

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №1 – завтрак:</i>						
194	Макаронные изделия отварные с сыром	100	5,1	1,8	24	132
0	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,4
35	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,9	14,6	108
0	Хлеб пшеничный с маслом	25/3	1,9/0,02	0,2/2,1	12,3/0,01	58,6/43,6
<i>День №1 – второй завтрак:</i>						
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	433,3
0	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,4
<i>День №1 – обед:</i>						
32	Рассольник(1 вариант)	150/5	1,6	2,3	11,8	74
32	Котлета из говядины	70	12,2	13,3	6,5	195
49	Рис припущенный	100	2,4	3,2	25,2	140
101	Соус сметанный	20	0,1	0,6	0,6	8
200	Капуста тушеная	100	2,2	4,5	10	128
233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,1	0,1	8,7	36
0	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,9	58,44
<i>День №1 - уплотненный полдник</i>						
78	Чай с молоком	150	2,9	3,2	12,7	91
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/25	17,6	7,2	27,4	245
274	Булочка домашняя	60	4,5	0,6	38	175
	ИТОГО:	-----	61,72	46,3	238,45	2072,04

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №2 – завтрак:</i>						
93	Каша «Геркулес» молочная с сливочным маслом	150	10,9	10,4	29,7	256
14	Какао с молоком	150	3,4	3,5	12,9	97
0	Хлеб с сыром	26/5	1,9/1,3	0,2/1,3	12,7/-	60,9/17,2
<i>День №2 – второй завтрак:</i>						
0	Вафли	16	0,44	0,5	12,3	56,0
0	Йогурт 2,5%	150	7,5	9	12,7	162
<i>День №2 – обед:</i>						
34	Свекольник со сметаной	150	1,3	2,3	8,8	62
1	Винегрет овощной	150	1,9	15,2	11,1	189
178	Котлеты куриные	65	9,7	10	6,6	153
17	Картофельное пюре	120	3,0	4,4	17,9	123
101	Соус сметанный	20	20	0,1	0,6	0,6
256	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,2	65
0	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	11,9	58,4
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,02	12,3	58,6
<i>День № 2 - уплотненный полдник</i>						
294	Расстегай с рыбой	45	5,9	3,7	16,5	123
77	Чай с лимоном	180/7	0	0	8,1	34
0	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	96,0
ИТОГО:		-----	73,34	61,62	210,3	1611,70

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №3 – завтрак:</i>						
42	Омлет натуральный	80/5	6,6	10,4	0,4	121
35	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,9	14,6	108
0	Хлеб с сыром	25/5	1,9/1,3	0,2/1,3	12,3/-	58,6/17,2
<i>День №3 – второй завтрак:</i>						
0	Сок	100	0,50	0,10	10,10	433,2
0	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,4
<i>День 3 – обед:</i>						
56	Щи со свежей капусты со сметаной	150	1	3,1	5,3	53
0	Жаркое по домашнему	150	13,3	12,8	17,5	238
213	Пюре морковное	120	2,1	4	9,7	83
242	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,2	14,8	62
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	11,9	58,4
<i>День №3 - уплотненный полдник</i>						
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/25	17,6	7,2	27,4	245
14	Какао с молоком	150	3,4	3,5	12,9	97
294	Пирожок с капустой	45	3,3	4	17,2	118
	ИТОГО:	-----	59,78	51,64	178,6	1807,10
	.					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №4 – завтрак:</i>						
24	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4	5,2	21,3	148
78	Чай с молоком	150	2,9	3,2	12,7	91
0	Хлеб пшеничный с маслом	26/3	1,9/0,02	0,2/2,1	12,7/0,03	60,9/19,8
<i>День №4– второй завтрак:</i>						
0	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44,4
<i>День №4 – обед:</i>						
42	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	2,5	8,2	61
159	Кнели мясные паровые	65	9,8	11,8	2,6	155
194	Макаронные изделия отварные	90	3,4	3,4	21,9	132
101	Соус сметанный	20	0,1	0,6	0,6	8
0	Свекла тушеная	120	1,8	5,1	12,4	103
240	Компот из яблок	150	0,2	0,2	15,9	67
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	11,9	58,4
<i>День №4- уплотненный полдник</i>						
69	Запеканка морковная с сгущенным молоком	75/25	3,7	3,2	25,1	144
0	Сок	150	0,75	0,15	15,15	649,8
0	Печенье	18	1,15	3,0	12,3	81,1
ИТОГО:		-----	36	41,59	197,28	1893,70
.						

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №5 – завтрак:</i>						
90	Каша манная молочная с сливочным маслом	120	1,9	2,4	15,7	92
35	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,9	14,6	108
0	Хлеб пшеничный с маслом	26/3	1,9/0,02	0,2/2,1	12,7/0,03	60,9/19,8
<i>День №5 – второй завтрак:</i>						
0	Апельсины	120	1,08	0,02	9,7	45,3
<i>День №5 – обед:</i>						
51	Суп пюре из разных овощей с гренками	150/10	1,3	2,3	8	58
0	Картофельная запеканка с отварной говядиной	180	16,4	18,5	23,3	325
101	Соус сметанный	20	0,1	0,6	0,6	8
214	Свекла тушенная в сметанном соусе	50	0,7	1,4	4,2	32
28	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	11	103
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	11,9	58,4
<i>День №5 - уплотненный полдник</i>						
0	Йогурт 2,5%	150	7,5	9	12,7	162
296	Шанежка с картофелем	50	3,4	2,2	23,1	126
ИТОГО:		-----	42,98	43,26	162,23	1268,70

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №6 – завтрак:</i>						
369	Суп картофельный с рыбными консервами	150	8	8,6	12	157
35	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,9	14,6	108
	Хлеб пшеничный с маслом	26/3	1,9/0,02	0,2/2,1	12,7/0,03	60,9/19,8
<i>День №6 – второй завтрак:</i>						
0	Сок	100	0,5	0,10	10,10	433,2
0	Печенье	18	1,15	3,0	12,3	81,1
<i>День №6 – обед:</i>						
68	Суп картофельный с клецками	150/12	1,3	1,8	8,7	56
20	Салат отварной свеклы с изюмом	50	0,8	2,1	7,6	52
0	Плов из отварной говядины	150	19,1	17,5	24,4	332
242	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,2	14,8	62
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	11,9	58,4
<i>День №6 - уплотненный полдник</i>						
77	Чай с лимоном	150	0	0	8,1	34
276	Булочка «Российская»	50	3,4	7,6	29,9	202
0	Пудинг твороженный с яблоками	120/20	20,6	8,4	36	302
	ИТОГО:	-----	65,15	56,04	217,83	2028,70

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №7 – завтрак:</i>						
96	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	6,3	7,8	24,7	194
78	Чай с молоком	150	2,9	3,2	12,7	91
0	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,4
0	Хлеб с сыром	27/7	2/1,8	0,2/1,8	13,2/-	63,2/24,1
<i>День №7 – второй завтрак:</i>						
0	Йогурт 2,5%	150	7,5	9	12,7	162
<i>День №7 – обед:</i>						
47	Суп – лапша домашняя	150	2,7	2,9	15	97
46	Суфле из кур	60	14,5	13,8	3,7	195
17	Картофельное пюре	120	3	4,4	17,9	123
101	Соус сметанный	20	0,1	0,6	0,6	8
213	Пюре морковное	120	2,1	4	9,7	83
237	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,4	0,2	15,6	65
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	11,9	58,4
<i>День №7 - уплотненный полдник</i>						
214	Свекла тушеная в сметанном соусе	50	0,7	1,4	4,2	32
145	Кнели паровые рыбные	65	9,2	2,9	4	79
233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,1	0,1	8,7	36
ИТОГО:		-----	60,28	55,14	169,44	1412,40

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №8 – завтрак:</i>						
99	Каша ячневая молочная	120	4,5	4,4	23,4	152
14	Какао с молоком	150	3,4	3,5	12,9	97
0	Хлеб с сыром	27/7	2/1,8	0,2/1,8	13,2/-	63,2/24,1
<i>День №8 – второй завтрак:</i>						
0	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,4
<i>День №8 – обед:</i>						
369	Суп картофельный с рыбными консервами	150	8	8,6	12	157
178	Котлеты куриные	65	9,7	10	6,6	153
194	Макаронные изделия отварные	90	3,4	3,4	21,9	132
101	Соус сметанный	20	0,1	0,6	0,6	8
200	Капуста тушеная	100	2,2	4,5	10	90
28	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	11	103
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	11,9	58,4
<i>День №8 - уплотненный полдник</i>						
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/25	17,6	7,2	27,4	245
0	Йогурт 2,5%	150	7,5	9	12,7	162
ИТОГО:		-----	65,58	54,24	188,10	1559,40

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №9 – завтрак:</i>						
84	Каша «Дружба»	150	3,7	4,9	17,8	130
78	Чай с молоком	150	2,9	3,2	12,7	91
0	Хлеб с сыром	27/7	2/1,8	0,2/1,8	13,2/-	63,2/24,1
<i>День №9– второй завтрак:</i>						
0	Апельсины	100	0,9	0,2	8,10	37,8
<i>День №9 – обед:</i>						
36	Суп гороховый с гренками	150/10	3,7	3,3	11,4	90
0	Ежики в соусе	65/20	13,6	13,7	11,4	244
17	Картофельное пюре	120	3	4,4	17,9	123
0	Свекла тушеная	120	1,8	5,1	12,4	103
77	Чай с лимоном	180/7	0	0	8,1	34
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	13,9	68,18
<i>День №9 - уплотненный полдник</i>						
294	Пирожок с морковью и изюмом	70	5	5,6	36,1	215
233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,1	0,1	8,7	36
ИТОГО:		-----	42,88	43,14	186,40	1329,58

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №10 – завтрак:</i>						
198	Горошек зеленый отварной	50	0,8	3	1,7	38
194	Макаронные изделия отварные	100	3,8	3,7	24	145
134	Котлеты рыбные	60	10	5	5,9	109
35	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,9	14,6	108
0	Хлеб пшеничный с маслом	25/3	1,9/0,02	0,2/2,1	12,3/0,01	58,6/43,6
<i>День №10– второй завтрак:</i>						
0	Сок	100	0,50	0,10	10,10	433,2
<i>День №10 – обед:</i>						
27	Борщ с капустой, картофелем	150/10	0,9	1,9	6,9	48
170	Рулет из говядины с яйцом	145	21,4	23,3	8,7	331
101	Соус сметанный	20	0,1	0,6	0,6	8
186	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,7	3,8	21,1	137
213	Пюре морковное	120	2,1	4	9,7	83
256	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,2	65
0	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,3
0	Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	13,9	68,18
<i>День №10 - уплотненный полдник</i>						
72	Суфле из картофеля	150	4,6	5,2	22,4	155
101	Соус сметанный	20	0,1	0,6	0,6	8
78	Чай с молоком	150	2,9	3,2	12,7	91
	ИТОГО:	-----	62,4	61,44	195,1	1999,8

Детский сад

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №1 – завтрак:</i>						
194	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,5	2,4	29,5	166
0	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,4
35	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	4,6	16,2	129,6
0	Хлеб пшеничный с маслом	25/3	1,9/0,02	0,2/2,1	12,3/0,01	58,6/43,6
<i>День №1 – второй завтрак:</i>						
0	Сок	100	0,50	0,10	10,10	433,2
0	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,4
<i>День №1 – обед:</i>						
32	Рассольник(1 вариант)	250/10	1,6	2,3	11,8	74
32	Котлета из говядины	70	12,2	13,3	6,5	195
49	Рис припущенный	120	2,9	4,3	30,7	174
101	Соус сметанный	35	0,1	0,6	0,6	8
200	Капуста тушеная	150	3,4	6	14,8	128
233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,1	0,1	8,7	36
0	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	68,1
0	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15,9	77,9
<i>День №1 - уплотненный полдник</i>						
78	Чай с молоком	200	2,9	3,2	12,7	91
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/25	17,6	27,4	245	197,6
274	Булочка домашняя	70	5,3	0,7	44,5	206
	ИТОГО:	-----	67,32	66,3	486,45	2162,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №2 – завтрак:</i>						
93	Каша «Геркулес» молочная с сливочным маслом	200	13,4	13,2	37,8	324
14	Какао с молоком	150	3,4	3,5	12,9	97
0	Хлеб с сыром	26/7	1,9/1,8	0,2/1,8	14,7/-	60,9/24,1
<i>День №2 – второй завтрак:</i>						
0	Вафли	32	0,8	1,0	24,7	112
0	Йогурт 2,5%	180	7,5	10,8	15,3	194,4
<i>День №2 – обед:</i>						
34	Свекольник со сметаной	200	1,8	3,1	11,7	82
1	Винегрет овощной	180	2,2	18,3	13,3	227
178	Котлеты куриные	65	9,7	10	6,6	153
17	Картофельное пюре	150	3,6	5,1	21,5	146
101	Соус сметанный	30	0,2	1,1	1,1	15
256	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84
0	Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
<i>День № 2 - уплотненный полдник</i>						
294	Расстегай с рыбой	60	8,1	5,6	24,9	183
77	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	8,2	34
0	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	96,0
ИТОГО:		-----	167,8	75,3	247,2	1968,60

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №3 – завтрак:</i>						
42	Омлет натуральный	100/5	8,2	13,2	0,6	153
35	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	18	114
0	Хлеб с сыром	27/7	2,0/1,8	0,2/1,8	13,2/-	63,3/24,1
<i>День №3 – второй завтрак:</i>						
0	Сок	100	0,5	0,10	10,10	433,2
0	Яблоки	100	0,4	0,40	9,80	44,4
<i>День 3 – обед:</i>						
56	Щи со свежей капусты со сметаной	200	1,3	4,1	7,1	71
0	Жаркое по домашнему	220	18,7	18,2	24,7	337
213	Пюре морковное	150	2,6	5	12,6	105
242	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	104
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	13,9	68,1
<i>День №3 - уплотненный полдник</i>						
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/25	17,6	7,2	27,4	245
14	Какао с молоком	150	3,5	3,5	12,9	97
294	Пирожок с капустой	45	3,7	3,8	19,5	127
	ИТОГО:	-----	68	61,8	208,8	2054,2
	.					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №4 – завтрак:</i>						
24	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,3	7	28,8	197
78	Чай с молоком	200	3,5	3,8	15,6	111
0	Хлеб пшеничный с маслом	26/7	1,9/0,05	0,2/5,0	14,7/0,09	60,9/46,2
<i>День №4– второй завтрак:</i>						
0	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53,28
<i>День №4 – обед:</i>						
42	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	3,3	10,9	81
159	Кнели мясные паровые	75	11,4	13,8	3,1	182
194	Макаронные изделия отварные	100	3,8	3,7	24	145
101	Соус сметанный	30	0,2	1,1	1,1	15
0	Свекла тушеная	150	2,2	6,1	15,9	128
240	Компот из яблок	150	0,2	0,2	15,9	67
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб ржаной	35	2,1	0,4	13,9	68,1
<i>День №4- уплотненный полдник</i>						
69	Запеканка морковная с сгущенным молоком	100/25	4,6	4,3	29,3	174
0	Сок	150	0,75	0,15	0,15	498,1
0	Печенье	36	2,3	6,0	24,6	162,2
ИТОГО:		-----	42,78	55,93	223,7	2056,88
.						

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №5 – завтрак:</i>						
90	Каша манная молочная с сливочным маслом	180	2,9	3,2	23,8	136
35	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	18	114
0	Хлеб пшеничный с маслом	26/4	1,9/0,03	0,2/2,9	12,7/0,05	60,9/2,6
<i>День №5– второй завтрак:</i>						
0	Апельсины	100	0,90	0,20	8,1	37,8
<i>День №5 – обед:</i>						
51	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	1,8	3,8	11,1	86
0	Картофельная запеканка с отварной говядиной	220	19,8	22,4	29	397
101	Соус сметанный	30	0,2	1,1	1,1	15
214	Свекла тушенная в сметанном соусе	75	1,1	1,5	6,3	43
28	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	12	119
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44
<i>День №5 - уплотненный полдник</i>						
0	Йогурт 2,5%	180	7,5	9	12,75	162
296	Шанежка с картофелем	60	3,8	2,8	23,8	136
ИТОГО:		-----	47,66	51,26	184,57	1435,84

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №6 – завтрак:</i>						
369	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12	11,2	19,9	228
35	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	18	114
0	Хлеб пшеничный с маслом	26/3	1,9/0,02	0,2/2,1	12,7/0,01	60,9/43,6
<i>День №6 – второй завтрак:</i>						
0	Сок	100	0,5	0,10	10,10	433,2
0	Печенье	36	2,3	6,0	24,6	162,2
<i>День №6 – обед:</i>						
68	Суп картофельный с клецками	250/25	2,4	3,1	15,4	99
20	Салат отварной свеклы с изюмом	50	0,8	3,1	7,6	61
0	Плов из отварной говядины	200	24,4	22,2	33,4	431
242	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	104
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15,9	77,9
<i>День №6 - уплотненный полдник</i>						
77	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	8,2	34
276	Булочка «Российская»	70	4,8	11,3	42,3	291
0	Пудинг твороженный с яблоками	120/20	20,7	8,5	36	304
ИТОГО:		-----	77,92	72,1	283,11	2511,9

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №7 – завтрак:</i>						
96	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	8,4	10,1	32,3	253
78	Чай с молоком	200	3,5	3,8	15,6	111
0	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,4
0	Хлеб с сыром	27/7	2,0/1,8	0,2/1,8	13,2/-	63,3/24,1
<i>День №7 – второй завтрак:</i>						
0	Йогурт 2,5%	200	10	12	19	216
<i>День №7 – обед:</i>						
47	Суп – лапша домашняя	250	3,6	4,4	20,5	136
46	Суфле из кур	70	21,6	20,7	5,3	289
17	Картофельное пюре	150	3,6	5,1	21,5	146
101	Соус сметанный	30	0,2	1,1	1,1	15
213	Пюре морковное	150	2,6	5	12,6	105
237	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,4	0,2	15,6	65
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15,9	77,9
<i>День №7 - уплотненный полдник</i>						
200	Свекла тушеная в сметанном соусе	75	1,1	1,5	6,3	43
145	Кнели паровые рыбные	65	9,2	2,5	4	76
233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,1	0,1	10,4	43
ИТОГО:		-----	75,1	71,6	207,44	1731,4

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №8 – завтрак:</i>						
99	Каша ячневая молочная	180	6,7	6,3	34,7	222
14	Какао с молоком	150	3,5	3,5	12,9	97
0	Хлеб с сыром	27/7	2,0/1,8	0,2/1,8	13,2/-	63,3/24,1
<i>День №8 – второй завтрак:</i>						
0	Яблоки	120	0,48	0,48	11,7	53,2
<i>День №8 – обед:</i>						
369	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12	11,2	19,9	228
178	Котлеты куриные	65	9,7	10	6,6	153
194	Макаронные изделия отварные	100	3,8	3,7	24	145
101	Соус сметанный	30	0,2	1,1	1,1	15
200	Капуста тушеная	120	3,4	6	14,8	128
28	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	12	119
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15,9	77,9
<i>День №8 - уплотненный полдник</i>						
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/25	17,6	7,2	27,4	245
0	Йогурт 2,5%	150	7,5	9	12,7	162
ИТОГО:		-----	73,78	61,38	220,8	1800,6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №9 – завтрак:</i>						
84	Каша «Дружба»	200	5,2	7,4	26,6	194
78	Чай с молоком	200	3,5	3,8	15,6	111
0	Хлеб с сыром	27/7	2,0/1,8	0,2/1,8	13,2/-	63,3/24,1
<i>День №9– второй завтрак:</i>						
0	Апельсины	120	1,0	0,2	9,7	45,3
<i>День №9 – обед:</i>						
36	Суп гороховый с гренками	250/10	6	5,5	18,7	149
0	Ежики в соусе	70/40	14,3	14,2	11,9	233
17	Картофельное пюре	150	3,6	5,1	21,5	146
0	Свекла тушеная	150	2,2	6,1	15,9	128
77	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	8,2	34
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,7
0	Хлеб ржаной	35	1,8	0,4	13,9	68,1
<i>День №9 - уплотненный полдник</i>						
294	Пирожок с морковью и изюмом	70	4,9	5,3	35,8	211
233	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,1	0,1	10,4	43
	ИТОГО:	-----	49,5	50,4	793,92	1543,5

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>День №10 – завтрак:</i>						
198	Горошек зеленый отварной	50	0,8	3	1,7	38
194	Макаронные изделия отварные	120	3,8	3,7	24	145
134	Котлеты рыбные	70	11,6	3,2	6,5	101
35	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,3	18	114
0	Хлеб пшеничный с маслом	25/3	1,9/	0,2/	12,3/	58,6/
<i>День №10– второй завтрак:</i>						
0	Сок	120	0,6	0,12	12,1	519,8
<i>День №10 – обед:</i>						
27	Борщ с капустой, картофелем	200/5	1,2	2,1	9	60
170	Рулет из говядины с яйцом	180	26,6	28,8	11,3	411
101	Соус сметанный	30	0,2	1,1	1,1	15
	Каша гречневая рассыпчатая	100				
213	Пюре морковное	150	2,6	5	12,6	105
256	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84
0	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,4	13,9	68,1
0	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15,9	77,9
<i>День №10 - уплотненный полдник</i>						
72	Суфле из картофеля	200	6,1	6,3	29,9	201
101	Соус сметанный	30	0,2	1,1	1,1	15
78	Чай с молоком	200	3,5	3,8	15,6	111
	ИТОГО:	-----	67,5	62,82	204,7	2124,4

ясли

	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	570,11	514,41	1940,73	-
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение	-				-

Детский сад

	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	737,36	628,89	3060,69	-
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение	-				-