД	Рассольник ленинградский Картофель - 48.4, лук - 8.0, морковь - 5.0, крупа перловая - 4.0, огурцы соленые - 20.0, масло растительное - 4.0, сметана - 6.0	150	1,53	2,82	10,56	74,22	9,24	44
ОБЕД	Курица отварная Куриная грудка (филе) - 97.6, лук - 2.7, петрушка (зелень) - 2.7, соль - 0.3, вода - 216.0	60	19,3	1,4	0,7	92,9	2,16	54-25м

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Рис отварной</u> Крупа рисовая - 36.0, масло сливочное - 4.5	100	2,5	3,2	24,33	135,67	0	191
ОБЕД	<u>Соус томатный с маслом сливочным</u> Мука пшеничная - 1.7, масло сливочное - 0.7, сахарный песок - 0.6, томат-паста - 1.7, вода - 18.0	20	0,27	0,45	2,11	13,6	0,776	90
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u> Яблоко, груша - 16.5, сахарный песок - 12.0, кислота лимонная пищевая - 0.03, вода - 150	150	5,82	5,82	13,4	52,03	2,4	15
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	29
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30
	Всего на обед	590,00	34,92	18,51	83,74	557,31	18,97	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг маннй</u> Крупа манная - 20.8, масло сливочное - 1.7, сахарный песок - 6.7, сметана - 1.7, яйцо - 8.3, молоко - 20.8, масло растительное - 1.7, вода - 71.7	100	3,87	4,7	22,49	146,67	0,28	77
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u> Чай черный-0.5, сахарный песок-4.0, вода-150.0	150	0,09	0	9,03	36,48	0,03	22
	Всего на полдник	250	3,96	4,7	31,52	183,15	0,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225,00	47,17	32,18	152,48	1003,86	25,26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11894,00	398,43	334,61	1676,22	11139,11	650,409	
Среднее значение за период		1189,4	39,843	33,461	167,622	1113,911	65,0409	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,47	26,92	58,61			