

ЯСЛИ 1-й день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	№ технологической
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	130/16	13.81	13.32	37.65	318.92	206, стр.214
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213,стр. 218
	Печенье с маслом	15/5	3	8.95	30.534	207.28	
	Чай с сахаром	150	0.2	0.01	7.81	35.634	393,стр. 312
Итого за завтрак			22.094	26.879	76.274	624.634	
Второй завтрак:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	32/1
Обед:	Огурец соленый порционный	14	1.5	0	0.28	1.75	№ 63
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне с гренками	180/5	13.39	6.81	42.1	278.21	81, стр. 133
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	14.65	16.39	22	284.82	276, стр. 253
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.35	0.075	17.85	74.07	376, стр. 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	
	Итого на обед		33.23	16.945	98.07	1002.26	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	180	4.42	4.8	6	93.5	401, стр. 316
	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	20/10	2.08	0.33	12.02	56.75	
	Салат из моркови	40	1.288	0.009	1.06	48.5	41
Ужин:	Винегрет овощной	70	1.54	2.99	1.96	69.24	33, стр 108
	Биточек рыбный запеченый	70	13.96	4.57	6.34	121.98	255, стр. 239
	Кофейный напиток черный	180	1.76	0.16	8.4	39.68	395, стр.313
	Хлеб пшеничный (батон)	15	1.25	0.2	7.22	34.05	
Итого за ужин			22.17	9.3	40.67	352.03	
Всего за день			83.994	71.014	270.536	2031.204	
День 2							№ технологической
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	

прием пищи	наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ска	12
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150	7.6	6.13	77.62	391.52	168, стр.184
	Яйцо отварное	1/2	2.54	2.3	0.14	31.4	213,стр. 218
	Какао с молоком	150	2.16	1.85	10.44	66.54	397, стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	1.52	4.64	10.16	89.6	1, стр. 95
Итого за завтрак			13.82	14.92	98.36	579.06	
второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0.38	0.28	10.36	42	368 стр. 300
Итого за второй завтрак			0.38	0.28	10.36	42	
Обед:	Борщ со сметаной и мясом	180/10	7.28	8.274	21.25	182.12	62 стр 124
	Мясо тушеное с овощами	150	13.62	15.2	17.06	258.79	274 стр 252
	Кисель из натурального сока	150	0.504	0.1	22.77	96.7	382 стр 307
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			24.704	24.174	80.88	636.61	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	4.2	3.63	6.1	74.84	401 стр 316
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2.31	0.9	15.03	77.7	
Итого за полдник			7.798	4.539	22.19	201.04	
Ужин:	Сырники из творога	120	25.86	19.76	33.25	416.6	231 стр 225
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297
	Чай с сахаром	150	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
	Хлеб пшеничный (батон)	20	20.08	0.33	12.02	56.75	
Итого за ужин			28.207	20.099	65.32	555.874	
Всего за день:		77.951	74.909	64.012	277.11	2014.584	

День 3							
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	
			Б	Ж	У		4
	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	150	5.306	8.22	28.431	210.28	171 стр 185
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный с маслом	25/6	2.754	6.85	17.646	143.53	1 стр 95
Итого за завтрак			12.22	17.79	58.557	441.49	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/10	5.92	7.69	19.31	168.37	74 стр.130
	Картофельное пюре	130	4.08	5.47	25.11	166.47	321 стр 280
	Котлета рыбная запеченая	70	16.64	8.05	6.69	165.7	255 стр 239
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.35	0.075	17.85	74.07	376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			30.9	22.405	83.77	663.49	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	4.42	5.44	9.8	104.72	401 стр 316
	Вафли фруктовые (в ассортименте)	15	0.84	0.99	23.19	106.2	
	Салат и моркови	40	1.288	0.009	1.06	48.5	
Итого за полдник			5.26	6.43	32.98	210.92	
Ужин:	Капуста тушеная	110	3.654	6.26	32.429	190.07	132 стр 156
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213 стр 218
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
	Хлеб пшеничный (батон)	25	2.63	1.02	17.99	91.7	
Итого за ужин			11.568	11.889	58.659	380.204	
Всего за день			436	59.002	245.92	1753.44	
							№ технологической карты
4 день							
Примечание	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	

прием пищи	наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ска	12
Завтрак:	Запеканка из творога	100	23.09	19.25	18.9	343.37	237 стр 229
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297
	Какао с молоком	150	2.76	2.78	11.9	84.25	397, стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	1.928	5.08	12.928	105.16	1, стр. 95
Итого за завтрак			27.841	27.11	55.818	579.67	
второй завтрак	Фрукты свежие	100	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	40	0.85	1.99	2.99	33.14	20, стр.102
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180/10	5.92	7.69	19.31	168.37	74 стр 130
	Картофель тушеный	100	3.03	7.19	24.07	173.43	133 стр 156
	Тефтели из печени с рисом	100	21.63	7.99	21.78	269.18	284 стр 584
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
	Компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304
Итого за обед			34.92	25.46	103.99	786.21	
Полдник:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	399 стр 315
	Хлеб пшеничный	20	1.88	0.73	12.85	65.5	
Итого за полдник			2.58	0.73	33.33	153	
Ужин:	каша ячневая молочная с маслом	150	4.44	6.45	20.9	159.61	168 стр 184
	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.01	32.57	391;392 стр 311-312
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.54	0.6	10.02	51.8	
Итого за ужин			6.08	7.05	38.93	243.98	
Всего за день:			71.909	60.838	244.02	1820.2	

День 5							
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	
			Б	Ж	У		4
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.09	6.38	18.39	147.71	93 стр 213
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	3.128	5.55	20.118	143.26	1 стр 95
Итого за завтрак			11.378	14.65	50.988	378.65	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	10.52	7.43	32.67	241.3	85-120 стр 135-150
	Капуста тушеная	110	3.654	6.26	32.429	190.07	132 стр 156
	Котлета рубленая из птицы	60	12.28	12.1	8.2	190.92	305 стр 271
	Кисель из натурального сока	150	0.506	0.1	22.77	96.7	382 стр 307
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			30.26	26.49	115.869	817.99	
Полдник:	Кефир	180	1.24	1.01	1.7	41.74	400 стр 315
	хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75	
Итого за полдник			3.32	1.34	13.72	98.49	
Ужин:	Пирожок печеный с картофельным фаршем	90	15.28	11.33	71.14	447.61	тесто №453 стр 341, фарш 503 стр 379, пирожок 454 стр
	Салат из свеклы с огурцом соленым	70	1.24	1.01	1.7	41.74	36 стр 109
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213 стр 218
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
Итого за ужин			21.804	16.949	81.08	587.784	
Всего за день			67.25	59.917	273.613	1940.254	
День 6							
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	
			Б	Ж	У		4

Завтрак:	Каша рассыпчатая рисовая с изюмом	130	3.18	3.95	44.85	220.36	167 стр 183
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213стр 218
	Чай с сахаром	150	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
	Печенье с маслом	15/5	3	8.95	30.534	207.28	
Итого за завтрак			11.464	17.509	83.624	526.07	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	399 стр 315
Итого за второй завтрак			0.7	0	20.48	87.5	
Обед:	Суп картофельный с крупой (перловой)	180	6.23	6.54	18.68	157.75	80 стр 132
	Рагу овощное	110	3.03	7.01	16.8	139.09	133 стр 156
	Котлета мясная рубленая	70	17.04	16.66	10.63	260.14	282 стр 256
	Компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			30.25	30.45	85.05	737.76	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	4.42	5.44	9.8	104.72	401 стр 316
	Хлеб пшеничный (батон)	25	3.08	1.02	20.04	103.6	
Итого за полдник			7.5	6.64	29.83	208.32	
Салат из моркови		40	1.288	0.009	1.06	48.5	41, стр.
Ужин:	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150	4.59	6.52	24.8	179.26	168 стр 184
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный(батон)	25	2.31	0.9	15.03	77.7	
Итого за ужин			11.06	10.14	52.31	344.64	
Всего за день			60.97	64.739	271.29	1904.29	

День 7							
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	
			Б	Ж	У		
	Каша манная вязкая на молоке с маслом	150	5.26	6.37	26.15	178.51	168 стр 184
	Какао с молоком	150	2.76	2.78	11.9	84.25	397 стр 314
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром порционным	20/5/20	8.91	13.96	12.93	214.72	3 стр 96
Итого за завтрак			16.93	23.11	50.98	477.48	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Щи - по уральски (с крупой)	180/10	8.11	8.57	22.59	257	72 стр 129
	Картофельное пюре	130	4.08	5.47	25.11	166.47	321 стр 280
	Шницель мясной рубленый	70	17.04	16.66	10.63	260.14	282 стр 256
	Огурец соленый порционный	14	1.5	0	0.28	1.75	
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
	Кисель из натурального сока	150	0.506	0.1	22.77	96.7	382 стр 307
Итого за обед			34.536	31.4	101.18	824.63	
Полдник:	Салат из моркови	40	1.288	0.009	1.06	48.5	41, стр.
	Кисломолочный продукт	180	4.2	3.63	6.1	74.84	401 стр 316
	хлеб пшеничный (батон)	20	2.08	0.33	12.02	56.75	
Итого за полдник			6.28	3.96	18.12	131.59	
Ужин:	Рыба запеченая в омлете	150	23.08	16.47	6.75	270.69	249 стр 236
	Салат из свеклы	55	1.54	2.99	1.98	69.24	33 стр 108
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.54	0.6	10.02	51.8	
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
Итого за ужин			26.364	20.069	26.71	427.364	
Всего за день			84.598	79.03	208.946	1918.4	
День 8							
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	
			Б	Ж	У		4

Завтрак:	Каша перловая молочная с маслом	150	4.77	6.46	26.25	178.01	168 стр 184
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	1.928	5.08	12.928	105.16	1 стр 95
Итого за завтрак			10.858	14.26	51.658	370.85	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.47	0.35	12.05	54.99	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.47	0.35	12.05	54.99	
Обед:	Суп картофельный	180/10	6.41	8.35	19.93	172.53	77 стр 131
	Голубцы ленивые с мясом в сметанном соусе	150/30	18.77	19.96	16.93	319.4	298 стр 265
	Компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			29.73	30.94	77.35	698.14	
Полдник:	Кефир	180	1.24	1.01	1.7	41.74	400 стр 315
	Сухарик	15	2.27	4.31	15.45	109.8	
Итого за полдник			3.51	5.32	17.15	151.54	
Ужин:	Запеканка из творога	100	23.09	19.25	18.9	343.37	237 стр 229
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2.08	0.33	12.02	56.75	
	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.01	32.57	391;392 стр 311-312
Итого за ужин			25.333	19.58	51.02	479.58	
Всего за день			69.901	70.45	209.228	1755.1	

День 9							
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	
			Б	Ж	У		4
	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	150	6.36	8.1	29.4	210.83	168 стр 184
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	3.128	5.55	20.118	143.26	1 стр 95
Итого за завтрак			13.648	16.37	61.998	441.8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	180/10	9.32	8.4	19.24	214.11	63 стр 124
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.988	5.07	39.165	223.36	204:205 стр 214
	Печень по- строгановски	100	19.39	6.71	4.78	187.03	255 стр 544
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.35	0.075	17.85	74.07	376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			39.198	22.845	103.825	830.71	
Полдник:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	399 стр 315
	Сдоба обыкновенная	80	14.856	9.755	66.635	413.92	Тесто №453 стр 341, сдоба 466 стр 350
Итого за полдник			15.56	9.755	87.115	501.42	
Ужин:	Биточек рыбный запеченый	70	13.96	4.57	6.34	121.98	255 стр 239
	Салат из моркови	60	1.25	1.99	6.62	51.58	41 стр 111
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2.31	0.9	15.03	77.7	
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
Итого за ужин			17.724	7.469	35.95	286.894	
Всего за день			86.61	56.926	300.844	2118.16	
День 10							
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	
			Б	Ж	У		4

Завтрак:	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150	5.2	6.86	22.38	173.83	168 стр 184
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25	397 стр 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/5	3.128	5.55	20.118	143.26	1 стр 95
Итого за завтрак			11.09	15.19	54.398	401.34	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Суп картофельный с крупой геркулес	180	5.68	4.91	19.16	143.27	80 стр 132 -133
	Капуста тушеная	110	2.76	0	27.2	114.54	132, стр.156
	Суфле куриное	60	13.03	14.02	2.82	189.77	310 стр 275
	Компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			27.98	27.74	92.969	719.71	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	4.42	5.44	9.79	104.72	401 стр 316
	печенье	15	0.84	0.99	23.19	106.2	
Итого за полдник			5.26	6.43	32.98	210.92	
Ужин:	Запеканка из творога морковью	120	19.79	14.14	19.967	288.3	238 стр 229
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297
	Хлеб пшеничный (батон)	30	3.08	1.2	20.04	103.6	
	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.01	32.57	391;392 стр 311-312
Итого за ужин			23.033	15.34	60.107	471.36	
Всего день			67.853	65.188	252.41	1860.67	
Всего за 10 дней			732.04	654.895	2515.13	18997.898	

Менюготавливаемых блюдвозвратная категория от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	130/16	13.81	13.32	37.65	318.92
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Печенье с маслом	20/5	3	8.95	30.534	207.28
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.2	0.01	7.81	35.634
Итого за завтрак			22.094	26.879	76.274	624.634
Второй завтрак:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5
	Огурец соленый порционный	14	1.5	0	0.28	1.75
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне с гренками	180/5	13.39	6.81	42.1	278.21
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	14.65	16.39	22	284.82
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.35	0.075	17.85	74.07
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2
	Итого на обед		33.23	16.945	98.07	1002.26
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4.42	4.8	6	93.5
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2.08	0.33	12.02	56.75
	Салат из моркови	50	1.288	0.009	1.06	48.5
Ужин:	Салат из свеклы	50	1.54	2.99	1.96	69.24
	Биточек рыбный запеченный	70	13.96	4.57	6.34	121.98
	Кофейный напиток черный	180	1.76	0.16	8.4	39.68
	Хлеб пшеничный (батон)	15	1.25	0.2	7.22	34.05
Итого за ужин			22.17	9.3	40.67	352.03
Всего день			83.994	71.014	270.536	2031.204
День 2						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150	7.6	6.13	77.62	391.52
	Яйцо отварное	1/2	2.54	2.3	0.14	31.4
	Какао с молоком	150	2.16	1.85	10.44	66.54

	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	1.52	4.64	10.16	89.6
Итого за завтрак			13.82	14.92	98.36	579.06
второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	95	0.38	0.28	10.36	42
Итого за второй завтрак			0.38	0.28	10.36	42
Обед:	Борщ со сметаной и мясом	180/10	7.28	8.274	21.25	182.12
	Мясо тушеное с овощами	150	13.62	15.2	17.06	258.79
	Кисель из натурального сока	150	0.504	0.1	22.77	96.7
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			24.704	24.174	80.88	636.61
Полдник:	Кисломолочный продукт	150	4.2	3.63	6.1	74.84
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2.31	0.9	15.03	77.7
	Салат из моркови	50	1.288	0.009	1.06	48.5
Итого за полдник			7.798	4.539	22.19	201.04
Ужин:	Сырники из творога	120	25.86	19.76	33.25	416.6
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
	Хлеб пшеничный (батон)	20	20.08	0.33	12.02	56.75
Итого за ужин			28.207	20.099	65.32	555.874
Всего за день:		77.951	74.909	64.012	277.11	2014.584
День 3						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	150	5.306	8.22	28.431	210.28
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68
	Хлеб пшеничный с маслом	25/6	2.754	6.85	17.646	143.53
Итого за завтрак			12.22	17.79	58.557	441.49
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180/10	5.92	7.69	19.31	168.37
	Картофельное пюре	150	4.08	5.47	25.11	166.47
	Котлета рыбная запеченая	80	16.64	8.05	6.69	165.7
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0.35	0.075	17.85	74.07
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99

Итого за обед			30.9	22.405	83.77	663.49
Полдник:	Кисломолочный продукт	150	4.42	5.44	9.8	104.72
	Вафли фруктовые (в ассортименте)	20	0.84	0.99	23.19	106.2
	Салат и моркови	50	1.288	0.009	1.06	48.5
Итого за полдник			5.26	6.43	32.98	210.92
Ужин:	Винегрет	130	3.654	6.26	32.429	190.07
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
	Хлеб пшеничный (батон)	25	2.63	1.02	17.99	91.7
Итого за ужин			11.568	11.889	58.659	380.204
Всего день			436	59.002	245.92	1753.44
День 4						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:	Запеканка из творога	120	23.09	19.25	18.9	343.37
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89
	Какао с молоком	150	2.76	2.78	11.9	84.25
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	1.928	5.08	12.928	105.16
Итого за завтрак			27.841	27.11	55.818	579.67
второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	0.85	1.99	2.99	33.14
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180/10	5.92	7.69	19.31	168.37
	Картофель тушеный	120	3.03	7.19	24.07	173.43
	Тефтели из печени с рисом	100	21.63	7.99	21.78	269.18
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
	Компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11
Итого за обед			34.92	25.46	103.99	786.21
Полдник:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5
	Хлеб пшеничный	20	1.88	0.73	12.85	65.5
	Итого за полдник		2.58	0.73	33.33	153
Ужин:	Каша ячневая молочная с маслом	150/4/4	4.44	6.45	20.9	159.61
	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.01	32.57
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.54	0.6	10.02	51.8
Итого за ужин			6.08	7.05	38.93	243.98

Всего за день:			71.909	60.838	244.02	1820.2
День 5						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.09	6.38	18.39	147.71
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	3.128	5.55	20.118	143.26
Итого за завтрак			11.378	14.65	50.988	378.65
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	10.52	7.43	32.67	241.3
	Картофельное пюре	150	3.654	6.26	32.429	190.07
	Котлета рубленая из птицы	55	12.28	12.1	8.2	190.92
	Кисель из натурального сока	150	0.506	0.1	22.77	96.7
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			30.26	26.49	115.869	817.99
Полдник:	молоко кипяченое	150	1.24	1.01	1.7	41.74
	хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75
Итого за полдник			3.32	1.34	13.72	98.49
Ужин:	Пирожок печеный с картофельным фаршем	90	15.28	11.33	71.14	447.61
	Салат из свеклы с огурцом соленым	70	1.24	1.01	1.7	41.74
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
Итого за ужин			21.804	16.949	81.08	587.784
Всего день		67.25	59.917	273.613	1940.254	
День 6						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша рассыпчатая рисовая с изюмом	130	3.18	3.95	44.85	220.36
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
	Печенье с маслом	20/5	3	8.95	30.534	207.28
Итого за завтрак			11.464	17.509	83.624	526.07

Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5
Итого за второй завтрак			0.7	0	20.48	87.5
Обед:	Салат из соленых огурцов и лука	35	0.29	2.03	1	69.24
	Картофель тушеный	120	3.03	7.01	16.8	139.09
	Котлета мясная рубленная	70	17.04	16.66	10.63	260.14
	Компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			30.25	30.45	85.05	737.76
Полдник:	Кисломолочный продукт	150	4.42	5.44	9.8	104.72
	хлеб пшеничный (батон)	25	3.08	1.02	20.04	103.6
Итого за полдник			7.5	6.64	29.83	208.32
Салат из моркови		50	1.288	0.009	1.06	48.5
Ужин:	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/3/3	4.59	6.52	24.8	179.26
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68
	Хлеб пшеничный(батон)	25	2.31	0.9	15.03	77.7
Итого за ужин			11.06	10.14	52.31	344.64
Всего день		60.97	64.739	271.29	1904.29	
День 7						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша манная вязкая на молоке с маслом	150/4/3	5.26	6.37	26.15	178.51
	Какао с молоком	150	2.76	2.78	11.9	84.25
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром порционным	20/5/20	8.91	13.96	12.93	214.72
Итого за завтрак			16.93	23.11	50.98	477.48
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Щи - по уральски (с крупой)	180/10	8.11	8.57	22.59	257
	Картофельное пюре	150	4.08	5.47	25.11	166.47
	Шницель мясной рубленый	70	17.04	16.66	10.63	260.14
	Огурец соленый порционный	14	1.5	0	0.28	1.75
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
	Кисель из натурального сока	150	0.506	0.1	22.77	96.7
Итого за обед			34.536	31.4	101.18	824.63
салат из моркови		50	1.288	0.009	1.06	48.5

Полдник:	Кисломолочный продукт	150	4.2	3.63	6.1	74.84
	хлеб пшеничный (батон)	20	2.08	0.33	12.02	56.75
Итого за полдник			6.28	3.96	18.12	131.59
Ужин:	рыба запеченая в омлете	150	23.08	16.47	6.75	270.69
	Салат из свеклы	60	1.54	2.99	1.98	69.24
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.54	0.6	10.02	51.8
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
Итого за ужин			26.364	20.069	26.71	427.364
Всего день		84.598	79.03	208.946	1918.4	
День 8						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша перловая молочная с маслом	150/4/3	4.77	6.46	26.25	178.01
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	1.928	5.08	12.928	105.16
Итого за завтрак			10.858	14.26	51.658	370.85
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.47	0.35	12.05	54.99
Итого за второй завтрак			0.47	0.35	12.05	54.99
Обед:	Суп картофельный	180/10	6.41	8.35	19.93	172.53
	Мясные ежики в сметанном соусе с тушеной свеклой	90/10/120	18.77	19.96	16.93	319.4
	компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			29.73	30.94	77.35	698.14
Полдник:	молоко кипяченое	150	1.24	1.01	1.7	41.74
	Сухарик	15	2.27	4.31	15.45	109.8
Итого за полдник			3.51	5.32	17.15	151.54
Ужин:	Запеканка из творога	100	23.09	19.25	18.9	343.37
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2.08	0.33	12.02	56.75
	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.01	32.57
Итого за ужин			25.333	19.58	51.02	479.58
Всего день			69.901	70.45	209.228	1755.1
День 9						
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак:	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	150	6.36	8.1	29.4	210.83
	Кофейный напиток с молоком	150	4.16	2.72	12.48	87.68
	хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	3.128	5.55	20.118	143.26
Итого за завтрак			13.648	16.37	61.998	441.8
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	180/10	9.32	8.4	19.24	214.11
	макаронные изделия отварные с маслом	150	5.988	5.07	39.165	223.36
	печень по строгановски	100	19.39	6.71	4.78	187.03
	кампот из сухофруктов (изюм)	180	0.35	0.075	17.85	74.07
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			39.198	22.845	103.825	830.71
Полдник:	Салат из моркови	50	1.288	0.009	1.06	48.5
	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5
	Сдоба обыкновенная	80	14.856	9.755	66.635	413.92
Итого за полдник			15.56	9.755	87.115	501.42
Ужин:	Биточек рыбный запеченный	70	13.96	4.57	6.34	121.98
	Винегрет	130	1.25	1.99	6.62	51.58
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2.31	0.9	15.03	77.7
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
Итого за ужин			17.724	7.469	35.95	286.894
Всего день		86.61	56.926	300.844	2118.16	
День 10						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	каша пшенная молочная вязкая с маслом	150	5.2	6.86	22.38	173.83
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/5	3.128	5.55	20.118	143.26
Итого за завтрак			11.09	15.19	54.398	401.34
Второй завтрак	Фрукты свежие	115	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Суп картофельный с крупой геркулес	180	5.68	4.91	19.16	143.27
	картофельное пюре	120	3.65	6.62	32.429	190.07
	суфле куриное	60	13.03	14.02	2.82	189.77

	компот из сухофруктов	180	0.19	0	16.04	66.11
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			27.98	27.74	92.969	719.71
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	4.42	5.44	9.79	104.72
	Печенье(в ассортименте)	15	0.84	0.99	23.19	106.2
Итого за полдник			5.26	6.43	32.98	210.92
Ужин:	Запеканка из творога морковью	120	19.79	14.14	19.967	288.3
	Соус сладкий	30	0.063	0	12.09	46.89
	Хлеб пшеничный (батон)	30	3.08	1.2	20.04	103.6
	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.01	32.57
Итого за ужин			23.033	15.34	60.107	471.36
Всего день			67.853	65.188	252.41	1860.67
Всего за 10 дней			732.04	654.895	2515.13	18997.898