

МДОУ детский сад № 6 Сказка г. Камешково

Примерное 10-дневное меню

(весна-лето)

дети 1,5-3 лет

День 1										
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту		
			Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	150	5,04	6,87	18,34	156,24	1,46	68		
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00			
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46			
	Вода питьевая	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00			
	Пшено	15/15	1,72	0,50	9,98	51,30	0,00			
	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52		126	
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00			
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52			
		Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	
		<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50		0,00	5
		Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50		0,00	
	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41		
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00			
ИТОГО: 335,00			11,19	11,68	46,79	339,64	2,98			
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130		
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00			
ИТОГО: 125,00			0,13	0,63	12,63	57,50	0,00			
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	30	0,43	1,52	3,71	30,37	7,20	653		
	Капуста белокочанная, квашеная	34,71/24	0,43	0,02	0,72	5,52	7,20			
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00			
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00			
	<u>Суп рыбный</u>	150	5,69	0,42	8,31	59,92	7,06		41	
	Картофель	45/31,5	0,63	0,13	5,13	24,26	6,30			
	Треска	35,8/28,2	4,51	0,17	0,00	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	0,00			
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Соль пищевая йодирован.	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Пшено	3/3	0,34	0,10	2,00	10,26	0,00			
	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему</u>	160	14,78	14,21	16,03	251,42	18,24	100		
	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	0,00			
	Говядина (I категории)	74,72/68	12,65	10,88	0,00	148,24	0,00			
	Лук	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,00			
	Соль пищевая йодирован.	0,32/0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Вода питьевая	67,2/67,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,07	0,00	8,56	33,66	0,00	508		
	Вода	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

	Сахар	5,25/5,25	0,00	0,00	5,24	20,94	0,00	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,00	3,32	12,72	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
	ИТОГО:	520,00	22,05	16,42	45,97	419,92	32,50	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	7,84	5,89	61,67	317,08	0,00	471
	Изюм	3,58/3,58	0,10	0,02	2,36	9,45	0,00	
	Соль поваренная пищевая	0,72/0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	6,42/6,42	0,08	3,95	0,11	36,34	0,00	
	Яйцо	2,14/2,14	0,27	0,25	0,01	3,36	0,00	
	Масло растительное	1/1	0,00	1,00	0,00	8,99	0,00	
	Вода питьевая	28,6/28,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	7,14/7,14	0,00	0,00	7,13	28,49	0,00	
	Мука пшеничная высшего сорта	70/70	7,21	0,63	51,94	228,90	0,00	
	Дрожжи прессованные	1,42/1,42	0,18	0,04	0,12	1,55	0,00	
	Кисель	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:	200,00	7,84	5,89	61,67	317,08	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1180,00	41,21	34,62	167,06	1134,14	35,49	

День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суфле творожное	130	19,36	11,87	17,36	254,05	0,89	82
	Творог	97,5/95,55	15,96	8,60	1,91	148,39	0,48	
	Масло сливочное	1,3/1,3	0,02	0,80	0,02	7,36	0,00	
	Мука пшеничная	9,1/9,1	0,94	0,10	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	0,00	0,00	7,78	31,12	0,00	
	Яйцо 1С	13/13	1,65	1,50	0,09	20,41	0,00	
	Соус сметанный сладкий	20,00	0,93	0,72	3,57	25,68	0,22	115
	Сахар	1,4/1,4	0,00	0,00	1,40	5,59	0,00	
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	4,6/4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,02	
	Кофейный напиток на молоке	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5/52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	10/10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00		
Молоко	127,5/127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52		
Кофейный напиток	1,69/1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		
Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41	
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
	ИТОГО:	335,00	26,44	17,40	49,38	463,13	2,63	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100/95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
	ИТОГО:	95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	33
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0,00	

Свекла	36,48/28,5	0,43	0,03	2,51	11,97	2,85		
Щи со сметаной	150	1,23	0,71	5,39	33,61	17,16	30	
Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,40	13,50		
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	0,00		
Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,03		
Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Соль пищевая йодирован.	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	9,30	7,99	2,29	118,50	0,61	93	
Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48		
Говядина (I категории)	51,42/46,8	8,70	7,49	0,00	102,02	0,00		
Лук	4,8/3,84	0,05	0,01	0,31	1,57	0,00		
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	5,40	0,12		
Соль пищевая йодирован.	0,72/0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Вода питьевая	29,4/29,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,27	2,44	26,19	143,65	0,00	205	
Масло сливочное	2,68/2,68	0,03	1,65	0,05	15,19	0,00		
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4,24	0,79	26,14	128,46	0,00		
Компот из яблок	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26	130	
Вода питьевая	156/156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00		
Яблоки	14,3/12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26		
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11	
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00		
ИТОГО: 530,00		16,36	13,29	56,87	414,03	21,88		
ПОЛДНИК	Салат "Степной" из разных овощей	30	0,41	1,19	2,19	21,26	2,70	685
	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	0,10	0,01	0,21	1,32	0,33	
	Морковь, красная	7,14/5,7	0,07	0,01	0,39	2,00	0,29	
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0,00	1,12	0,00	10,11	0,00	
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ИТОГО: 210,00		2,78	1,49	26,68	131,66	2,70		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1170,00		45,96	32,56	141,48	1051,57	36,71		

День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150,00	6,72	4,12	31,89	191,07	1,04	117
	Масло сливочное	3/3	2,24	2,56	3,76	46,40	1,04	

	Сахар	3\3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	80\80	2,42	1,36	11,02	67,10	0,00	
	Крупа манная	20\20	2,06	0,20	14,12	65,60	0,00	
	Какао с молоком	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	959
	Вода питьевая	50\50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	117\117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Какао-порошок	0,92\0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
	ИТОГО:	335,00	12,87	8,93	60,34	374,47	2,56	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	140
	Апельсин	135,75\95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
	ИТОГО:	95,00	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,16	3,05	1,15	32,40	6,83	22
	Помидоры (томаты)	32,4\27,3	0,16	0,05	1,15	5,43	6,83	
	Масло растительное	3\3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,51	2,59	12,27	73,24	8,91	37
	Говядина (I категории)	5,1\3,75	0,60	0,70	0,00	8,18	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	1,5\1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	180\180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	5,1\5,1	0,51	0,14	0,15	5,86	0,03	
	Пшено	6\6	0,20	0,69	3,99	20,52	0,00	
	Лук	8,82\7,5	0,02	0,10	0,62	3,08	0,00	
	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	8,40	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	50	10,14	10,79	5,18	158,42	0,97	305
	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	0,00	117,51	0,89	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38\9,38	0,74	0,09	4,53	22,03	0,00	
	Сухари панировочные	5\5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	1,88\1,88	0,02	1,15	0,03	10,61	0,00	
	Рагу овощное	110	2,93	3,36	13,17	95,67	23,35	57
	Капуста белокочанная	35,2\28,16	0,51	0,03	1,32	7,88	12,67	
	Картофель	63,8\44,66	0,89	0,18	7,28	34,39	8,93	
	Морковь, красная	33\26,4	0,34	0,03	1,82	9,24	1,32	
	Масло сливочное	3,3\3,3	0,04	2,03	0,06	18,68	0,00	
	Лук	16,5\13,86	0,19	0,03	1,14	5,68	0,00	
	Молоко	33\33	0,96	1,06	1,55	19,80	0,43	
	Соль пищевая йодирован.	0,33\0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
	Вода питьевая	142,5\142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Чай	0,45\0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30\30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
	ИТОГО:	520,00	15,82	20,06	51,13	444,18	40,05	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50,00	1,93	7,35	28,27	180,04	0,46	13007

Соль пищевая йодирован.	0,15/0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,00
Яйцо 1С	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00
Масло растительное	2,4/2,4	0,00	2,40	0,00	21,58	0,00
Сахар	4/4	0,00	0,00	2,40	15,96	0,00
Молоко	18,36/18,36	0,59	0,51	0,86	11,20	0,24
Мука пшеничная	36/36	0,39	3,71	24,84	120,24	0,22
Кисломолочный напиток с сахаром	150,00	4,35	3,75	12,00	104,94	0,05
Сахар	6/6	0,00	0,00	6,00	23,94	0,00
Ряженка	155/150	4,35	3,75	6,00	81,00	0,05
ИТОГО: 200,00		6,28	11,10	40,27	284,98	0,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1150,00		35,16	40,95	912,69	1141,63	100,11

516

День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,44	6,76	17,71	150,39	1,46	70	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00		
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46		
	Вода питьевая	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00		
	Рис	15/15	1,12	0,39	9,35	45,45	0,00		
	Кофейный напиток на молоке	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52		126
	Вода питьевая	52,5/52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Сахар	10/10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00		
	Молоко	127,5/127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52		
	Кофейный напиток	1,69/1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		5
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		41
Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00			
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00			
ИТОГО: 335,00		10,59	11,57	46,16	333,79	2,98			
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130	
	Сок фруктовый	125/125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00		
ИТОГО: 125,00		0,13	0,63	12,63	57,50	0,00			
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,22	3,03	0,68	30,75	2,70	17	
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00		
	Соль пищевая йодирован.	0,08/0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Огурцы	28,5/27	0,22	0,03	0,68	3,78	2,70		
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	150	3,06	4,27	6,80	81,24	15,50	29	
	Картофель	22,8/15,9	0,32	0,06	2,59	12,24	3,18		
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00		
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,50	2,45	0,36		
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00		
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	1,68		
	Сахар	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,39	0,00		
	Говядина (I категории)	5,1/3,75	0,70	0,60	0,00	8,18	0,00		
	Капуста белокочанная	28,5/22,8	0,41	0,02	1,07	6,16	10,26		
	Сметана	4,5/4,5	0,12	0,45	0,13	5,18	0,02		

Соль пищевая йодирован.	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фасоль консервированная	11,55/6	1,10	0,10	0,04	8,64	0,00	
Голубцы ленивые	160	18,48	4,90	20,25	200,20	45,58	298
Рис, зерно продовольственное	8/8	1,73	0,60	14,33	69,71	0,00	
Капуста белокочанная	120,99/96	1,73	0,10	4,51	26,88	43,20	
Лук репчатый	16/12,99	0,18	0,03	1,07	5,33	1,30	
Куриная грудка (филе)	67,52/60	14,16	1,14	0,24	67,80	1,08	
Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	
Яйцо	4,99/4,99	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	
Кисель	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
Вода питьевая	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Концентрат киселя	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО: 520,00		22,84	12,47	37,09	356,74	63,78	

ПОЛДНИК

Пирог с повидлом	60,00	5,51	5,52	39,92	232,59	0,45	239
Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	
Молоко	16,25/16,25	0,52	0,46	0,76	9,43	0,17	
Яйцо 1С	5,2/5,2	0,66	0,60	0,04	8,16	0,00	
Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
Мука пшеничная	40/40	4,12	0,44	27,56	133,60	0,22	
Повидло	13,26/13	0,05	0,00	8,49	32,50	0,07	
Дрожжи	0,89/0,89	0,16	0,02	0,08	0,97	0,00	
Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО: 210,00		5,51	5,52	49,92	272,49	0,45	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1190,00 39,06 30,18 145,79 1020,52 67,22

День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,56	5,85	18,21	142,78	1,31	33	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0,00		
	Вода питьевая	75/75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Молоко	100,5/100,5	2,81	3,22	4,72	58,29	1,31		
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00		
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Макаронные изделия	15/15	1,70	0,32	10,44	51,30	0,00		
	Какао с молоком	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52		959
	Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Сахар	10/10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00		
	Молоко	117/117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52		
	Какао-порошок	0,92/0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		5
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		
Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41		
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00			
ИТОГО: 335,00		10,71	10,66	46,66	326,18	2,83			
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	140	

	Банан	135,75/95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	
	ИТОГО:	95,00	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,43	1,52	3,71	30,37	7,20	653
	Капуста белокочанная, квашеная	34,71/24	0,43	0,02	0,72	5,52	7,20	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	
	Суп гороховый	150	4,32	0,46	13,51	75,75	4,68	35
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,20	
	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	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	0,00	
	Рыба, запеченная в омлете	160	27,11	9,72	5,20	216,28	1,40	249
	Пшеничная мука, первого сорта	6/6	0,67	0,09	4,07	19,74	0,00	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	16/16	0,48	0,56	0,75	10,08	0,10	
	Треска	165,12/130	20,80	0,78	0,00	89,70	1,30	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	
Компот из яблок	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26	130	
Вода питьевая	156\156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сахар	10\10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00		
Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26		
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11	
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00		
	ИТОГО:	520,00	32,99	12,02	42,91	412,52	14,54	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	
	Молоко стерилизованное	150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	127
	Молоко	157,5/150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	
	ИТОГО:	200,00	7,89	9,95	43,59	295,00	1,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150,00	53,01	32,73	153,11	1118,25	28,85	

День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	6,82	18,02	153,31	1,46	66
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46	
	Вода питьевая	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Рис	7,5/7,5	0,56	0,20	4,67	22,72	0,00	
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0,00	
	Кофейный напиток на молоке	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	

	Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
	ИТОГО:	335,00	10,89	11,63	46,47	336,71	2,98	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100/95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
	ИТОГО:	95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,16	3,05	1,15	32,40	6,83	22
	Помидоры (томаты)	32,4/27,3	0,16	0,05	1,15	5,43	6,83	
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	4,51	3,24	11,41	93,55	9,63	32
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,40	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0,42	0,05	3,01	14,18	0,00	
	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	0,00	
	Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	0,00	32,57	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Капуста тушеная с мясом	160	19,24	15,53	14,33	274,51	85,58	48
	Лук	25,6/21,44	0,30	0,04	1,76	8,79	0,00	
	Морковь	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,53	0,96	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	
	Вода питьевая	40/40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Говядина (I категории)	108,96/80	14,88	12,80	0,00	174,40	0,00	
	Капуста белокочанная	230,56/184,8	3,33	0,18	8,69	49,90	83,16	
	Соль пищевая йодирован.	1,6/1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мука пшеничная	2,72/2,72	0,28	0,03	1,88	9,08	0,02	
	Томат-паста	3,2/3,2	0,15	0,00	0,61	3,17	1,44	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,07	0,00	8,56	33,66	0,00	508
	Вода	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	5,25/5,25	0,00	0,00	5,24	20,94	0,00	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,00	3,32	12,72	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
	ИТОГО:	520,00	25,06	22,09	44,81	478,67	102,03	
ПОЛДНИК	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,61	1,57	2,87	28,10	3,38	25
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Картофель	16,44/12	0,24	0,05	1,96	9,24	2,40	
	Лук репчатый	3,75/3	0,04	0,01	0,25	1,23	0,30	
	Горошек зеленый. Консервы	6,93/4,5	0,14	0,01	0,29	1,80	0,45	
	Морковь, красная	5,64/4,5	0,06	0,00	0,31	1,58	0,23	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	6/4,8	0,13	0,00	0,06	0,77	0,00	
	Кисель	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	ИТОГО:	210,00	2,98	1,87	17,36	98,60	3,38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1160,00	39,31	35,97	117,19	956,73	117,89	

День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая молочная	150	8,29	6,47	29,98	206,53	1,60	185	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Пшеничная крупа	29,27/29,27	4,68	0,29	20,49	98,18	0,00		
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	122,92/122,92	3,56	3,93	5,78	73,76	1,60		
	Масло сливочное	3,66/3,66	0,05	2,25	0,06	20,72	0,00		
	Сахарный песок	3,66/3,66	0,00	0,00	3,65	13,87	0,00		
	Кофейный напиток на молоке	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52		126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00		
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52		
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		5
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		41
	Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00			
ИТОГО:		335,00	14,44	11,28	58,43	389,93	3,12		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130	
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00		
ИТОГО:		125,00	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,43	1,52	3,71	30,37	7,20	653	
	Капуста белокочанная, квашеная	34,71/24	0,43	0,02	0,72	5,52	7,20		
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00		
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00		
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,89	1,42	6,13	44,91	15,81	28	
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,80		
	Картофель	21/14,7	0,29	0,06	2,40	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	0,50	2,52	0,36		
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00		
	Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,03		
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Курица	5,1/3,75	0,60	0,70	0,00	8,18	0,00		
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Тефтели из рыбы	50	6,45	2,47	6,24	74,16	0,48	90	
	Треска	41,3/32,5	5,20	0,20	0,00	22,42	0,33		
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00		
	Лук	7,25/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,00		
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,02		
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,13		
	Соль пищевая йодирован.	0,25/0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0,43	0,06	2,47	12,94	0,00		
	Пюре картофельное	110	2,55	3,00	14,68	96,29	16,57		56
	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	0,00		
	Молоко	30,8/30,8	0,89	0,99	1,45	18,48	0,40		
	Соль пищевая йодирован.	0,28/0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130	
	Компот из яблок	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26		
	Вода питьевая	156\156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

	Сахар	10\10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30\30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
	ИТОГО:	520,00	12,45	8,73	51,25	335,85	41,32	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50,00	1,93	7,35	28,27	180,04	0,46	13007
	Соль пищевая йодирован.	0,15\0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Дрожжи хлебопекарные	1,5\1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,00	
	Яйцо 1С	6\6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00	
	Масло растительное	2,4\2,4	0,00	2,40	0,00	21,58	0,00	
	Сахар	4\4	0,00	0,00	2,40	15,96	0,00	
	Молоко	18,36\18,36	0,59	0,51	0,86	11,20	0,24	
	Мука пшеничная	36\36	0,39	3,71	24,84	120,24	0,22	
	Молоко стерилизованное	150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	127
	Молоко	157,5\150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	
	ИТОГО:	200,00	6,12	5,25	7,04	91,50	1,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1180,00	33,13	25,89	129,34	874,78	46,39	

День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный со сметаной	150	22,43	15,55	34,19	363,11	0,64	319
	Изюм	15,41\15	0,44	0,09	9,90	39,62	0,00	
	Крупа манная	10,99\10,99	1,13	0,11	7,76	36,61	0,00	
	Сухари панировочные	3,71\3,71	0,59	0,04	2,59	12,43	0,00	
	Творог	114\112,5	18,79	10,12	2,25	174,71	0,56	
	Масло сливочное	4,5\4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Яйцо	7,99\7,99	1,02	0,92	0,06	12,55	0,00	
	Сметана	15\15	0,40	1,50	0,58	17,85	0,08	
	Сахар	10,99\10,99	0,00	0,00	10,97	43,87	0,00	
	Какао с молоком	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	959
	Вода питьевая	50\50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	117\117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Какао-порошок	0,92\0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
	ИТОГО:	335,00	28,58	20,36	62,64	546,51	2,16	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	140
	Апельсин	135,75\95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
	ИТОГО:	95,00	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	30	0,45	1,54	5,26	36,81	2,56	28
	Масло подсолнечное	1,5\1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	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	1,90	8,45	0,10	
	Сахарный песок	1,2\1,2	0,00	0,00	1,20	4,55	0,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,10	6,54	12,69	142,14	5,35	34
	Картофель	30\21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,20	
	Морковь, красная	12\9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	

Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макаронные изделия	12/12	1,36	0,25	8,35	41,04	0,00	
Лук	1,8/1,44	0,02	0,00	0,12	0,59	0,00	
Морковь	2,34/1,8	0,02	0,00	0,12	0,63	0,09	
Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яйцо 1С	2,34/2,34	0,30	0,27	0,02	3,67	0,00	
Курица, грудка	36,1/32,22	5,86	5,93	0,00	76,68	0,58	
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	9,66	9,93	19,04	204,79	19,02	649
Картофель	100,8/84,32	1,69	0,34	13,74	64,93	16,86	
Лук	18,72/16	0,22	0,03	1,31	6,56	0,00	
Морковь	35,52/28,48	0,37	0,03	1,97	9,68	1,42	
Масло растительное	1,76/1,76	0,00	1,76	0,00	15,82	0,00	
Курица, грудка	42/37,28	6,78	6,86	0,00	88,73	0,67	
Соль пищевая йодирован.	0,48/0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Горошек зеленый консервированный	7,04/4,48	0,14	0,01	0,29	1,79	0,00	
Вода питьевая	21,38/21,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сметана	8,82/8,82	0,24	0,88	0,26	10,14	0,04	
Соль пищевая йодирован.	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Мука пшеничная	2,14/2,14	0,22	0,02	1,47	7,14	0,01	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,07	0,00	8,56	33,66	0,00	508
Вода	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	5,25/5,25	0,00	0,00	5,24	20,94	0,00	
Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,00	3,32	12,72	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО: 520,00		19,36	18,28	54,91	461,95	26,93	

ПОЛДНИК

Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
Сыр порционный	25,00	5,92	4,64	0,00	72,80	0,00	239
Сыр порционный	25,5\25	5,92	4,64	0,00	72,80	0,00	
Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО: 205,00		8,29	4,94	24,49	183,20	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1155,00		56,42	44,44	902,99	1229,66	86,08	

День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,88	1,56	1,85	24,88	2,85	10
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Горошек зеленый. Консервы	43,86/28,5	0,88	0,06	1,85	11,40	2,85	
	Омлет натуральный	130	10,57	12,36	4,186	170,924	1,014	77
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,78	
	Соль пищевая йодирован.	0,25/0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо 1С	50/50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	
	Кофейный напиток на молоке	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	

	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
	ИТОГО:	315,00	17,60	18,73	34,49	379,20	5,39	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
	ИТОГО:	125,00	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,22	3,03	0,68	30,75	2,70	17
	Масло растительное	3\3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,08\0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы	28,5\27	0,22	0,03	0,68	3,78	2,70	
	Свекольник	150	2,55	2,15	10,16	70,41	9,98	131
	Картофель	34,5\25,8	0,52	0,10	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	1,20	0,00	0,00	4,80	0,00	
	Томат-пюре	1,95\1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	3\3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	
	Морковь	7,5\6	0,08	0,01	0,41	2,10	0,30	
	Сметана	1,5\1,5	0,04	0,15	0,06	1,78	0,01	
	Сахар	1,5\1,5	0,00	0,00	1,50	5,98	0,00	
	Суфле куриное с рисом	160	30,20	10,83	6,95	246,37	2,03	311
	Рис, зерно продовольственное	10,03\10,03	0,75	0,26	6,25	30,40	0,00	
	Куриная грудка (филе)	124,8\110,93	26,18	2,11	0,44	125,35	2,00	
	Сыр "Российский"	4,91\4,27	0,99	1,26	0,00	15,55	0,03	
	Масло сливочное	8,53\8,53	0,11	5,24	0,14	48,27	0,00	
	Яйцо	17,07\17,07	2,17	1,96	0,12	26,80	0,00	
	Кисель	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	150\150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	15\15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30\30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
	ИТОГО:	520,00	34,05	16,28	27,15	392,08	14,71	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Йогурт	180,00	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	154,5\150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	
	ИТОГО:	180,00	9,87	5,10	27,24	201,00	0,90	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140,00	61,64	40,74	101,50	1029,78	21,00	

День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,91	6,82	18,12	156,07	1,46	64
	Масло сливочное	4,5\4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Молоко	112,5\112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46	
	Вода питьевая	18\18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,38\0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Сахар	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,95	0,00	
Гречневая крупа	15/15	1,59	0,45	8,26	45,15	0,00	
Какао с молоком	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	959
Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
Молоко	117/117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
Какао-порошок	0,92/0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
Масло сливочное	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО: 335,00		11,06	11,63	46,57	339,47	2,98	

ЗАВТРАК 2

Плоды и ягоды свежие	95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	140
Банан	135,75/95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	
ИТОГО: 95,00		1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,22	1,85	1,16	22,00	5,01	15
Масло подсолнечное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0,00	
Лук репчатый	4,5/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,36	
Помидоры (томаты)	16,95/14,4	0,09	0,03	0,60	2,87	3,60	
Огурец, грунтовый	13,14/10,5	0,08	0,01	0,26	1,47	1,05	
Суп рыбный из консервов	150	1,50	0,35	11,77	56,46	8,88	42
Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,40	
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	0,00	
Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рис	6/6	0,45	0,16	3,74	18,18	0,00	
Консервы из рыбы	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фрикадельки мясные	50	8,36	6,86	2,66	106,58	0,00	107
Говядина (I категории)	46,7/42,5	7,90	6,80	0,00	92,65	0,00	
Вода питьевая	9,5/9,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Соль пищевая йодирован.	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пшеничный хлеб	7/7	0,46	0,06	2,66	13,93	0,00	
Рагу овощное	110	2,93	3,36	13,17	95,67	23,35	57
Капуста белокочанная	35,2/28,16	0,51	0,03	1,32	7,88	12,67	
Картофель	63,8/44,66	0,89	0,18	7,28	34,39	8,93	
Морковь, красная	33/26,4	0,34	0,03	1,82	9,24	1,32	
Масло сливочное	3,3/3,3	0,04	2,03	0,06	18,68	0,00	
Лук	16,5/13,86	0,19	0,03	1,14	5,68	0,00	
Молоко	33/33	0,96	1,06	1,55	19,80	0,43	
Соль пищевая йодирован.	0,33/0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из яблок	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26	130
Вода питьевая	156\156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	10\10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО: 520,00		14,14	12,74	49,25	370,83	38,50	

ПОЛДНИК

Винегрет с растительным маслом	30	0,88	1,58	3,79	32,89	3,06	2
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	0,00	0,29	1,47	0,21	

Лук	1,8/1,5	0,02	0,00	0,12	0,62	0,00	
Масло растительное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
Соль пищевая йодирован.	0,08/0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0,48	0,03	1,12	6,36	0,00	
Огурцы соленые	5,4/4,2	0,03	0,00	0,07	0,55	0,21	
Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО: 210,00		3,25	1,88	28,28	143,29	3,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1160,00		29,88	26,35	144,05	938,14	54,09	

Химический состав за период (всего)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	154,37	133,87	497,94	3829,03	30,61
2	Завтрак 2	4,49	5,16	1629,40	560,60	152,08
3	Обед	215,12	152,38	461,34	4086,77	396,24
4	Полдник	60,80	52,99	326,52	2018,80	14,89
Итого:		434,78	344,40	2915,20	10495,20	593,82

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	
		Б	Ж	У			
1	Завтрак	0,18	15,44	13,39	49,79	382,90	3,06
2	Завтрак 2	0,03	0,45	0,52	162,94	56,06	15,21
3	Обед	0,20	21,51	15,24	46,13	408,68	39,62
4	Полдник	0,10	6,08	5,30	32,65	201,88	1,49
Итого:		0,50	43,48	34,44	291,52	1049,52	59,38

МДОУ детский сад № 6 Сказка г. Камешково
Примерное 10-дневное меню
(весна-лето)
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	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,73	9,15	26,44	216,30	1,95	68		
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00			
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95			
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00			
	Пшено	20/20	2,30	0,66	13,30	68,40	0,00			
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83		126	
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83			
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00			
		Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46		0,00	5
		Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00		0,00	
		Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,00	41
	Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00			
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00			
	ИТОГО:	425,	14,25	15,53	64,66	458,20	3,78			
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130		
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00			
	ИТОГО:	125,	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00			
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,72	2,54	6,19	50,63	12,00	653		
	Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40	0,72	0,04	1,20	9,20	12,00			
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00			
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00			
	Суп рыбный	200	7,61	0,56	11,08	79,88	9,42	41		
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,40			
	Треска	47,7/37,6	6,02	0,23	0,00	25,94	0,38			
	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	0,00			
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Соль пищевая йодирован.	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Пшено	4/4	0,46	0,13	2,66	13,68	0,00			
	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	200	18,48	17,76	20,05	314,26	22,80		100	
	Картофель	154/108	2,16	0,43	17,60	83,16	21,60			
	Морковь, красная	30/24	0,31	0,02	1,66	8,40	1,20			
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00			
	Говядина (I категории)	93,4/85	15,81	13,60	0,00	185,30	0,00			
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00			
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Вода питьевая	84/84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,08	0,00	10,27	40,36	0,00	508			
Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				

	Сахар	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	25,10	0,00	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0,00	3,98	15,26	0,00	
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
	ИТОГО: 670,	28,33	21,22	60,07	544,53	44,22		
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	60	9,42	7,08	74,01	380,50	0,00	471
	Изюм	4,3/4,3	0,12	0,03	2,84	11,35	0,00	
	Соль поваренная пищевая	0,86/0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	7,7/7,7	0,10	4,74	0,13	43,60	0,00	
	Яйцо	2,57/2,57	0,33	0,30	0,02	4,03	0,00	
	Масло растительное	1,2/1,2	0,00	1,20	0,00	10,79	0,00	
	Вода питьевая	34,32/34,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	8,57/8,57	0,00	0,00	8,55	34,19	0,00	
	Мука пшеничная высшего сорта	84/84	8,65	0,76	62,33	274,68	0,00	
	Дрожжи прессованные	1,7/1,7	0,22	0,05	0,14	1,86	0,00	
	Кисель	180	18,84	14,16	148,02	761,00	0,00	118
Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО: 240	28,26	21,24	222,03	1141,50	0,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1460,	70,97	58,62	359,39	2201,73	47,99		

День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суфле творожное	150	22,32	13,68	20,03	293,14	1,02	82
	Творог	112,5/110,25	18,41	9,92	2,20	171,22	0,55	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	
	Мука пшеничная	10,5/10,5	1,08	0,11	7,24	35,07	0,06	
	Молоко	31,5/31,5	0,91	1,01	1,48	18,90	0,41	
	Сахар	9/9	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	
	Яйцо 1С	15/15	1,90	1,72	0,10	23,55	0,00	
	Соус сметанный сладкий	20,	0,93	0,72	3,57	25,68	0,22	115
	Сахар	1,4\1,4	0,00	0,00	1,40	5,59	0,00	
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	4,6\4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,02	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00		
Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00		
Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5	
Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00		
Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41	
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
	ИТОГО: 395,	30,77	20,78	61,82	560,72	3,07		
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100\95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
	ИТОГО: 95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50		
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,92	4,75	33
	Масло подсолнечное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	

Свекла	60,8/47,5	0,71	0,05	4,18	19,95	4,75	30		
Щи со сметаной	200	1,65	0,95	7,18	44,81	22,88			
Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,20	18,00			
Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,20			
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	0,00			
Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04			
Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Соль пищевая йодирован.	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93		
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	12,42	10,64	3,05	158,01	0,82			
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	0,00	136,03	0,00			
Лук	6,4/5,12	0,07	0,01	0,42	2,10	0,00			
Сметана	2,4/2,4	0,06	0,24	0,09	2,86	0,01			
Мука пшеничная	1,6/1,6	0,16	0,02	1,10	5,34	0,01			
Молоко	12/12	0,35	0,38	0,56	7,20	0,16			
Соль пищевая йодирован.	0,96/0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205		
Вода питьевая	39,2/39,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,06	2,88	30,95	169,76	0,00			
Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	0,00			
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5,02	0,93	30,90	151,81	0,00			
Компот из яблок	180,	0,06	0,06	13,35	54,75	24,75			
Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00			
Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	11		
Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00			
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00			
ИТОГО: 680,		21,34	17,94	71,19	533,65	53,20			
ПОЛДНИК	Салат "Степной" из разных овощей	50	0,70	1,96	3,65	35,43	4,50	685	
	Картофель	14,65/11	0,22	0,04	1,79	8,47	2,20		
	Лук репчатый	10,1/8,5	0,12	0,02	0,70	3,48	0,85		
	Огурец соленый	10,65/8,5	0,07	0,01	0,14	1,10	0,43		
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0,17	0,01	0,36	2,20	0,55		
	Морковь, красная	11,9/9,5	0,12	0,01	0,66	3,32	0,48		
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0,00	1,87	0,00	16,86	0,00		
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00		132
	Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00		10
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00		
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: 270		3,86	2,36	34,97	177,31	4,50		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1440,		56,35	41,46	176,53	1314,43	70,26		

День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200,	8,63	7,48	19,11	205,90	1,47	117
	Масло сливочное	4/4	3,08	3,52	5,17	63,80	0,05	

Сахар	4\4	0,00	0,00	3,99	15,96	0,00	
Вода питьевая	70\70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Молоко	106\106	2,97	3,71	4,97	64,66	1,38	
Крупа манная	25\25	2,58	0,25	4,98	61,48	0,04	
Какао с молоком	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46	959
Вода питьевая	63\63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	12\12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
Молоко	112,5\112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
Какао-порошок	1,1\1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО: 425,		15,19	9,46	55,87	430,88	2,93	

ЗАВТРАК 2

Плоды и ягоды свежие	120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	140
Апельсин	156\120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	
ИТОГО: 120,		0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	

ОБЕД

Салат из свежих помидоров	50	0,27	5,09	1,91	54,00	11,38	22
Помидоры (томаты)	54\45,5	0,27	0,09	1,91	9,05	11,38	
Масло растительное	5\5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
Суп крестьянский со сметаной	200	2,55	1,31	16,33	87,92	11,88	37
Картофель	80\56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,20	
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	0,00	
Сметана	8\8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04	
Вода питьевая	240\240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Соль пищевая йодирован.	0,7\0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пшено	8\8	0,92	0,26	5,32	27,36	0,00	
Котлеты рубленые из птицы или кролика	70	14,20	15,10	7,24	221,80	1,35	305
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18,38\18,38	0,55	0,64	0,86	11,58	0,11	
Курица, 1 категории	64\51,6	12,58	12,72	0,00	164,52	1,24	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12\13,12	1,04	0,13	6,34	30,84	0,00	
Сухари панировочные	7\7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	2,62\2,62	0,03	1,61	0,04	14,86	0,00	
Рагу овощное	130	3,48	3,95	15,55	113,07	27,60	57
Капуста белокочанная	41,6\33,28	0,60	0,03	1,56	9,32	14,98	
Картофель	75,4\52,78	1,06	0,21	8,60	40,64	10,56	
Морковь, красная	39\31,2	0,41	0,03	2,15	10,92	1,56	
Масло сливочное	3,9\3,9	0,05	2,40	0,07	22,07	0,00	
Лук	19,5\16,38	0,23	0,03	1,34	6,72	0,00	
Молоко	39\39	1,13	1,25	1,83	23,40	0,51	
Соль пищевая йодирован.	0,39\0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
Чай	0,54\0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая	171\171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	12\12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
Ржаной хлеб	40\40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО: 670,		21,94	25,81	65,51	584,07	52,21	

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	60,	2,31	10,08	22,16	191,45	0,29	13007
Соль пищевая йодирован.	0,18\0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Дрожжи хлебопекарные	1,75\1,75	0,22	0,05	0,15	1,91	0,00	
Яйцо 1С	7\7	0,89	0,81	0,05	10,99	0,00	
Масло растительное	2,8\2,8	0,00	2,80	0,00	25,17	0,00	
Сахар	5\5	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	
Молоко	21,42\21,42	0,60	0,75	1,00	13,10	0,28	
Мука пшеничная	42\42	0,60	0,69	1,01	140,28	0,01	
Кисломолочный напиток с сахаром	200,	5,80	5,00	16,00	139,92	0,06	516
Сахар	8\8	0,00	0,00	8,00	31,92	0,00	
Ряженка	205\200	5,80	5,00	8,00	108,00	0,06	
ИТОГО: 260,		8,11	15,08	38,16	331,37	0,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1475,		45,48	51,43	1120,74	1394,32	127,49	

День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	5,93	9,01	25,60	208,50	1,95	70
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00	
	Рис	20/20	1,50	0,52	12,46	60,60	0,00	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41	
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
ИТОГО: 425,		13,45	15,39	63,82	450,40	3,78		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО: 125,		0,13	0,63	12,63	57,50	0,00		
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,36	5,04	1,12	51,25	4,50	17
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы	47,5/45	0,36	0,04	1,12	6,30	4,50	
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	200	4,07	5,69	9,07	108,29	20,67	29
	Картофель	30,4/21,2	0,42	0,08	3,46	16,32	4,24	
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,00	
	Морковь	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,26	0,48	
	Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	2,24	
	Сахар	0,8/0,8	0,00	0,00	0,80	3,19	0,00	
	Говядина (I категории)	6,8/5	0,93	0,80	0,00	10,90	0,00	
	Капуста белокочанная	38/30,4	0,55	0,03	1,43	8,21	13,68	
	Сметана	6/6	0,16	0,60	0,17	6,90	0,03	
	Соль пищевая йодирован.	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Фасоль косервированная	15,4/8	1,46	0,14	0,06	11,52	0,00	
Голубцы ленивые	200	23,10	6,12	25,31	250,25	56,97	298
Рис, зерно продовольственное	10/28,76	2,16	0,75	17,92	87,14	0,00	
Капуста белокочанная	151,24/120	2,16	0,12	5,64	33,60	54,00	
Лук репчатый	20/16,24	0,23	0,03	1,33	6,66	1,62	
Куриная грудка (филе)	84,4/75	17,70	1,42	0,30	84,75	1,35	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	
Яйцо	6,24/6,24	0,79	0,72	0,04	9,80	0,00	
Кисель	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО: 670,		28,97	17,21	47,98	469,19	82,14	

ПОЛДНИК

Пирожок с повидлом	70,	6,46	10,94	33,86	284,05	0,34	239
Масло растительное	5\5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
Молоко	20\20	0,56	0,70	0,94	12,20	0,26	
Яйцо 1С	6\6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00	
Сахар	4\4	0,00	3,99	0,00	15,96	0,00	
Мука пшеничная	48\48	4,94	0,53	22,39	160,32	0,00	
Повидло	16\16	0,06	0,00	10,40	40,00	0,08	
Соль пищевая йодирован.	0,31/0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Дрожжи	1,1\1,1	0,14	0,03	0,09	1,20	0,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
ИТОГО: 250		6,46	10,94	45,86	331,93	0,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1470,		49,01	44,16	170,29	1309,02	86,26	

День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,07	7,79	24,29	190,38	1,74	33
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	
	Вода питьевая	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	134/134	3,75	4,29	6,30	77,72	1,74	
	Сахар	4/4	0,00	0,00	3,99	15,96	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Макаронные изделия	20/20	2,26	0,42	13,92	68,40	0,00	
	Какао с молоком	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46	959
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41	
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
ИТОГО: 425,		12,64	9,77	61,05	415,36	3,20		
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	140

	Банан	142,9/100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
	ИТОГО: 100		1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,72	2,54	6,19	50,63	12,00	653
	Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40	0,72	0,04	1,20	9,20	12,00	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	
	Суп гороховый	200	5,77	0,62	18,01	101,00	6,24	35
	Картофель	40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	5,60	
	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	0,00	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горох шлифованный	24/24	4,92	0,48	11,88	71,52	0,00	
	Рыба, запеченная в омлете	200	33,88	12,15	6,51	270,35	1,75	249
	Пшеничная мука, первого сорта	7,5/7,5	0,83	0,11	5,09	24,68	0,00	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	20/20	0,60	0,70	0,94	12,60	0,12	
	Треска	206,4/162,5	26,00	0,98	0,00	112,12	1,63	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,45	0,00	
	Яйцо	50/50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	
Компот из яблок	180,	0,06	0,06	13,35	54,75	24,75	130	
Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00		
Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75		
Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11	
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00		
	ИТОГО: 670,		41,87	15,73	56,54	536,13	44,74	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	
	Молоко стерилизованное	200,00	5,58	7,00	9,38	122,00	2,60	127
	Молоко	189/180	5,02	6,30	8,44	109,80	2,34	
	ИТОГО: 200		9,28	11,70	45,93	325,50	2,60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1395,		14,20	21,17	57,81	457,93	2,60	

День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,33	9,08	26,02	212,40	1,95	66
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00	
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,30	0,00	
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,20	0,00	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00		

	Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
	ИТОГО:	425,	13,85	15,46	64,24	454,30	3,78	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100/95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
	ИТОГО:	95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,27	5,09	1,91	54,00	11,38	22
	Помидоры (томаты)	54/45,5	0,27	0,09	1,91	9,05	11,38	
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	6,03	4,32	15,22	124,74	12,84	32
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,20	
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,07	4,01	18,90	0,00	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	8/6,8	0,10	0,01	0,56	2,79	0,00	
	Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы соленые	24/19,2	0,15	0,02	0,33	2,50	0,96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0,00	43,43	0,00	
	Вода питьевая	336/336	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Капуста тушеная с мясом	200	24,05	19,42	17,91	343,14	106,97	48
	Лук	32/26,8	0,38	0,05	2,20	10,99	0,00	
	Морковь	30/24	0,31	0,02	1,66	8,16	1,20	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	
	Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Говядина (I категории)	136,2/100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,00	
	Капуста белокочанная	288,2/231	4,16	0,23	10,86	62,37	103,95	
	Соль пищевая йодирован.	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мука пшеничная	3,4/3,4	0,35	0,04	2,35	11,36	0,02	
	Томат-паста	4/4	0,19	0,00	0,76	3,96	1,80	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08	0,00	10,27	40,36	0,00	508
	Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	25,10	0,00	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0,00	3,98	15,26	0,00	
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
	ИТОГО:	670,	31,87	29,19	57,79	621,64	131,19	
ПОЛДНИК	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,02	2,62	4,78	46,84	5,63	25
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Картофель	27,4/20	0,40	0,08	3,26	15,40	4,00	
	Лук репчатый	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,50	
	Горошек зеленый. Консервы	11,55/7,5	0,23	0,02	0,49	3,00	0,75	
	Морковь, красная	9,4/7,5	0,10	0,01	0,52	2,62	0,38	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	10/8	0,22	0,00	0,10	1,29	0,00	
	Кисель	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	10
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
	ИТОГО:	270	4,18	32,78	77,11	759,07	131,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460,	50,28	77,81	207,69	1877,76	275,65	

День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая молочная	200	11,05	8,63	39,96	275,37	2,13	185	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Пшеничная крупа	39,02/39,02	6,24	0,39	27,31	130,91	0,00		
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	163,9/163,9	4,75	5,24	7,70	98,34	2,13		
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,06	3,00	0,08	27,62	0,00		
	Сахарный песок	4,88/4,88	0,00	0,00	4,87	18,50	0,00		
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126	
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83		
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5	
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00		
	Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41	
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
ИТОГО:		425,	18,57	15,01	78,18	517,27	3,96		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130	
	Сок фруктовый	125/125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00		
ИТОГО:		125,	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,72	2,54	6,19	50,63	12,00	653	
	Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40	0,72	0,04	1,20	9,20	12,00		
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00		
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00		
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	5,45	4,14	8,15	92,39	21,08	28	
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,50	8,96	14,40		
	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	0,00		
	Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04		
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0,00	43,43	0,00		
	Вода питьевая	216/216	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Тефтели из рыбы	70	9,04	3,46	8,74	103,82	0,67	90	
	Треска	57,8/45,5	7,28	0,27	0,00	31,40	0,46		
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0,00		
	Лук	10,15/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00		
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0,58	0,06	3,86	18,70	0,03		
	Молоко	14/14	0,41	0,45	0,66	8,40	0,18		
	Соль пищевая йодирован.	0,35/0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0,60	0,08	3,46	18,11	0,00		
	Пюре картофельное	130	3,01	3,54	17,34	113,81	19,58		56
	Картофель	136,5/95,55	1,91	0,38	15,57	73,57	19,11		
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2,00	0,06	18,40	0,00		
	Молоко	36,4/36,4	1,06	1,16	1,71	21,84	0,47		
	Соль пищевая йодирован.	0,32/0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Компот из яблок	180,	0,06	0,06	13,35	54,75	24,75	130	
Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00			

	Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
	ИТОГО: 670,	19,72	14,10	66,25	474,80	78,08		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60,	2,31	10,08	22,16	191,45	0,29	13007
	Соль пищевая йодирован.	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Дрожжи хлебопекарные	1,75/1,75	0,22	0,05	0,15	1,91	0,00	
	Яйцо 1С	7/7	0,89	0,81	0,05	10,99	0,00	
	Масло растительное	2,8/2,8	0,00	2,80	0,00	25,17	0,00	
	Сахар	5/5	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	
	Молоко	21,42/21,42	0,60	0,75	1,00	13,10	0,28	
	Мука пшеничная	42/42	0,60	0,69	1,01	140,28	0,01	
	Молоко стерилизованное	180	5,02	6,30	8,44	109,80	2,34	127
	Молоко	189/180	5,02	6,30	8,44	109,80	2,34	
	ИТОГО: 240	7,33	16,38	30,60	301,25	2,63		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1460,	7,37	18,38	30,66	319,65	2,63		

День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный со сметаной	200	29,90	20,74	45,59	484,15	0,85	319
	Изюм	20,54/20	0,58	0,12	13,20	52,82	0,00	
	Крупа манная	14,66/14,66	1,51	0,15	10,35	48,82	0,00	
	Сухари панировочные	4,94/4,94	0,79	0,05	3,46	16,57	0,00	
	Творог	152/150	25,05	13,50	3,00	232,95	0,75	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Яйцо	10,66/10,66	1,35	1,23	0,07	16,74	0,00	
	Сметана	20/20	0,54	2,00	0,78	23,80	0,10	
	Сахар	14,66/14,66	0,00	0,00	14,63	58,49	0,00	
	Какао с молоком	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46	959
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
	Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00		
	ИТОГО: 425,	36,47	22,72	82,35	709,13	2,31		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	140
	Апельсин	156/120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	
	ИТОГО: 120,	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00		
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	50	0,75	2,58	8,77	61,36	4,27	28
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Свекла	52,5/41	0,62	0,04	3,61	17,22	4,10	
	Чернослив (слива сушеная)	4,85/5,5	0,13	0,04	3,16	14,08	0,17	
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,82	8,72	16,93	189,53	7,13	34
	Картофель	40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	5,60	
Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64		

Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия	16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	0,00		
Лук	2,4/1,92	0,03	0,00	0,16	0,79	0,00		
Морковь	3,12/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,12		
Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яйцо 1С	3,12/3,12	0,40	0,36	0,02	4,90	0,00		
Курица, грудка	48,2/42,96	7,82	7,90	0,00	102,24	0,77		
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,08	12,41	23,80	255,99	23,77	649	
Картофель	126/105,4	2,11	0,42	17,18	81,16	21,08		
Лук	23,4/20	0,28	0,04	1,64	8,20	0,00		
Морковь	44,4/35,6	0,46	0,04	2,46	12,10	1,78		
Масло растительное	2,2/2,2	0,00	2,20	0,00	19,78	0,00		
Курица	52,2/46,6	8,48	8,57	0,00	110,91	0,84		
Соль пищевая йодирован.	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Горошек зеленый консервированный	8,8/5,6	0,17	0,01	0,36	2,24	0,00		
Вода питьевая	26,72/26,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сметана	11,02/11,02	0,30	1,10	0,32	12,68	0,06		
Соль пищевая йодирован.	0,08/0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Мука пшеничная	2,67/2,67	0,28	0,03	1,84	8,92	0,02		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,08	0,00	10,27	40,36	0,00	508	
Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сахар	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	25,10	0,00		
Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0,00	3,98	15,26	0,00		
Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11	
Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00		
ИТОГО: 670,		25,17	24,07	72,25	606,64	35,17		
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	34,	2,69	0,34	16,42	79,90	0,00	5
	Хлеб пшеничный	34/34	2,69	0,34	16,42	79,90	0,00	
	Сыр порционный	30,	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	239
	Сыр российский	30,5/30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
	Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	ИТОГО: 244,		9,65	9,19	28,42	236,98	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1459,		71,52	57,06	1144,22	1600,75	109,69	

День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,47	2,60	3,09	41,48	4,75	0
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Горошек зеленый. Консервы	73,1/47,5	1,47	0,10	3,09	19,00	4,75	
	Омлет натуральный	120	9,76	11,41	3,86	157,78	0,94	77
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0,00	
	Молоко	72/72	2,09	2,30	3,38	43,20	0,94	
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо 1С	60/60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,00	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
	Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
	ИТОГО:	395,	18,75	20,39	45,17	441,16	7,51	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
	ИТОГО:	125,	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,36	5,04	1,12	51,25	4,50	17
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы	47,5/45	0,36	0,04	1,12	6,30	4,50	
	Свекольник	200	3,39	2,88	13,56	93,88	13,31	131
	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	0,90	
	Свекла	64/51,2	0,77	0,05	4,51	21,50	5,12	
	Бульон мясной	160/160	1,60	0,00	0,00	6,40	0,00	
	Томат-пюре	2,6/2,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,40	
	Сметана	2/2	0,05	0,20	0,08	2,38	0,01	
	Сахар	2/2	0,00	0,00	2,00	7,98	0,00	
	Суфле куриное с рисом	200	37,75	13,55	8,69	307,97	2,53	311
	Рис, зерно продовольственное	12,54/12,54	0,94	0,33	7,81	38,00	0,00	
	Куриная грудка (филе)	156/138,66	32,72	2,63	0,55	156,69	2,50	
	Сыр "Российский"	6,14/5,34	1,24	1,58	0,00	19,44	0,04	
	Масло сливочное	10,66/10,66	0,14	6,56	0,18	60,34	0,00	
	Яйцо	21,34/21,34	2,71	2,45	0,15	33,50	0,00	
	Кисель	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
	ИТОГО:	670,	42,94	21,83	35,85	512,50	20,34	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	185,4/180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08	
	ИТОГО:	220	12,16	6,16	34,62	250,60	1,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410,	73,98	49,01	128,27	1261,76	28,93	

День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,55	9,09	24,16	208,10	1,95	64
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00	
	Гречневая крупа	20/20	2,12	0,60	11,02	60,20	0,00	
	Какао с молоком	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46	959
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
	Масло сливочное	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
	ИТОГО:	425,	13,12	11,07	60,92	433,08	3,41	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	140
	Банан	142,9/100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
	ИТОГО:	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,36	3,08	1,94	36,66	8,35	15
	Масло подсолнечное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Лук репчатый	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,60	
	Помидоры (томаты)	28,25/24	0,14	0,05	1,01	4,78	6,00	
	Огурец, грунтовый	21,9/17,5	0,14	0,02	0,44	2,45	1,75	
	Суп рыбный из консервов	200	2,01	0,46	15,68	75,28	11,84	42
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,20	
	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	0,00	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рис	8/8	0,60	0,21	4,98	24,24	0,00	
	Консервы из рыбы	32/32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрикадельки мясные	70	11,72	9,61	3,72	149,21	0,00	107
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11,07	9,52	0,00	129,71	0,00	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,14/0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0,65	0,09	3,72	19,50	0,00	
	Рагу овощное	130	3,48	3,95	15,55	113,07	27,60	57
	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0,60	0,03	1,56	9,32	14,98	
	Картофель	75,4/52,78	1,06	0,21	8,60	40,64	10,56	
	Морковь, красная	39/31,2	0,41	0,03	2,15	10,92	1,56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0,05	2,40	0,07	22,07	0,00	
	Лук	19,5/16,38	0,23	0,03	1,34	6,72	0,00	
	Молоко	39/39	1,13	1,25	1,83	23,40	0,51	
	Соль пищевая йодирован.	0,39/0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из яблок	180,	23,44	19,22	7,44	298,42	0,00	130
	Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	
	Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
	ИТОГО:	670,	42,45	36,68	56,81	732,04	47,79	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	50	1,49	2,63	6,34	54,81	5,10	2
	Картофель	23/16	0,32	0,06	2,61	12,32	3,20	
	Свекла	15,5/12	0,18	0,01	1,06	5,04	1,20	
	Морковь, красная	9/7	0,09	0,01	0,48	2,45	0,35	

Лук	3/2,5	0,04	0,00	0,20	1,02	0,00	
Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
Соль пищевая йодирован.	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0,80	0,04	1,87	10,59	0,00	
Огурцы соленые	9/7	0,06	0,01	0,12	0,91	0,35	
Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
ИТОГО: 270,		4,65	3,03	37,66	196,69	5,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1465,		61,72	50,88	176,39	1450,81	66,30	

Химический состав за период (всего)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	187,05	155,58	638,08	4870,50	37,71
2	Завтрак 2	4,74	5,62	2032,00	589,50	183,00
3	Обед	304,60	223,78	590,24	5615,19	589,07
4	Полдник	93,94	128,86	595,35	4052,20	147,99
Итого:		590,33	513,84	3855,67	15127,39	957,77

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	19%	18,71	15,56	63,81	487,05	3,77
2	Завтрак 2	2%	0,47	0,56	203,20	58,95	18,30
3	Обед	21%	30,46	22,38	59,02	561,52	58,91
4	Полдник	15%	9,39	12,89	59,54	405,22	14,80
Итого:		73%	59,03	51,38	385,57	1512,74	95,78