

**МДОУ детский сад № 6 Сказка г. Камешково**  
**Примерное 10-дневное меню**  
**(осень -зима)**  
**дети 1,5-3 лет**

**День 1**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины С	№ рецепта		
			Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	<b><u>Каша овсяная из "Геркулеса"</u></b>	<b>150,</b>	<b>12,97</b>	<b>17,41</b>	<b>58,01</b>	<b>438,97</b>	<b>1,05</b>	81		
	Крупа геркулес	20\20	8,31	13,49	40,24	313,5	0,01			
	Молоко	80\80	2,42	1,36	11,02	67,1	0,			
	Масло сливочное	3\3	2,24	2,56	3,76	46,4	1,04			
	Вода питьевая	52\52	0,	0,	0,	0,	0,			
	Сахар	3\3	0,	0,	2,99	11,97	0,			
	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>		126	
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,	0,	0,	0,	0,			
	Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,			
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52			
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,	0,	0,	0,	0,			
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>		5	
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,			
<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	41			
Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,				
<b>ИТОГО:</b>		<b>335,</b>	<b>19,12</b>	<b>22,22</b>	<b>86,46</b>	<b>622,37</b>	<b>2,57</b>			
ЗАВТРАК 2	<b><u>Сок фруктовый</u></b>	<b>125</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	130		
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,5	0,			
<b>ИТОГО:</b>		<b>125,</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>			
ОБЕД	<b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,36</b>	<b>2,13</b>	<b>2,83</b>	<b>32,23</b>	<b>1,4</b>	15		
	Морковь, красная	34,8\27,9	0,36	0,03	1,93	9,76	1,4			
	Масло растительное	2,1\2,1	0,	2,1	0,	18,88	0,			
	Сахар	0,9\0,9	0,	0,	0,9	3,59	0,			
	<b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,35</b>	<b>11,77</b>	<b>56,46</b>	<b>8,88</b>		42	
	Картофель	60\42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,4			
	Морковь, красная	12\9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48			
	Лук	7,5\6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,			
	Вода питьевая	180\180	0,	0,	0,	0,	0,			
	Соль пищевая йодированная	0,3\0,3	0,	0,	0,	0,	0,			
	Рис	6\6	0,45	0,16	3,74	18,18	0,			
	Консервы из рыбы	24\24	0,	0,	0,	0,	0,			
	<b><u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u></b>	<b>60</b>	<b>9,3</b>	<b>7,99</b>	<b>2,29</b>	<b>118,5</b>	<b>0,61</b>			93
	Морковь, красная	12\9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48			
	Говядина (I категории)	51,42\46,8	8,7	7,49	0,	102,02	0,			
Лук	4,8\3,84	0,05	0,01	0,31	1,57	0,				
Сметана	1,8\1,8	0,05	0,18	0,07	2,14	0,01				

Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	0,01	
Молоко	9/9	0,26	0,29	0,42	5,4	0,12	
Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0,	0,	0,	0,	0,	
Вода питьевая	29,4/29,4	0,	0,	0,	0,	0,	
<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>110</b>	<b>4,27</b>	<b>2,44</b>	<b>26,19</b>	<b>143,65</b>	<b>0,</b>	<b>205</b>
Масло сливочное	2,68/2,68	0,03	1,65	0,05	15,19	0,	
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4,24	0,79	26,14	128,46	0,	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,</b>	<b>8,56</b>	<b>33,66</b>	<b>0,</b>	<b>508</b>
Вода	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	5,25/5,25	0,	0,	5,24	20,94	0,	
Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,	3,32	12,72	0,	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,	

**ИТОГО: 530, 16,6 13,18 61, 429,05 10,89**

ПОЛДНИК

<b>Булочка домашняя</b>	<b>50,</b>	<b>1,93</b>	<b>7,35</b>	<b>28,27</b>	<b>180,04</b>	<b>0,46</b>	<b>1307</b>
Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0,	0,	0,	0,	0,	
Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,	
Яйцо 1С	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,	
Масло растительное	2,4/2,4	0,	2,4	0,	21,58	0,	
Сахар	4/4	0,	0,	2,4	15,96	0,	
Молоко	18,36/18,36	0,59	0,51	0,86	11,2	0,24	
Мука пшеничная	36/36	0,39	3,71	24,84	120,24	0,22	
<b>Кисломолочный напиток с сахаром</b>	<b>150,</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>12,</b>	<b>104,94</b>	<b>0,05</b>	<b>516</b>
Сахар	6/6	0,	0,	6,	23,94	0,	
Ряженка	155\150	4,35	3,75	6,	81,	0,05	

**ИТОГО: 200, 6,28 11,1 40,27 284,98 0,5**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1190, 42,1 47,13 200,35 1393,9 13,96**

## День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<b>Суфле творожное</b>	<b>130</b>	<b>19,36</b>	<b>11,87</b>	<b>17,36</b>	<b>254,05</b>	<b>0,89</b>	<b>82</b>
	Творог	97,5/95,55	15,96	8,6	1,91	148,39	0,48	
	Масло сливочное	1,3/1,3	0,02	0,8	0,02	7,36	0,	
	Мука пшеничная	9,1/9,1	0,94	0,1	6,28	30,39	0,06	
	Молоко	27,3/27,3	0,79	0,87	1,28	16,38	0,36	
	Сахар	7,8/7,8	0,	0,	7,78	31,12	0,	
	Яйцо 1С	13/13	1,65	1,5	0,09	20,41	0,	
	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>20,</b>	<b>0,93</b>	<b>0,72</b>	<b>3,57</b>	<b>25,68</b>	<b>0,22</b>	<b>115</b>
	Сахар	1,4\1,4	0,	0,	1,4	5,59	0,	
	Молоко	14\14	0,45	0,39	0,66	8,12	0,18	
	Мука пшеничная	2\2	0,02	0,21	1,38	6,68	0,01	
	Вода питьевая	6\6	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сметана	4,6\4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,02	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,</b>	<b>39,9</b>	<b>0,</b>	<b>132</b>

	Вода питьевая	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	10/10	0,	0,	10,	39,9	0,	
	Чай	0,45/0,45	0,	0,	0,	0,	0,	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41</b>
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335,</b>	<b>22,7</b>	<b>14,12</b>	<b>45,45</b>	<b>401,45</b>	<b>1,11</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Яблоки</b>	<b>95,</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>	<b>140</b>
	Яблоки	100\95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>95,</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>3,03</b>	<b>2,05</b>	<b>37,07</b>	<b>2,52</b>	<b>53</b>
	Свекла	27,9/22,2	0,33	0,02	1,95	9,32	2,22	
	Масло растительное	3/3	0,	3,	0,	26,97	0,	
	Огурцы соленые	7,5/6	0,05	0,01	0,1	0,78	0,3	
	<b>Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>4,73</b>	<b>3,33</b>	<b>14,25</b>	<b>106,29</b>	<b>16,26</b>	<b>36</b>
	Картофель	112,5/78,75	1,58	0,32	12,84	60,64	15,75	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	
	Вода питьевая	252/252	0,	0,	0,	0,	0,	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0,	32,57	0,	
	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>50</b>	<b>6,45</b>	<b>2,47</b>	<b>6,24</b>	<b>74,16</b>	<b>0,48</b>	<b>90</b>
	Треска	41,3/32,5	5,2	0,2	0,	22,42	0,33	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,	
	Лук	7,25/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,02	
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,	0,13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0,	0,	0,	0,	0,	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0,43	0,06	2,47	12,94	0,	
	<b>Рис отварной</b>	<b>110</b>	<b>3,01</b>	<b>4,06</b>	<b>24,55</b>	<b>147,01</b>	<b>0,</b>	<b>315</b>
	Рис, зерно продовольственное	39,27/39,27	2,95	1,02	24,47	118,99	0,	
	Масло сливочное	4,95/4,95	0,06	3,04	0,08	28,02	0,	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0,	0,	0,	0,	0,	
	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	150/150	0,	0,	0,	0,	0,	
	Концентрат киселя	15/15	0,	0,	0,	0,	0,	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520,</b>	<b>15,7</b>	<b>13,16</b>	<b>56,45</b>	<b>409,08</b>	<b>19,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,	
	<b>Сыр порционный</b>	<b>25,</b>	<b>5,8</b>	<b>7,37</b>	<b>0,</b>	<b>91,</b>	<b>0,18</b>	<b>239</b>

Сыр порционный	25,5\25	5,8	7,37	0,	91,	0,18	
<b>Какао с молоком</b>	<b>150,</b>	<b>3,96</b>	<b>3,42</b>	<b>14,02</b>	<b>113,94</b>	<b>1,52</b>	<b>959</b>
Вода питьевая	50\50	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10\10	0,	0,	8,43	39,9	0,	
Молоко	117\117	3,74	3,28	5,5	71,37	1,52	
Какао-порошок	0,92\0,92	0,22	0,14	0,09	2,67	0,	
<b>ИТОГО: 205,</b>		<b>12,1</b>	<b>11,09</b>	<b>28,51</b>	<b>275,44</b>	<b>1,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1155,</b>		<b>50,9</b>	<b>38,75</b>	<b>138,96</b>	<b>1128,7</b>	<b>31,56</b>	

## День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	<b>Каша манная молочная</b>	<b>150,</b>	<b>6,72</b>	<b>4,12</b>	<b>31,89</b>	<b>191,07</b>	<b>1,04</b>	<b>117</b>	
	Масло сливочное	3\3	2,24	2,56	3,76	46,4	1,04		
	Сахар	3\3	0,	0,	2,99	11,97	0,		
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,	0,	0,	0,	0,		
	Молоко	80\80	2,42	1,36	11,02	67,1	0,		
	Крупа манная	20\20	2,06	0,2	14,12	65,6	0,		
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>		<b>959</b>
	Вода питьевая	50\50	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,		
	Молоко	117\117	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52		
	Какао-порошок	0,92\0,92	0,	0,	0,	0,	0,		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>		<b>5</b>
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,		
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>		<b>41</b>
Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,			
<b>ИТОГО: 335,</b>		<b>12,9</b>	<b>8,93</b>	<b>60,34</b>	<b>374,47</b>	<b>2,56</b>			
ЗАВТРАК 2	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0,19</b>	<b>0,86</b>	<b>760,95</b>	<b>38,</b>	<b>57,</b>	<b>140</b>	
	Апельсин	135,75\95	0,19	0,86	760,95	38,	57,		
<b>ИТОГО: 95,</b>		<b>0,19</b>	<b>0,86</b>	<b>760,95</b>	<b>38,</b>	<b>57,</b>			
ОБЕД	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	<b>30</b>	<b>0,88</b>	<b>1,56</b>	<b>1,85</b>	<b>24,88</b>	<b>2,85</b>	<b>10</b>	
	Масло подсолнечное	1,5\1,5	0,	1,5	0,	13,48	0,		
	Горошек зеленый. Консервы	43,86\28,5	0,88	0,06	1,85	11,4	2,85		
	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>1,51</b>	<b>2,59</b>	<b>12,27</b>	<b>73,24</b>	<b>8,91</b>		<b>37</b>
	Говядина (I категории)	5,1\3,75	0,6	0,7	0,	8,18	0,		
	Соль пищевая йодированная	1,5\1,5	0,	0,	0,	0,	0,		
	Вода питьевая	180\180	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сметана	5,1\5,1	0,51	0,14	0,15	5,86	0,03		
	Пшено	6\6	0,2	0,69	3,99	20,52	0,		
	Лук	8,82\7,5	0,02	0,1	0,62	3,08	0,		
	Морковь	12\9,6	0,01	0,12	0,66	3,26	0,48		
	Картофель	60\42	0,17	0,84	6,85	32,34	8,4		
	<b>Котлета мясная рубленая паровая</b>	<b>50</b>	<b>7,99</b>	<b>6,54</b>	<b>2,66</b>	<b>102,22</b>	<b>0,</b>		
	Говядина (I категории)	44,5\40,5	7,53	6,48	0,	88,29	0,		
Вода питьевая	9,5\9,5	0,	0,	0,	0,	0,			

Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0,	0,	0,	0,	0,	
Пшеничный хлеб	7/7	0,46	0,06	2,66	13,93	0,	
<b>Капуста тушеная</b>	<b>110</b>	<b>2,67</b>	<b>4,74</b>	<b>9,09</b>	<b>91,33</b>	<b>49,18</b>	<b>48</b>
Капуста белокочанная	132/105,6	1,9	0,11	4,96	29,57	47,52	
Морковь, красная	16,5/13,2	0,17	0,01	0,91	4,62	0,66	
Масло сливочное	3,85/3,85	0,05	2,37	0,07	21,79	0,	
Лук	17,6/14,74	0,21	0,03	1,21	6,04	0,	
Масло растительное	2,2/2,2	0,	2,2	0,	19,78	0,	
Мука пшеничная	2,2/2,2	0,23	0,02	1,52	7,35	0,01	
Вода питьевая	27,5/27,5	0,	0,	0,	0,	0,	
Соль пищевая йодированная	0,33/0,33	0,	0,	0,	0,	0,	
Томат-паста	2,2/2,2	0,11	0,	0,42	2,18	0,99	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,</b>	<b>8,56</b>	<b>33,66</b>	<b>0,</b>	<b>508</b>
Вода	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	5,25/5,25	0,	0,	5,24	20,94	0,	
Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,	3,32	12,72	0,	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,	

**ИТОГО: 520, 14,2 15,7 43,79 369,88 60,94**

ПОЛДНИК

<b>Винегрет с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0,88</b>	<b>1,58</b>	<b>3,79</b>	<b>32,89</b>	<b>3,06</b>	<b>2</b>
Картофель	13,8/9,6	0,19	0,04	1,56	7,39	1,92	
Свекла	9,3/7,2	0,11	0,01	0,63	3,02	0,72	
Морковь, красная	5,4/4,2	0,05	0,	0,29	1,47	0,21	
Лук	1,8/1,5	0,02	0,	0,12	0,62	0,	
Масло растительное	1,5/1,5	0,	1,5	0,	13,48	0,	
Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0,	0,	0,	0,	0,	
Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0,48	0,03	1,12	6,36	0,	
Огурцы соленые	5,4/4,2	0,03	0,	0,07	0,55	0,21	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>
Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,	
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>6,96</b>	<b>29,83</b>	<b>2,75</b>	<b>133</b>
Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,05	
Вода питьевая	132/132	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	6,75/6,75	0,	0,	6,74	26,9	0,	
Лимоны	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	2,7	

**ИТОГО: 210, 3,4 1,91 25,24 133,22 5,81**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1160, 30,7 27,4 890,32 915,57 126,31**

#### День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<b>Салат из кукурузы (консервированной)</b>	<b>30</b>	<b>0,61</b>	<b>1,91</b>	<b>3,72</b>	<b>34,63</b>	<b>1,34</b>	<b>12</b>
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0,	1,8	0,	16,18	0,	
	Кукуруза, сахарная консервированная	39,87/27,9	0,61	0,11	3,12	16,18	1,34	
	Сахарный песок	0,6/0,6	0,	0,	0,6	2,27	0,	

	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>100</b>	<b>8,13</b>	<b>9,51</b>	<b>3,22</b>	<b>131,48</b>	<b>0,78</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,	
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36,	0,78	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0,	0,	0,	0,	0,	
	Яйцо 1С	50/50	6,35	5,75	0,35	78,5	0,	
	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>	<b>126</b>
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,	
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,	0,	0,	0,	0,	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,	
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41</b>
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>315,</b>	<b>14,9</b>	<b>16,23</b>	<b>35,39</b>	<b>349,51</b>	<b>3,64</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый</u></b>	<b>125</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	<b>130</b>
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,5	0,	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>125,</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>2,12</b>	<b>2,37</b>	<b>31,42</b>	<b>21,06</b>	<b>10</b>
	Капуста белокочанная	30,39/24,3	0,44	0,02	1,14	6,8	10,94	
	Морковь, красная	5,64/4,5	0,06	0,	0,31	1,58	0,23	
	Масло растительное	2,1/2,1	0,	2,1	0,	18,88	0,	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	0,6/0,6	0,	0,	0,6	2,39	0,	
	Лук	3,75/3	0,04	0,	0,1	0,6	0,9	
	Перец сладкий свежий	5,94/4,5	0,06	0,	0,22	1,17	9,	
	<b><u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>1,89</b>	<b>1,42</b>	<b>6,13</b>	<b>44,91</b>	<b>15,81</b>	<b>28</b>
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,8	
	Картофель	21/14,7	0,29	0,06	2,4	11,32	2,94	
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	1,68	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	0,36	
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	
	Курица	5,1/3,75	0,6	0,7	0,	8,18	0,	
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	
	<b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>	<b>50</b>	<b>10,1</b>	<b>10,79</b>	<b>5,18</b>	<b>158,42</b>	<b>0,97</b>	<b>305</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,12/13,12	0,39	0,46	0,62	8,27	0,08	
	Курица, 1 категории	61,25/49,38	8,99	9,09	0,	117,51	0,89	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0,74	0,09	4,53	22,03	0,	
	Сухари панировочные	5/5	0,	0,	0,	0,	0,	
	Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,15	0,03	10,61	0,	
	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>110</b>	<b>2,55</b>	<b>3,</b>	<b>14,68</b>	<b>96,29</b>	<b>16,57</b>	<b>56</b>

Картофель	115,5/80,85	1,62	0,32	13,18	62,25	16,17	
Масло сливочное	2,75/2,75	0,04	1,69	0,05	15,56	0,	
Молоко	30,8/30,8	0,89	0,99	1,45	18,48	0,4	
Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0,	0,	0,	0,	0,	
<b>Компот из яблок</b>	<b>150,</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>11,13</b>	<b>45,57</b>	<b>1,26</b>	<b>130</b>
Вода питьевая	156\156	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10\10	0,	0,	10,	39,9	0,	
Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,	

**ИТОГО: 520, 16,3 17,65 48,85 421,16 55,67**

ПОЛДНИК

<b>Пирог с повидлом</b>	<b>60,</b>	<b>5,51</b>	<b>5,52</b>	<b>39,92</b>	<b>232,59</b>	<b>0,45</b>	<b>239</b>
Масло растительное	4\4	0,	4,	0,	35,96	0,	
Молоко	16,25\16,25	0,52	0,46	0,76	9,43	0,17	
Яйцо 1С	5,2\5,2	0,66	0,6	0,04	8,16	0,	
Сахар	3\3	0,	0,	2,99	11,97	0,	
Мука пшеничная	40\40	4,12	0,44	27,56	133,6	0,22	
Повидло	13,26\13	0,05	0,	8,49	32,5	0,07	
Дрожжи	0,89\0,89	0,16	0,02	0,08	0,97	0,	
<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>150</b>	<b>4,19</b>	<b>5,25</b>	<b>7,04</b>	<b>91,5</b>	<b>1,95</b>	<b>127</b>
Молоко	157,5/150	4,19	5,25	7,04	91,5	1,95	

**ИТОГО: 210, 9,69 10,77 46,95 324,09 2,4**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1170, 41,02 45,27 143,82 1152,26 61,71**

### День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	<b>Каша гречневая молочная жидкая</b>	<b>150</b>	<b>4,91</b>	<b>6,82</b>	<b>18,12</b>	<b>156,07</b>	<b>1,46</b>	<b>64</b>	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,		
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,46		
	Вода питьевая	18/18	0,	0,	0,	0,	0,		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сахар	4,5/4,5	0,	0,	4,49	17,95	0,		
	Гречневая крупа	15/15	1,59	0,45	8,26	45,15	0,		
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>		<b>959</b>
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,		
	Молоко	117/117	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52		
	Какао-порошок	0,92/0,92	0,	0,	0,	0,	0,		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>		<b>5</b>
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,		
<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41</b>		
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,			
<b>ИТОГО: 335,</b>		<b>11,1</b>	<b>11,63</b>	<b>46,57</b>	<b>339,47</b>	<b>2,98</b>			
ЗАВТРАК 2	<b>Флоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,1</b>	<b>19,95</b>	<b>84,55</b>	<b>9,54</b>	<b>140</b>	
	Банан	135,75/95	1,43	0,1	19,95	84,55	9,54		

		<b>ИТОГО: 95,</b>	<b>1,43</b>	<b>0,1</b>	<b>19,95</b>	<b>84,55</b>	<b>9,54</b>	
ОБЕД	<b><u>Салат из свеклы с черносливом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,45</b>	<b>1,54</b>	<b>5,26</b>	<b>36,81</b>	<b>2,56</b>	<b>28</b>
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,	1,5	0,	13,48	0,	
	Свекла	31,5/24,6	0,37	0,02	2,16	10,33	2,46	
	Чернослив (слива сушеная)	2,91/3,3	0,08	0,02	1,9	8,45	0,1	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0,	0,	1,2	4,55	0,	
	<b><u>Щи со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>1,23</b>	<b>0,71</b>	<b>5,39</b>	<b>33,61</b>	<b>17,16</b>	<b>30</b>
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	13,5	
	Картофель	22,5/15,75	0,32	0,06	2,57	12,13	3,15	
	Морковь, красная	12,75/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0,	0,	0,	0,	0,	
<b><u>Плов из птицы</u></b>	<b>180</b>	<b>35,9</b>	<b>38,23</b>	<b>26,08</b>	<b>591,67</b>	<b>4,55</b>	<b>304</b>	
Лук репчатый	9,43/7,72	0,11	0,02	0,63	3,17	0,77		
Рис, зерно продовольственное	39,42/39,42	2,96	1,02	24,56	119,44	0,		
Курица, 1 категории	202,28/179,14	32,6	32,96	0,	426,34	3,22		
Морковь, красная	13,72/11,14	0,14	0,01	0,77	3,9	0,56		
Томат-пюре	5,99/5,99	0,	0,	0,	0,	0,		
Масло сливочное	6,86/6,86	0,09	4,22	0,12	38,82	0,		
<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,</b>	<b>8,56</b>	<b>33,66</b>	<b>0,</b>	<b>508</b>	
Вода	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,		
Сахар	5,25/5,25	0,	0,	5,24	20,94	0,		
Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,	3,32	12,72	0,		
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>	
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,		
		<b>ИТОГО: 540,</b>	<b>38,7</b>	<b>40,75</b>	<b>54,65</b>	<b>740,3</b>	<b>24,27</b>	
ПОЛДНИК	<b><u>Печенье</u></b>	<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,55</b>	<b>203,5</b>	<b>0,</b>	<b>590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,	
	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>150,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,</b>	<b>39,9</b>	<b>0,</b>	<b>132</b>
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	10/10	0,	0,	10,	39,9	0,	
	Чай	0,45/0,45	0,	0,	0,	0,	0,	
		<b>ИТОГО: 200,</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>46,55</b>	<b>243,4</b>	<b>0,</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1170,</b>	<b>54,9</b>	<b>57,2</b>	<b>167,7</b>	<b>1407,7</b>	<b>36,8</b>	

## День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<b><u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u></b>	<b>150</b>	<b>4,74</b>	<b>6,82</b>	<b>18,02</b>	<b>153,31</b>	<b>1,46</b>	<b>66</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,46	
	Вода питьевая	18/18	0,	0,	0,	0,	0,	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0,	0,	0,	0,	0,	

Сахар	3/3	0,	0,	2,99	11,97	0,	
Рис	7,5/7,5	0,56	0,2	4,67	22,72	0,	
Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0,	
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>	<b>126</b>
Вода питьевая	52,5\52,5	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,	
Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52	
Кофейный напиток	1,69\1,69	0,	0,	0,	0,	0,	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>
Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,	
<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41</b>
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	
<b>ИТОГО: 335, 10,9 11,63 46,47 336,71 2,98</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>125</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,5	0,
<b>ИТОГО: 125, 0,13 0,63 12,63 57,5 0,</b>							
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0,28</b>	<b>2,15</b>	<b>3,07</b>	<b>33,28</b>	<b>1,83</b>
	Яблоки	9,9/8,7	0,03	0,03	0,85	4,09	0,87
	Морковь, красная	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,72	0,96
	Масло растительное	2,1/2,1	0,	2,1	0,	18,88	0,
	Сахар	0,9/0,9	0,	0,	0,9	3,59	0,
	<b>Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>6,</b>	<b>4,48</b>	<b>14,32</b>	<b>121,99</b>	<b>16,26</b>
	Картофель	112,5/78,75	1,58	0,32	12,84	60,64	15,75
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03
	Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0,
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0,	32,57	0,
	Вода питьевая	252/252	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему</b>	<b>160</b>	<b>14,8</b>	<b>14,21</b>	<b>16,03</b>	<b>251,42</b>	<b>18,24</b>
	Картофель	123,2/86,4	1,73	0,35	14,08	66,53	17,28
	Морковь, красная	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,72	0,96
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0,
	Говядина (I категории)	74,72/68	12,7	10,88	0,	148,24	0,
	Лук	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0,	0,	0,	0,	0,
	Вода питьевая	67,2/67,2	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>Компот из яблок</b>	<b>150,</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>11,13</b>	<b>45,57</b>	<b>1,26</b>
	Вода питьевая	156\156	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	10\10	0,	0,	10,	39,9	0,
	Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,

		ИТОГО: 520,		22,2	21,16	53,91	496,81	37,59	
ПОЛДНИК	<b><u>Булочка домашняя</u></b>	<b>50,</b>	<b>1,93</b>	<b>7,35</b>	<b>28,27</b>	<b>180,04</b>	<b>0,46</b>		1307
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0,	0,	0,	0,	0,		
	Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,		
	Яйцо 1С	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,		
	Масло растительное	2,4/2,4	0,	2,4	0,	21,58	0,		
	Сахар	4/4	0,	0,	2,4	15,96	0,		
	Молоко	18,36/18,36	0,59	0,51	0,86	11,2	0,24		
	Мука пшеничная	36/36	0,39	3,71	24,84	120,24	0,22		
	<b><u>Йогурт</u></b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>		517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	154,5/150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9		
		<b>ИТОГО: 200,</b>	<b>9,43</b>	<b>12,15</b>	<b>41,02</b>	<b>310,54</b>	<b>1,36</b>		
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1180,</b>	<b>42,6</b>	<b>45,6</b>	<b>154,</b>	<b>1201,6</b>	<b>41,93</b>		

## День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	<b><u>Запеканка творожная</u></b>	<b>130</b>	<b>18,5</b>	<b>12,01</b>	<b>14,28</b>	<b>238,98</b>	<b>1,02</b>	79	
	Крупа манная	9,1/9,1	0,9	0,09	6,42	30,3	0,		
	Творог	91/89,18	14,9	8,03	1,78	138,5	0,45		
	Масло сливочное	2,08/2,08	0,	1,28	0,04	11,77	0,		
	Молоко	44,2/44,2	1,3	1,41	2,08	26,52	0,58		
	Сахар	3,9/3,9	0,	0,	3,89	15,56	0,		
	Яйцо 1С	10,4/10,4	1,32	1,2	0,07	16,33	0,		
		<b><u>Соус сметанный сладкий</u></b>	<b>20,</b>	<b>0,93</b>	<b>0,72</b>	<b>3,57</b>	<b>25,68</b>	<b>0,22</b>	115
		Сахар	1,4/1,4	0,	0,	1,4	5,59	0,	
		Молоко	14/14	0,45	0,39	0,66	8,12	0,18	
		Мука пшеничная	2/2	0,02	0,21	1,38	6,68	0,01	
		Вода питьевая	6/6	0,	0,	0,	0,	0,	
		Сметана	4,6/4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,02	
		<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>	126
		Вода питьевая	52,5/52,5	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	10/10	0,	0,	8,43	33,72	0,		
	Молоко	127,5/127,5	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52		
	Кофейный напиток	1,69/1,69	0,	0,	0,	0,	0,		
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	5	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,		
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	41	
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,		
		<b>ИТОГО: 335,</b>	<b>25,5</b>	<b>17,54</b>	<b>46,3</b>	<b>448,06</b>	<b>2,76</b>		
ЗАВТРАК 2	<b><u>Яблоки</u></b>	<b>95,</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>	140	
	Яблоки	100/95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,5		
		<b>ИТОГО: 95,</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>		
ОБЕД	<b><u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,49</b>	<b>2,12</b>	<b>1,46</b>	<b>27,28</b>	<b>11,04</b>	11	
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,8		

Морковь, красная	6/4,8	0,06	0,	0,33	1,68	0,24		
Масло растительное	2,1/2,1	0,	2,1	0,	18,88	0,		
Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0,	0,	0,	0,	0,		
<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>	<b>4,32</b>	<b>0,46</b>	<b>13,51</b>	<b>75,75</b>	<b>4,68</b>	<b>35</b>	
Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,2		
Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48		
Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,		
Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,		
Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0,	0,	0,	0,	0,		
Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	0,		
<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>50</b>	<b>6,45</b>	<b>2,47</b>	<b>6,24</b>	<b>74,16</b>	<b>0,48</b>	<b>90</b>	
Треска	41,3/32,5	5,2	0,2	0,	22,42	0,33		
Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,		
Лук	7,25/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,		
Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,02		
Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,	0,13		
Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0,	0,	0,	0,	0,		
Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0,43	0,06	2,47	12,94	0,		
<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>	<b>2,55</b>	<b>3,</b>	<b>14,68</b>	<b>96,29</b>	<b>16,57</b>	<b>56</b>	
Картофель	115,5/80,85	1,62	0,32	13,18	62,25	16,17		
Масло сливочное	2,75/2,75	0,04	1,69	0,05	15,56	0,		
Молоко	30,8/30,8	0,89	0,99	1,45	18,48	0,4		
Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0,	0,	0,	0,	0,		
<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>118</b>	
Вода питьевая	150/150	0,	0,	0,	0,	0,		
Концентрат киселя	15/15	0,	0,	0,	0,	0,		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>	
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,		
<b>ИТОГО: 530,</b>		<b>14,9</b>	<b>8,32</b>	<b>45,25</b>	<b>318,03</b>	<b>32,77</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>	<b>30</b>	<b>0,41</b>	<b>1,19</b>	<b>2,19</b>	<b>21,26</b>	<b>2,7</b>	<b>685</b>
	Картофель	8,79/6,6	0,13	0,03	1,08	5,08	1,32	
	Лук репчатый	6,06/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	0,51	
	Огурец соленый	6,39/5,1	0,04	0,01	0,09	0,66	0,26	
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0,1	0,01	0,21	1,32	0,33	
	Морковь, красная	7,14/5,7	0,07	0,01	0,39	2,	0,29	
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0,	1,12	0,	10,11	0,	
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0,	0,	0,	0,	0,	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,</b>	<b>39,9</b>	<b>0,</b>	<b>132</b>
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	10/10	0,	0,	10,	39,9	0,	
	Чай	0,45/0,45	0,	0,	0,	0,	0,	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,	
<b>ИТОГО: 210,</b>		<b>2,78</b>	<b>1,49</b>	<b>26,68</b>	<b>131,66</b>	<b>2,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1170,</b>		<b>43,6</b>	<b>27,73</b>	<b>126,78</b>	<b>940,5</b>	<b>47,73</b>		

## День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	<b><u>Каша рисовая молочная жидкая</u></b>	<b>150</b>	<b>4,44</b>	<b>6,76</b>	<b>17,71</b>	<b>150,39</b>	<b>1,46</b>	70	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,		
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,46		
	Вода питьевая	18/18	0,	0,	0,	0,	0,		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сахар	3/3	0,	0,	2,99	11,97	0,		
	Рис	15/15	1,12	0,39	9,35	45,45	0,		
	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>		126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,		
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52		
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,	0,	0,	0,	0,		5
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>		
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,		41
<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>			
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,			
<b>ИТОГО: 335,</b>		<b>10,6</b>	<b>11,57</b>	<b>46,16</b>	<b>333,79</b>	<b>2,98</b>			
ЗАВТРАК 2	<b><u>Сок фруктовый</u></b>	<b>125</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	130	
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,5	0,		
<b>ИТОГО: 125,</b>		<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>			
ОБЕД	<b><u>Огурец свежий</u></b>	<b>30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>4,2</b>	<b>3,</b>	14	
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	3,		
	<b><u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>4,51</b>	<b>3,24</b>	<b>11,41</b>	<b>93,55</b>	<b>9,63</b>	32	
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,4		
	Крупа перловая	4,5/4,5	0,42	0,05	3,01	14,18	0,		
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48		
	Лук	6/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	0,		
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,		
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	0,72		
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0,	32,57	0,		
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,		
	<b><u>Запеканка картофельная с отварным мясом</u></b>	<b>160</b>	<b>15,3</b>	<b>15,7</b>	<b>17,94</b>	<b>274,6</b>	<b>19,5</b>		95
	Картофель	136/95,2	1,9	0,38	15,52	73,3	19,04		
	Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0,		
	Говядина (I категории)	66,4/60,48	11,3	9,68	0,	131,85	0,		
	Лук	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,		
	Масло растительное	1,6/1,6	0,	1,6	0,	14,38	0,		
	Молоко	35,2/35,2	1,02	1,13	1,65	21,12	0,46		
Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0,	0,	0,	0,	0,			
Яйцо 1С	8/8	1,02	0,92	0,06	12,56	0,			

<b>Компот из яблок</b>	<b>150,</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>11,13</b>	<b>45,57</b>	<b>1,26</b>	<b>130</b>
Вода питьевая	156\156	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10\10	0,	0,	10,	39,9	0,	
Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	30\30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,	

**ИТОГО: 520, 21,2 19,29 50,59 462,47 33,39**

ПОЛДНИК

<b>Булочка домашняя</b>	<b>50,</b>	<b>1,93</b>	<b>7,35</b>	<b>28,27</b>	<b>180,04</b>	<b>0,46</b>	<b>1307</b>
Соль пищевая йодированная	0,15\0,15	0,	0,	0,	0,	0,	
Дрожжи хлебопекарные	1,5\1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,	
Яйцо 1С	6\6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,	
Масло растительное	2,4\2,4	0,	2,4	0,	21,58	0,	
Сахар	4\4	0,	0,	2,4	15,96	0,	
Молоко	18,36\18,36	0,59	0,51	0,86	11,2	0,24	
Мука пшеничная	36\36	0,39	3,71	24,84	120,24	0,22	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,</b>	<b>39,9</b>	<b>0,</b>	<b>132</b>
Вода питьевая	142,5\142,5	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10\10	0,	0,	10,	39,9	0,	
Чай	0,45\0,45	0,	0,	0,	0,	0,	

**ИТОГО: 200, 1,93 7,35 38,27 219,94 0,46**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 200, 9,12 11,2 67,62 402,85 1,98**

### День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>6,87</b>	<b>18,34</b>	<b>156,24</b>	<b>1,46</b>	<b>68</b>	
	Масло сливочное	4,5\4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,		
	Молоко	112,5\112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,46		
	Вода питьевая	18\18	0,	0,	0,	0,	0,		
	Соль пищевая йодированная	0,38\0,38	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сахар	3\3	0,	0,	2,99	11,97	0,		
	Пшено	15\15	1,72	0,5	9,98	51,3	0,		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>		<b>126</b>
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,	0,	0,	0,	0,		
	Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,		
Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52			
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,	0,	0,	0,	0,		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>	
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,		
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41</b>	
	Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,		
	<b>ИТОГО: 335,</b>	<b>11,2</b>	<b>11,68</b>	<b>46,79</b>	<b>339,64</b>	<b>2,98</b>			
ЗАВТРАК 2	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0,19</b>	<b>0,86</b>	<b>760,95</b>	<b>38,</b>	<b>57,</b>	<b>140</b>	
	Апельсин	135,75\95	0,19	0,86	760,95	38,	57,		

ОБЕД

		<b>ИТОГО: 95,</b>	<b>0,19</b>	<b>0,86</b>	<b>760,95</b>	<b>38,</b>	<b>57,</b>	
<b><u>Икра кабачковая для детского питания</u></b>	<b>30</b>	<b>0,57</b>	<b>2,67</b>	<b>2,31</b>	<b>35,7</b>	<b>2,1</b>		<b>4</b>
Икра кабачковая	31,62/30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1		
<b><u>Свекольник</u></b>	<b>150</b>	<b>2,55</b>	<b>2,15</b>	<b>10,16</b>	<b>70,41</b>	<b>9,98</b>		<b>131</b>
Картофель	34,5/25,8	0,52	0,1	4,21	19,87	5,16		
Лук репчатый	8,1/6,75	0,09	0,01	0,55	2,77	0,68		
Свекла	48/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	3,84		
Бульон мясной	120/120	1,2	0,	0,	4,8	0,		
Томат-пюре	1,95/1,95	0,	0,	0,	0,	0,		
Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,		
Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3		
Сметана	1,5/1,5	0,04	0,15	0,06	1,78	0,01		
Сахар	1,5/1,5	0,	0,	1,5	5,98	0,		
<b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>	<b>50</b>	<b>10,1</b>	<b>10,79</b>	<b>5,18</b>	<b>158,42</b>	<b>0,97</b>		<b>305</b>
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,12/13,12	0,39	0,46	0,62	8,27	0,08		
Курица, 1 категории	61,25/49,38	8,99	9,09	0,	117,51	0,89		
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0,74	0,09	4,53	22,03	0,		
Сухари панировочные	5/5	0,	0,	0,	0,	0,		
Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,15	0,03	10,61	0,		
<b><u>Макаронные изделия отварные с маслом</u></b>	<b>110</b>	<b>4,27</b>	<b>2,44</b>	<b>26,19</b>	<b>143,65</b>	<b>0,</b>		<b>205</b>
Масло сливочное	2,68/2,68	0,03	1,65	0,05	15,19	0,		
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4,24	0,79	26,14	128,46	0,		
<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,</b>	<b>8,56</b>	<b>33,66</b>	<b>0,</b>		<b>508</b>
Вода	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,		
Сахар	5,25/5,25	0,	0,	5,24	20,94	0,		
Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,	3,32	12,72	0,		
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>		<b>11</b>
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,		

**ИТОГО: 530, 18,7 18,32 61,76 486,39 13,05**

ПОЛДНИК

<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>		<b>5</b>
Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,		
<b><u>Сыр порционный</u></b>	<b>25,</b>	<b>5,92</b>	<b>4,64</b>	<b>0,</b>	<b>72,8</b>	<b>0,</b>		<b>239</b>
Сыр порционный	25,5\25	5,92	4,64	0,	72,8	0,		
<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>150,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,</b>	<b>39,9</b>	<b>0,</b>		<b>132</b>
Вода питьевая	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,		
Сахар	10/10	0,	0,	10,	39,9	0,		
Чай	0,45/0,45	0,	0,	0,	0,	0,		

**ИТОГО: 205, 8,29 4,94 24,49 183,2 0,**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1135, 38,4 35,8 894, 1047,2 73,03**

День 10

Прием пищи

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
		Б	Ж	У			

## ЗАВТРАК

<b><u>Салат из горошка зеленого консервированного</u></b>	<b>30</b>	<b>0,88</b>	<b>1,56</b>	<b>1,85</b>	<b>24,88</b>	<b>2,85</b>	<b>10</b>
Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,	1,5	0,	13,48	0,	
Горошек зеленый. Консервы	43,86/28,5	0,88	0,06	1,85	11,4	2,85	
<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>100</b>	<b>8,13</b>	<b>9,51</b>	<b>3,22</b>	<b>131,48</b>	<b>0,78</b>	<b>77</b>
Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,	
Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36,	0,78	
Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0,	0,	0,	0,	0,	
Яйцо 1С	50/50	6,35	5,75	0,35	78,5	0,	
<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>150,</b>	<b>3,74</b>	<b>3,28</b>	<b>13,93</b>	<b>101,58</b>	<b>1,52</b>	<b>959</b>
Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10\10	0,	0,	8,43	33,72	0,	
Молоко	117/117	3,74	3,28	5,5	67,86	1,52	
Какао-порошок	0,92/0,92	0,	0,	0,	0,	0,	
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30,</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>70,5</b>	<b>0,</b>	<b>5</b>
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,	
<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41</b>
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	
<b>ИТОГО: 315,</b>		<b>15,2</b>	<b>15,88</b>	<b>33,52</b>	<b>339,76</b>	<b>5,15</b>	

## ЗАВТРАК 2

<b><u>Сок фруктовый</u></b>	<b>125</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	<b>130</b>
Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,5	0,	
<b>ИТОГО: 125,</b>		<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>12,63</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	

## ОБЕД

<b><u>Салат витаминный с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,33</b>	<b>2,15</b>	<b>2,3</b>	<b>30,21</b>	<b>6,51</b>	<b>5</b>
Капуста белокочанная	12,75/10,2	0,18	0,01	0,48	2,86	4,59	
Яблоки	10,29/7,2	0,03	0,03	0,71	3,38	0,72	
Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
Масло растительное	2,1/2,1	0,	2,1	0,	18,88	0,	
Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	0,6/0,6	0,	0,	0,6	2,39	0,	
Лук	3,75/3	0,04	0,	0,1	0,6	0,9	
<b><u>Суп рыбный</u></b>	<b>150</b>	<b>5,69</b>	<b>0,42</b>	<b>8,31</b>	<b>59,92</b>	<b>7,06</b>	<b>41</b>
Картофель	45/31,5	0,63	0,13	5,13	24,26	6,3	
Треска	35,8/28,2	4,51	0,17	0,	19,46	0,28	
Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,	
Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	
Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0,	0,	0,	0,	0,	
Пшено	3/3	0,34	0,1	2,	10,26	0,	
<b><u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u></b>	<b>160</b>	<b>14,8</b>	<b>14,21</b>	<b>16,03</b>	<b>251,42</b>	<b>18,24</b>	<b>100</b>
Картофель	123,2/86,4	1,73	0,35	14,08	66,53	17,28	
Морковь, красная	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,72	0,96	
Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0,	
Говядина (I категории)	74,72/68	12,7	10,88	0,	148,24	0,	
Лук	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,	
Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0,	0,	0,	0,	0,	

Вода питьевая	67,2/67,2	0,	0,	0,	0,	0,	
<b>Компот из яблок</b>	<b>150,</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>11,13</b>	<b>45,57</b>	<b>1,26</b>	<b>130</b>
Вода питьевая	156\156	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10\10	0,	0,	10,	39,9	0,	
Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,	
<b>ИТОГО: 520,</b>		<b>21,9</b>	<b>17,1</b>	<b>47,13</b>	<b>431,67</b>	<b>33,07</b>	
<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,55</b>	<b>203,5</b>	<b>0,</b>	<b>590</b>
Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,</b>	<b>39,9</b>	<b>0,</b>	<b>132</b>
Вода питьевая	142,5/142,5	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	10/10	0,	0,	10,	39,9	0,	
Чай	0,45/0,45	0,	0,	0,	0,	0,	
<b>ИТОГО: 200,</b>		<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>46,55</b>	<b>243,4</b>	<b>0,</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 720,</b>		<b>40,9</b>	<b>38,3</b>	<b>139,8</b>	<b>1072,3</b>	<b>38,22</b>	

ПОЛДНИК

## Химический состав за период (всего)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	154	141	493	3885	29,72
2	Завтрак 2	3	6	1622	534	142,54
3	Обед	200	185	523	4565	320,9
4	Полдник	61	70	365	2350	14,91
Итого:		419	402	3003	11333	508,07

## Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины С	
		Б	Ж	У			
1	Завтрак	0,2	15,4	14,1	49,3	388,5	3,
2	Завтрак 2	0,	0,3	0,6	162,2	53,4	14,3
3	Обед	0,2	20,	18,5	52,3	456,5	32,1
4	Полдник	0,1	6,1	7,	36,5	235,	1,5
Итого:		0,5	41,9	40,2	300,3	1133,3	50,8

**МДОУ детский сад № 6 Сказка г. Камешково**  
**Примерное 10-дневное меню**  
**(осень -зима)**  
**дети 3-7 лет**

**День 1**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт		
			Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	<b><u>Каша овсяная из "Геркулеса"</u></b>	<b>200,</b>	<b>17,98</b>	<b>22,92</b>	<b>82,36</b>	<b>591,66</b>	<b>0,18</b>	<b>81,</b>		
	Крупа геркулес	25\25	11,6	17,54	57,9	420,4	0,08			
	Молоко	110\110	3,3	1,86	15,3	91,5	0,05			
	Масло сливочное	4\4	3,08	3,52	5,17	63,8	0,05			
	Вода питьевая	70\70	0,	0,	0,	0,	0,			
	Сахар	4\4	0,	0,	3,99	15,96	0,			
	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,75</b>	<b>18,87</b>	<b>136,58</b>	<b>1,825</b>		<b>126</b>	
	Молоко	140,4\140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825			
	Вода питьевая	63\63	0	0	0	0	0			
	Сахар	12\12	0	0	12	47,88	0			
	Кофейный напиток	1,8\1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0			
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>		<b>5,</b>	
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,			
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>		<b>41,</b>	
Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,				
<b>ИТОГО:</b>		<b>425,</b>	<b>25,5</b>	<b>29,3</b>	<b>120,58</b>	<b>833,56</b>	<b>2,005</b>			
ЗАВТРАК 2	<b><u>Сок фруктовый</u></b>	<b>125</b>	<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	<b>130,</b>		
	Сок фруктовый	125\125	0,125	0,625	12,625	57,5	0,			
<b>ИТОГО:</b>		<b>125,</b>	<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>			
ОБЕД	<b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>3,55</b>	<b>4,71</b>	<b>53,71</b>	<b>2,325</b>	<b>15</b>		
	Морковь, красная	58\46,5	0,6	0,05	3,21	16,27	2,325			
	Масло растительное	3,5\3,5	0	3,5	0	31,46	0			
	Сахар	1,5\1,5	0	0	1,5	5,98	0			
	<b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>	<b>200</b>	<b>2,01</b>	<b>0,46</b>	<b>15,68</b>	<b>75,28</b>	<b>11,84</b>		<b>42</b>	
	Картофель	80\56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,2			
	Морковь, красная	16\12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64			
	Лук	10\8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0			
	Вода питьевая	240\240	0	0	0	0	0			
	Соль пищевая йодированная	0,4\0,4	0	0	0	0	0			
	Рис	8\8	0,6	0,21	4,98	24,24	0			
	Консервы из рыбы	32\32	0	0	0	0	0			
	<b><u>Гуляш из отварного мяса в молочном сметанном соусе</u></b>	<b>80</b>	<b>12,42</b>	<b>10,64</b>	<b>3,05</b>	<b>158,01</b>	<b>0,818</b>			<b>93</b>
	Морковь, красная	16\12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64			
	Говядина (I категории)	68,56\62,4	11,61	9,98	0	136,03	0			
Лук	6,4\5,12	0,07	0,01	0,42	2,1	0				
Сметана	2,4\2,4	0,06	0,24	0,09	2,86	0,012				

Мука пшеничная	1,6/1,6	0,16	0,02	1,1	5,34	0,01	
Молоко	12/12	0,35	0,38	0,56	7,2	0,156	
Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
Вода питьевая	39,2/39,2	0	0	0	0	0	
<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>130</b>	<b>5,06</b>	<b>2,88</b>	<b>30,95</b>	<b>169,76</b>	<b>0</b>	<b>205</b>
Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	0	
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5,02	0,93	30,9	151,81	0	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>10,27</b>	<b>40,36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
Вода	171/171	0	0	0	0	0	
Сахар	6,3/6,3	0	0	6,29	25,1	0	
Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	0	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	

**ИТОГО: 680, 21,61 17,89 77,14 556,52 14,983**

ПОЛДНИК

<b>Булочка домашняя</b>	<b>60,</b>	<b>2,309</b>	<b>10,082</b>	<b>22,158</b>	<b>191,45</b>	<b>0,287</b>	<b>13007,</b>
Соль пищевая йодированная	0,18\0,18	0,	0,	0,	0,	0,	
Дрожжи хлебопекарные	1,75\1,75	0,222	0,047	0,149	1,91	0,	
Яйцо 1С	7\7	0,889	0,805	0,049	10,99	0,	
Масло растительное	2,8\2,8	0,	2,8	0,	25,17	0,	
Сахар	5\5	0,	4,99	19,95	0,	0,	
Молоко	21,42\21,42	0,598	0,75	1,	13,1	0,278	
Мука пшеничная	42\42	0,6	0,69	1,01	140,28	0,009	
<b>Кисломолочный напиток с сахаром</b>	<b>200,</b>	<b>5,8</b>	<b>5,</b>	<b>16,</b>	<b>139,92</b>	<b>0,06</b>	<b>516,</b>
Сахар	8\8	0,	0,	8,	31,92	0,	
Ряженка	205\200	5,8	5,	8,	108,	0,06	

**ИТОГО: 260, 8,109 15,082 38,158 331,37 0,347**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1490, 55,344 62,897 248,503 1778,95 17,335**

**День 2**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	<b>Суфле творожное</b>	<b>150</b>	<b>22,32</b>	<b>13,68</b>	<b>20,03</b>	<b>293,14</b>	<b>1,023</b>	<b>82</b>	
	Творог	112,5/110,25	18,41	9,92	2,2	171,22	0,551		
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0		
	Мука пшеничная	10,5/10,5	1,08	0,11	7,24	35,07	0,063		
	Молоко	31,5/31,5	0,91	1,01	1,48	18,9	0,409		
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	0		
	Яйцо 1С	15/15	1,9	1,72	0,1	23,55	0		
	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>20,</b>	<b>0,93</b>	<b>0,72</b>	<b>3,57</b>	<b>25,68</b>	<b>0,217</b>		<b>115,</b>
	Сахар	1,4\1,4	0,	0,	1,4	5,59	0,		
	Молоко	14\14	0,45	0,39	0,66	8,12	0,182		
	Мука пшеничная	2\2	0,02	0,21	1,38	6,68	0,012		
	Вода питьевая	6\6	0,	0,	0,	0,	0,		

	Сметана	4,6\4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,023	
	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>47,88</b>	<b>0</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54\0,54	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	171\171	0	0	0	0	0	
	Сахар	12\12	0	0	12	47,88	0	
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>	<b>5,</b>
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,	
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41,</b>
	Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>395,</b>	<b>26,45</b>	<b>16,03</b>	<b>54,95</b>	<b>472,02</b>	<b>1,24</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Яблоки</u></b>	<b>95,</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>	<b>140,</b>
	Яблоки	100\95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>95,</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из свеклы с солеными огурцами</u></b>	<b>50</b>	<b>0,64</b>	<b>5,05</b>	<b>3,43</b>	<b>61,79</b>	<b>4,2</b>	<b>53</b>
	Свекла	46,5\37	0,56	0,04	3,26	15,54	3,7	
	Масло растительное	5\5	0	5	0	44,95	0	
	Огурцы соленые	12,5\10	0,08	0,01	0,17	1,3	0,5	
	<b><u>Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>6,32</b>	<b>4,44</b>	<b>18,99</b>	<b>141,72</b>	<b>21,68</b>	<b>36</b>
	Картофель	150\105	2,1	0,42	17,11	80,85	21	
	Морковь, красная	16\12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10\8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Сметана	8\8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодированная	0,4\0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12\19,92	3,71	3,19	0	43,43	0	
	Вода питьевая	336\336	0	0	0	0	0	
	<b><u>Тефтели из рыбы</u></b>	<b>70</b>	<b>9,04</b>	<b>3,46</b>	<b>8,74</b>	<b>103,82</b>	<b>0,671</b>	<b>90</b>
	Треска	57,8\45,5	7,28	0,27	0	31,4	0,455	
	Масло сливочное	4,2\4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0	
	Лук	10,15\8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Мука пшеничная	5,6\5,6	0,58	0,06	3,86	18,7	0,034	
	Молоко	14\14	0,41	0,45	0,66	8,4	0,182	
	Соль пищевая йодированная	0,35\0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1\9,1	0,6	0,08	3,46	18,11	0	
	<b><u>Рис отварной</u></b>	<b>130</b>	<b>3,56</b>	<b>4,81</b>	<b>29,01</b>	<b>173,73</b>	<b>0</b>	<b>315</b>
	Рис, зерно продовольственное	46,41\46,41	3,48	1,21	28,91	140,62	0	
	Масло сливочное	5,85\5,85	0,08	3,6	0,1	33,11	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32\0,32	0	0	0	0	0	
	<b><u>Кисель</u></b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	180\180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18\18	0	0	0	0	0	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40\40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,</b>	<b>21,</b>	<b>18,12</b>	<b>72,65</b>	<b>540,46</b>	<b>26,551</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>34,</b>	<b>2,686</b>	<b>0,34</b>	<b>16,42</b>	<b>79,9</b>	<b>0,</b>	<b>5,</b>

Хлеб пшеничный	34\34	2,686	0,34	16,42	79,9	0,	
<b>Сыр порционный</b>	<b>30,</b>	<b>6,96</b>	<b>8,85</b>	<b>0,</b>	<b>109,2</b>	<b>0,21</b>	<b>239,</b>
Сыр российский	30,5\30	6,96	8,85	0,	109,2	0,21	
<b>Какао с молоком</b>	<b>180,</b>	<b>3,367</b>	<b>0,349</b>	<b>17,41</b>	<b>119,659</b>	<b>1,46</b>	<b>959,</b>
Вода питьевая	63/63	0,	0,	0,	0,	0,	
Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
Молоко	112,5/112,5	3,1	0,184	5,3	68,6	1,46	
Какао-порошок	1,1/1,1	0,267	0,165	0,11	3,179	0,	
<b>ИТОГО: 244,</b>		<b>13,013</b>	<b>9,539</b>	<b>33,83</b>	<b>308,759</b>	<b>1,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1414,</b>		<b>60,843</b>	<b>44,069</b>	<b>169,98</b>	<b>1363,989</b>	<b>38,961</b>	

День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур				
			Б	Ж	У							
ЗАВТРАК	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200,</b>	<b>8,625</b>	<b>7,48</b>	<b>19,11</b>	<b>205,9</b>	<b>1,47</b>	<b>117,</b>				
	Масло сливочное	4\4	3,08	3,52	5,17	63,8	0,05					
	Сахар	4\4	0,	0,	3,99	15,96	0,					
	Вода питьевая	70\70	0,	0,	0,	0,	0,					
	Молоко	106\106	2,97	3,71	4,97	64,66	1,378					
	Крупа манная	25\25	2,575	0,25	4,98	61,48	0,042					
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180,</b>	<b>3,367</b>	<b>0,349</b>	<b>17,41</b>	<b>119,659</b>	<b>1,46</b>		<b>959,</b>			
	Вода питьевая	63/63	0,	0,	0,	0,	0,					
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0					
	Молоко	112,5/112,5	3,1	0,184	5,3	68,6	1,46					
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,267	0,165	0,11	3,179	0,					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>			<b>5,</b>		
Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,						
<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41,</b>					
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,						
<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>120</b>	<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>961,2</b>	<b>48</b>	<b>72</b>		<b>140</b>				
Апельсин	156/120	0,24	1,08	961,2	48	72						
<b>ИТОГО: 120,</b>		<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>961,2</b>	<b>48,</b>	<b>72,</b>						
ОБЕД	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	<b>50</b>	<b>1,47</b>	<b>2,6</b>	<b>3,09</b>	<b>41,48</b>			<b>4,75</b>		<b>0</b>	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48			0			
	Горошек зеленый. Консервы	73,1/47,5	1,47	0,1	3,09	19			4,75			
	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>2,55</b>	<b>1,31</b>	<b>16,33</b>	<b>87,92</b>			<b>11,88</b>			<b>37</b>
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12			11,2			
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48			0,64			
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44			0			
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04					
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0					
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0					
	Пшено	8/8	0,92	0,26	5,32	27,36	0					
	<b>Котлета мясная рубленая паровая</b>	<b>70</b>	<b>11,2</b>	<b>9,16</b>	<b>3,72</b>	<b>143,11</b>	<b>0</b>	<b>99</b>				
Говядина (I категории)	62,3/56,7	10,55	9,07	0	123,61	0						

Вода питьевая	13,3/13,3	0	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0,65	0,09	3,72	19,5	0	
<b>Капуста тушеная</b>	<b>130</b>	<b>3,14</b>	<b>5,6</b>	<b>10,74</b>	<b>107,91</b>	<b>58,126</b>	<b>48</b>
Капуста белокочанная	156/124,8	2,25	0,12	5,87	34,94	56,16	
Морковь, красная	19,5/15,6	0,2	0,02	1,08	5,46	0,78	
Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	0	
Лук	20,8/17,42	0,24	0,03	1,43	7,14	0	
Масло растительное	2,6/2,6	0	2,6	0	23,37	0	
Мука пшеничная	2,6/2,6	0,27	0,03	1,79	8,68	0,016	
Вода питьевая	32,5/32,5	0	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0	0,49	2,57	1,17	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>10,27</b>	<b>40,36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
Вода	171/171	0	0	0	0	0	
Сахар	6,3/6,3	0	0	6,29	25,1	0	
Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	0	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	

**ИТОГО: 670, 19,88 19,03 56,63 480,18 74,756**

**ПОЛДНИК**

<b>Винегрет с растительным маслом</b>	<b>50</b>	<b>1,49</b>	<b>2,63</b>	<b>6,34</b>	<b>54,81</b>	<b>5,1</b>	<b>2</b>
Картофель	23/16	0,32	0,06	2,61	12,32	3,2	
Свекла	15,5/12	0,18	0,01	1,06	5,04	1,2	
Морковь, красная	9/7	0,09	0,01	0,48	2,45	0,35	
Лук	3/2,5	0,04	0	0,2	1,02	0	
Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0,8	0,04	1,87	10,59	0	
Огурцы соленые	9/7	0,06	0,01	0,12	0,91	0,35	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>	<b>5,</b>
Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,	
<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>12,24</b>	<b>50,63</b>	<b>3,24</b>	<b>133</b>
Чай	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
Лимоны	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75	3,24	

**ИТОГО: 270, 4,72 3,04 37,9 199,44 8,34**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1485, 40,032 32,609 1111,6 1158,499 158,026**

**День 4**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<b>Салат из кукурузы (консервированной)</b>	<b>50</b>	<b>1,02</b>	<b>3,19</b>	<b>6,21</b>	<b>57,73</b>	<b>2,232</b>	<b>12</b>
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	

Кукуруза, сахарная консервированная	66,45/46,5	1,02	0,19	5,21	26,97	2,232		
Сахарный песок	1/1	0	0	1	3,79	0		
<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>120</b>	<b>9,76</b>	<b>11,41</b>	<b>3,86</b>	<b>157,78</b>	<b>0,936</b>	77	
Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0		
Молоко	72/72	2,09	2,3	3,38	43,2	0,936		
Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0		
Яйцо 1С	60/60	7,62	6,9	0,42	94,2	0		
<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,75</b>	<b>18,87</b>	<b>136,58</b>	<b>1,825</b>	126	
Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825		
Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0		
Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0		
Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0		
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>	5,	
Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,		
<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	41,	
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,		
<b>ИТОГО:</b>		<b>395,</b>	<b>8,54</b>	<b>9,57</b>	<b>44,43</b>	<b>299,63</b>	<b>4,057</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый</u></b>	<b>125</b>	<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	130,
	Сок фруктовый	125\125	0,125	0,625	12,625	57,5	0,	
<b>ИТОГО:</b>		<b>125,</b>	<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0,99</b>	<b>3,56</b>	<b>3,95</b>	<b>52,36</b>	<b>35,1</b>	10
	Капуста белокочанная	50,65/40,5	0,73	0,04	1,9	11,34	18,225	
	Морковь, красная	9,4/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3,99	0	
	Лук	6,25/5	0,06	0	0,16	1	1,5	
	Перец сладкий свежий	9,9/7,5	0,1	0,01	0,37	1,95	15	
	<b><u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>5,45</b>	<b>4,14</b>	<b>8,15</b>	<b>92,39</b>	<b>21,08</b>	28
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	14,4	
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	3,92	
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	2,24	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0	43,43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	<b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>	<b>70</b>	<b>14,2</b>	<b>15,1</b>	<b>7,24</b>	<b>221,8</b>	<b>1,354</b>	305
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18,38/18,38	0,55	0,64	0,86	11,58	0,11	
	Курица, I категории	64/51,6	12,58	12,72	0	164,52	1,244	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки I сорта	13,12/13,12	1,04	0,13	6,34	30,84	0	

Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	0		
Масло сливочное	2,62/2,62	0,03	1,61	0,04	14,86	0		
<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>	<b>3,01</b>	<b>3,54</b>	<b>17,34</b>	<b>113,81</b>	<b>19,583</b>	<b>56</b>	
Картофель	136,5/95,55	1,91	0,38	15,57	73,57	19,11		
Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2	0,06	18,4	0		
Молоко	36,4/36,4	1,06	1,16	1,71	21,84	0,473		
Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0		
<b>Компот из яблок</b>	<b>180,</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,35</b>	<b>54,75</b>	<b>24,75</b>	<b>130,</b>	
Вода питьевая	187/187	0,	0,	0,	0,	0,		
Сахар	12/12	0,	0,	12,	48,	0,		
Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0		
<b>ИТОГО: 670,</b>		<b>25,15</b>	<b>26,76</b>	<b>62,51</b>	<b>594,51</b>	<b>101,87</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>70,</b>	<b>6,464</b>	<b>10,938</b>	<b>33,86</b>	<b>284,05</b>	<b>0,34</b>	<b>239,</b>
	Масло растительное	5\5	0,	5,	0,	44,95	0,	
	Молоко	20\20	0,558	0,7	0,938	12,2	0,26	
	Яйцо 1С	6\6	0,762	0,69	0,042	9,42	0,	
	Сахар	4\4	0,	3,99	0,	15,96	0,	
	Мука пшеничная	48\48	4,94	0,528	22,39	160,32	0,	
	Повидло	16\16	0,064	0,	10,4	40,	0,08	
	Соль пищевая йодированная	0,31/0,31	0,	0,	0,	0,	0,	
	Дрожжи	1,1\1,1	0,14	0,03	0,09	1,2	0,	
	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>6,3</b>	<b>8,44</b>	<b>109,8</b>	<b>2,34</b>	<b>127</b>
	Молоко	189/180	5,02	6,3	8,44	109,8	2,34	
<b>ИТОГО: 250</b>		<b>11,484</b>	<b>17,238</b>	<b>42,3</b>	<b>393,85</b>	<b>2,68</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1440,</b>		<b>45,299</b>	<b>54,193</b>	<b>161,865</b>	<b>1345,49</b>	<b>108,604</b>		

День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша гречневая молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>6,55</b>	<b>9,09</b>	<b>24,16</b>	<b>208,1</b>	<b>1,95</b>	<b>64</b>
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	
	Гречневая крупа	20/20	2,12	0,6	11,02	60,2	0	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180,</b>	<b>3,367</b>	<b>0,349</b>	<b>17,41</b>	<b>119,659</b>	<b>1,46</b>	<b>959,</b>
	Вода питьевая	63/63	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,1	0,184	5,3	68,6	1,46	
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,267	0,165	0,11	3,179	0,	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>	<b>5,</b>
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41,</b>
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	

	<b>ИТОГО: 425, 13,117 11,069 60,92 433,079 3,41</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	<b>140</b>
	Банан	142,9/100	1,5	0,1	21	89	10	
	<b>ИТОГО: 100 1,5 0,1 21 89 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из свеклы с черносливом</u></b>	<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>2,58</b>	<b>8,77</b>	<b>61,36</b>	<b>4,265</b>	<b>28</b>
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
	Свекла	52,5/41	0,62	0,04	3,61	17,22	4,1	
	Чернослив (слива сушеная)	4,85/5,5	0,13	0,04	3,16	14,08	0,165	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	0	
	<b><u>Щи со сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>1,65</b>	<b>0,95</b>	<b>7,18</b>	<b>44,81</b>	<b>22,88</b>	<b>30</b>
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	18	
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,2	
	Морковь, красная	17/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	<b><u>Плов из птицы</u></b>	<b>200</b>	<b>39,89</b>	<b>42,48</b>	<b>28,97</b>	<b>657,41</b>	<b>5,06</b>	<b>304</b>
	Лук репчатый	10,48/8,58	0,12	0,02	0,7	3,52	0,858	
	Рис, зерно продовольственное	43,8/43,8	3,28	1,14	27,29	132,71	0	
	Курица, 1 категории	224,76/199,	36,23	36,62	0	473,72	3,583	
	Морковь, красная	15,24/12,38	0,16	0,01	0,85	4,33	0,619	
	Томат-пюре	6,66/6,66	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7,62/7,62	0,1	4,69	0,13	43,13	0	
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>10,27</b>	<b>40,36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6,29	25,1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	0	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
	<b>ИТОГО: 670, 43,81 46,37 67,67 863,34 32,205</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Печенье</u></b>	<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,55</b>	<b>203,5</b>	<b>0</b>	<b>590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	0	
	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>47,88</b>	<b>0</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
	<b>ИТОГО: 230 3,7 4,7 48,55 251,38 0,</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1425, 62,127 62,239 198,14 1636,799 45,615</b>							

**День 6**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u></b>	<b>200</b>	<b>6,33</b>	<b>9,08</b>	<b>26,02</b>	<b>212,4</b>	<b>1,95</b>	<b>66</b>

Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	
Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	
Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	0	
Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	0	
<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,75</b>	<b>18,87</b>	<b>136,58</b>	<b>1,825</b>	<b>126</b>
Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825	
Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>	<b>5,</b>
Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,	
<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41,</b>
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	
<b>ИТОГО:</b>		<b>425,</b>	<b>13,85</b>	<b>15,46</b>	<b>64,24</b>	<b>454,3</b>	<b>3,775</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый</u></b>	<b>125</b>	<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>
	Сок фруктовый	125\125	0,125	0,625	12,625	57,5	0,
<b>ИТОГО:</b>		<b>125,</b>	<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0,48</b>	<b>3,59</b>	<b>5,13</b>	<b>55,46</b>	<b>3,05</b>
	Яблоки	16,5/14,5	0,06	0,06	1,42	6,82	1,45
	Морковь, красная	40/32	0,42	0,03	2,21	11,2	1,6
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1,5	5,98	0
	<b><u>Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>7,59</b>	<b>5,59</b>	<b>19,06</b>	<b>157,42</b>	<b>21,68</b>
	Картофель	150/105	2,1	0,42	17,11	80,85	21
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04
	Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0	43,43	0
	Вода питьевая	336/336	0	0	0	0	0
	<b><u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u></b>	<b>200</b>	<b>18,48</b>	<b>17,76</b>	<b>20,05</b>	<b>314,26</b>	<b>22,8</b>
	Картофель	154/108	2,16	0,43	17,6	83,16	21,6
	Морковь, красная	30/24	0,31	0,02	1,66	8,4	1,2
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0
	Говядина (I категории)	93,4/85	15,81	13,6	0	185,3	0
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0
	<b><u>Компот из яблок</u></b>	<b>180,</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,35</b>	<b>54,75</b>	<b>24,75</b>
	Вода питьевая	187/187	0,	0,	0,	0,	0,

Сахар	12/12	0,	0,	12,	48,	0,	
Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	

**ИТОГО: 670, 28,05 27,36 70,07 641,29 72,28**

ПОЛДНИК

<b>Булочка домашняя</b>	<b>60,</b>	<b>2,309</b>	<b>10,082</b>	<b>22,158</b>	<b>191,45</b>	<b>0,287</b>	<b>13007,</b>
Соль пищевая йодированная	0,18\0,18	0,	0,	0,	0,	0,	
Дрожжи хлебопекарные	1,75\1,75	0,222	0,047	0,149	1,91	0,	
Яйцо 1С	7\7	0,889	0,805	0,049	10,99	0,	
Масло растительное	2,8\2,8	0,	2,8	0,	25,17	0,	
Сахар	5\5	0,	4,99	19,95	0,	0,	
Молоко	21,42\21,42	0,598	0,75	1,	13,1	0,278	
Мука пшеничная	42\42	0,6	0,69	1,01	140,28	0,009	
<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>1,08</b>	<b>517</b>
Йогурт сладкий 3,2% жирности	185,4/180	9	5,76	15,3	156,6	1,08	

**ИТОГО: 230 11,309 15,842 37,458 348,05 1,367**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1450, 53,334 59,287 184,393 1501,14 77,422**

**День 7**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<b>Запеканка творожная</b>	<b>150</b>	<b>21,29</b>	<b>13,85</b>	<b>16,48</b>	<b>275,74</b>	<b>1,177</b>	<b>79</b>
	Крупа манная	10,5/10,5	1,08	0,1	7,41	34,97	0	
	Творог	105/102,9	17,18	9,26	2,06	159,8	0,514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Молоко	51/51	1,48	1,63	2,4	30,6	0,663	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Яйцо 1С	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	0	
	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,93</b>	<b>0,72</b>	<b>3,57</b>	<b>25,68</b>	<b>0,217</b>	<b>115,</b>
	Сахар	1,4\1,4	0,	0,	1,4	5,59	0,	
	Молоко	14\14	0,45	0,39	0,66	8,12	0,182	
	Мука пшеничная	2\2	0,02	0,21	1,38	6,68	0,012	
	Вода питьевая	6\6	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сметана	4,6\4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,023	
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,75</b>	<b>18,87</b>	<b>136,58</b>	<b>1,825</b>	<b>126</b>
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>	<b>5,</b>
Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,		
<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	<b>41,</b>	
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,		
<b>ИТОГО: 395,</b>		<b>29,74</b>	<b>20,95</b>	<b>58,27</b>	<b>543,32</b>	<b>3,219</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Яблоки</b>	<b>95,</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>	<b>140,</b>

ОБЕД

Яблоки	100\95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,5	
<b>ИТОГО: 95,</b>		<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>	
<b><u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0,82</b>	<b>3,55</b>	<b>2,43</b>	<b>45,46</b>	<b>18,4</b>	<b>11</b>
Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	18	
Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
<b><u>Суп гороховый</u></b>	<b>200</b>	<b>5,77</b>	<b>0,62</b>	<b>18,01</b>	<b>101</b>	<b>6,24</b>	<b>35</b>
Картофель	40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	5,6	
Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
Горох шлифованный	24/24	4,92	0,48	11,88	71,52	0	
<b><u>Тефтели из рыбы</u></b>	<b>70</b>	<b>9,04</b>	<b>3,46</b>	<b>8,74</b>	<b>103,82</b>	<b>0,671</b>	<b>90</b>
Треска	57,8/45,5	7,28	0,27	0	31,4	0,455	
Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0	
Лук	10,15/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
Мука пшеничная	5,6/5,6	0,58	0,06	3,86	18,7	0,034	
Молоко	14/14	0,41	0,45	0,66	8,4	0,182	
Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0,6	0,08	3,46	18,11	0	
<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>130</b>	<b>3,01</b>	<b>3,54</b>	<b>17,34</b>	<b>113,81</b>	<b>19,583</b>	<b>56</b>
Картофель	136,5/95,55	1,91	0,38	15,57	73,57	19,11	
Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2	0,06	18,4	0	
Молоко	36,4/36,4	1,06	1,16	1,71	21,84	0,473	
Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
<b><u>Кисель</u></b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
<b>ИТОГО: 670,</b>		<b>20,08</b>	<b>11,53</b>	<b>59,</b>	<b>423,49</b>	<b>44,894</b>	
<b><u>Салат "Степной" из разных овощей</u></b>	<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>1,96</b>	<b>3,65</b>	<b>35,43</b>	<b>4,5</b>	<b>685</b>
Картофель	14,65/11	0,22	0,04	1,79	8,47	2,2	
Лук репчатый	10,1/8,5	0,12	0,02	0,7	3,48	0,85	
Огурец соленый	10,65/8,5	0,07	0,01	0,14	1,1	0,425	
Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0,17	0,01	0,36	2,2	0,55	
Морковь, красная	11,9/9,5	0,12	0,01	0,66	3,32	0,475	
Масло подсолнечное	1,88/1,88	0	1,87	0	16,86	0	
Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>47,88</b>	<b>0</b>	<b>132</b>
Чай	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	

ПОЛДНИК

Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,	
<b>ИТОГО: 270</b>		<b>3,86</b>	<b>2,36</b>	<b>34,97</b>	<b>177,31</b>	<b>4,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430,</b>		<b>54,06</b>	<b>35,22</b>	<b>160,79</b>	<b>1186,87</b>	<b>62,113</b>	

**День 8**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
ЗАВТРАК	<b>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</b>	<b>200</b>	<b>5,93</b>	<b>9,01</b>	<b>25,6</b>	<b>208,5</b>	<b>1,95</b>	70			
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0				
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95				
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0				
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0				
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0				
	Рис	20/20	1,5	0,52	12,46	60,6	0				
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,75</b>	<b>18,87</b>	<b>136,58</b>	<b>1,825</b>		126		
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825				
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0				
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0				
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>			5,	
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,				
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>				41,
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,					
<b>ИТОГО: 425,</b>		<b>13,45</b>	<b>15,39</b>	<b>63,82</b>	<b>450,4</b>	<b>3,775</b>					
ЗАВТРАК 2	<b>Сок фруктовый</b>	<b>125</b>	<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>	130,			
	Сок фруктовый	125\125	0,125	0,625	12,625	57,5	0,				
<b>ИТОГО: 125,</b>		<b>0,125</b>	<b>0,625</b>	<b>12,625</b>	<b>57,5</b>	<b>0,</b>					
ОБЕД	<b>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	14			
	Огурец, грунтовый	51/50	0,4	0,05	1,25	7	5				
	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>6,03</b>	<b>4,32</b>	<b>15,22</b>	<b>124,74</b>	<b>12,84</b>		32		
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,2				
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,07	4,01	18,9	0				
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64				
	Лук	8/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	0				
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04				
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0				
	Огурцы соленые	24/19,2	0,15	0,02	0,33	2,5	0,96				
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0	43,43	0				
	Вода питьевая	336/336	0	0	0	0	0				
	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b>	<b>200</b>	<b>19,18</b>	<b>19,62</b>	<b>22,43</b>	<b>343,26</b>	<b>24,372</b>			95	
	Картофель	170/119	2,38	0,48	19,4	91,63	23,8				
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0				

Говядина (I категории)	83/75,6	14,06	12,1	0	164,81	0
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	0
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	0
Молоко	44/44	1,28	1,41	2,07	26,4	0,572
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0
Яйцо 1С	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0
<b>Компот из яблок</b>	<b>180,</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,35</b>	<b>54,75</b>	<b>24,75</b>
Вода питьевая	187/187	0,	0,	0,	0,	0,
Сахар	12/12	0,	0,	12,	48,	0,
Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0

130,

11

**ИТОГО: 670, 27,11 24,41 64,73 589,15 66,962**

ПОЛДНИК

<b>Булочка домашняя</b>	<b>60,</b>	<b>2,309</b>	<b>10,082</b>	<b>22,158</b>	<b>191,45</b>	<b>0,287</b>
Соль пищевая йодированная	0,18\0,18	0,	0,	0,	0,	0,
Дрожжи хлебопекарные	1,75\1,75	0,222	0,047	0,149	1,91	0,
Яйцо 1С	7\7	0,889	0,805	0,049	10,99	0,
Масло растительное	2,8\2,8	0,	2,8	0,	25,17	0,
Сахар	5\5	0,	4,99	19,95	0,	0,
Молоко	21,42\21,42	0,598	0,75	1,	13,1	0,278
Мука пшеничная	42\42	0,6	0,69	1,01	140,28	0,009
<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>47,88</b>	<b>0</b>
Чай	0,54\0,54	0	0	0	0	0
Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0
Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0

13007,

132

**ИТОГО: 240 2,309 10,082 34,158 239,33 0,287**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1460, 42,994 50,507 175,333 1336,38 71,024**

День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>6,73</b>	<b>9,15</b>	<b>26,44</b>	<b>216,3</b>	<b>1,95</b>	68	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0		
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0		
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0		
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0		
	Пшено	20/20	2,3	0,66	13,3	68,4	0		
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4,32</b>	<b>4,75</b>	<b>18,87</b>	<b>136,58</b>	<b>1,825</b>		
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825		
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0		
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0		
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94,</b>	<b>0,</b>		5,
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,		
<b>Масло сливочное</b>	<b>5,</b>	<b>0,04</b>	<b>1,23</b>	<b>0,03</b>	<b>11,32</b>	<b>0,</b>	41,		

126

5,

41,

	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>425,</b>	<b>14,25</b>	<b>15,53</b>	<b>64,66</b>	<b>458,2</b>	<b>3,775</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>120</b>	<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>961,2</b>	<b>48</b>	<b>72</b>	<b>140</b>
	Апельсин	156/120	0,24	1,08	961,2	48	72	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>120,</b>	<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>961,2</b>	<b>48,</b>	<b>72,</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Икра кабачковая для детского питания</u></b>	<b>50</b>	<b>0,95</b>	<b>4,45</b>	<b>3,85</b>	<b>59,5</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>
	Икра кабачковая	52,7/50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	
	<b><u>Свекольник</u></b>	<b>200</b>	<b>3,39</b>	<b>2,88</b>	<b>13,56</b>	<b>93,88</b>	<b>13,31</b>	<b>131</b>
	Картофель	46/34,4	0,69	0,14	5,61	26,49	6,88	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9	
	Свекла	64/51,2	0,77	0,05	4,51	21,5	5,12	
	Бульон мясной	160/160	1,6	0	0	6,4	0	
	Томат-пюре	2,6/2,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Сметана	2/2	0,05	0,2	0,08	2,38	0,01	
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0	
	<b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>	<b>70</b>	<b>14,2</b>	<b>15,1</b>	<b>7,24</b>	<b>221,8</b>	<b>1,354</b>	<b>305</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18,38/18,38	0,55	0,64	0,86	11,58	0,11	
	Куриная грудка	64/51,6	12,58	12,72	0	164,52	1,244	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1,04	0,13	6,34	30,84	0	
	Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,62/2,62	0,03	1,61	0,04	14,86	0	
	<b><u>Макаронные изделия отварные с</u></b>	<b>130</b>	<b>5,06</b>	<b>2,88</b>	<b>30,95</b>	<b>169,76</b>	<b>0</b>	<b>205</b>
	Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5,02	0,93	30,9	151,81	0	
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>10,27</b>	<b>40,36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6,29	25,1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	0	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670,</b>	<b>25,12</b>	<b>25,67</b>	<b>78,35</b>	<b>644,7</b>	<b>18,164</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>34,</b>	<b>2,686</b>	<b>0,34</b>	<b>16,42</b>	<b>79,9</b>	<b>0,</b>	<b>5,</b>
	Хлеб пшеничный	34\34	2,686	0,34	16,42	79,9	0,	
	<b><u>Сыр порционный</u></b>	<b>30,</b>	<b>6,96</b>	<b>8,85</b>	<b>0,</b>	<b>109,2</b>	<b>0,21</b>	<b>239,</b>
	Сыр российский	30,5\30	6,96	8,85	0,	109,2	0,21	
	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>47,88</b>	<b>0</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64,</b>	<b>9,646</b>	<b>9,19</b>	<b>28,42</b>	<b>236,98</b>	<b>0,21</b>	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1279, 49,256 51,47 1132,63 1387,88 94,149

День 10								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Салат из горошка зеленого консервированного</u>	50	1,47	2,6	3,09	41,48	4,75	0
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
	Горошек зеленый. Консервы	73,1/47,5	1,47	0,1	3,09	19	4,75	
	<u>Омлет натуральный</u>	120	9,76	11,41	3,86	157,78	0,936	77
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Молоко	72/72	2,09	2,3	3,38	43,2	0,936	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	60/60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	<u>Какао с молоком</u>	180,	3,367	0,349	17,41	119,659	1,46	959,
	Вода питьевая	63/63	0,	0,	0,	0,	0,	
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,1	0,184	5,3	68,6	1,46	
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,267	0,165	0,11	3,179	0,	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,	5,
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,4	19,32	94,	0,	
	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,	41,
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,		
ИТОГО:			425,	17,797	15,989	43,71	424,239	7,146
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,125	0,625	12,625	57,5	0,	130,
	Сок фруктовый	125\125	0,125	0,625	12,625	57,5	0,	
ИТОГО:			125,	0,125	0,625	12,625	57,5	0,
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	50	0,55	3,58	3,83	50,35	10,85	5
	Капуста белокочанная	21,25/17	0,31	0,02	0,8	4,76	7,65	
	Яблоки	17,15/12	0,05	0,05	1,18	5,64	1,2	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3,99	0	
	Лук	6,25/5	0,06	0	0,16	1	1,5	
	<u>Суп рыбный</u>	200	7,61	0,56	11,08	79,88	9,416	41
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,4	
	Треска	47,7/37,6	6,02	0,23	0	25,94	0,376	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	4/4	0,46	0,13	2,66	13,68	0	
	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	200	18,48	17,76	20,05	314,26	22,8	100
Картофель	154/108	2,16	0,43	17,6	83,16	21,6		

Морковь, красная	30/24	0,31	0,02	1,66	8,4	1,2		
Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0		
Говядина (I категории)	93,4/85	15,81	13,6	0	185,3	0		
Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0		
Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0		
Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0		
<b>Компот из яблок</b>	<b>180,</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>13,35</b>	<b>54,75</b>	<b>24,75</b>	<b>130,</b>	
Вода питьевая	187/187	0,	0,	0,	0,	0,		
Сахар	12/12	0,	0,	12,	48,	0,		
Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,44</b>	<b>0,36</b>	<b>12,48</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>670,</b>	<b>28,14</b>	<b>22,32</b>	<b>60,79</b>	<b>558,64</b>	<b>67,816</b>	
ПОЛДНИК	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,55</b>	<b>203,5</b>	<b>0</b>	<b>590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	0	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>47,88</b>	<b>0</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	12/12	0	0	12	47,88	0	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>230</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>48,55</b>	<b>251,38</b>	<b>0,</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450,</b>	<b>49,762</b>	<b>43,634</b>	<b>165,675</b>	<b>1291,759</b>	<b>74,962</b>	

Химический состав за период (всего)						
№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	177,9	158,7	631,5	4799,6	35,3
2	Завтрак 2	3,4	6,1	2023,6	558,	173,
3	Обед	260,	239,5	669,5	5892,3	520,5
4	Полдник	71,9	91,8	384,3	2737,8	19,4
Итого:		513,1	496,1	3708,9	13987,8	748,2

Химический состав за период (в среднем за день)							
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	18%	17,7886	15,875	63,145	479,9627	3,5332
2	Завтрак 2	2%	0,3365	0,6145	202,3625	55,8	17,3
3	Обед	23%	25,995	23,946	66,954	589,228	52,0478
4	Полдник	10%	7,185	9,1773	38,4294	273,7849	1,9401
Итого:		67%	51,3051	49,613	370,8909	1398,776	74,8211