

Категория: Дети 3-7 лет

Утверждаю заведующая
ДОУ №3 "Алёнушка"
Чурсинова М.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность и микроэлементы		№ рецептуры
			Б	Ж	У	ккал	мг	
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	4,73	4,61	14,92	120,18	0,820	94
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39		6
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		395
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170	
2 ЗАВТРАК	морковь свежая и яблоко	50	0,50		3,05	14,05	2,000	399
	яблоко	50	0,10		5,05	21	3,100	
Итого за завтрак		495	10,37	10,98	51,51	358,62	7,09	
ОБЕД	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,3	6,300	4
	запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,450	294
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011	354
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85		
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9		
Итого за обед		654,5	29,31	16,43	81,99	664,93	18,591	376
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	60	3,19	11,70	31,00	245,3	0,03	229
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64	395
Итого за полдник		240	8,82	15,82	37,2	330,3	1,67	230
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1389,5	48,5	43,23	170,7	1353,85	27,351	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп овсяный (геркулес)	175	3,68	1,85	23,43	125,44		185
	Бутерброд с маслом	35	1,95	5,90	11,20	96,3		6
	Какао с молоком	200	4,07	3,53	14,56	107,15	1,58	392
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20		10,10	42	6,200	399
	Итого за завтрак	510	9,9	11,28	59,29	372,89	7,78	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	6,80	6,70	11,40	133,8	7,29	87
	Тертель мясные с соусом	80	8,95	9,94	11,40	170	0,5	287
	Соус томатный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	
	Пюре картофельное	110	2,50	4,10	17,60	119	15,3	321
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85		
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9		
	салат из свежей капусты сок фруктовый	60 150	0,63 0,75	2,20 15,15	14,20 15,15	37,8 64	10,100 3	383
Итого за обед		694,5	24,65	25,16	87,07	695,73	36,2	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	62,5	3,85	4,07	38,97	200	0,03	454
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38	0,03	397
Итого за полдник		242,5	3,91	4,09	48,96	238	0,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	38,46	40,53	195,32	1306,62	44,04	
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	15	14,37	9,72	18,93	224	0,19	236
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011	354
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39		
	сыр (порциями)	12	3,51	4,44		55	0,120	6
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	392
2 ЗАВТРАК	морковь свежая	100	1,00		6,10	29	4,000	399
	Итого за завтрак	447	22,2	15,99	56	473,62	7,321	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,87	79,03	4,65	7
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,970	276
	Салат из свеклы	60	0,85	4,20	5,02	56,9	6,2	33
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85		
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9		
Итого за обед		724,5	35,3	15,5	73,5	638,68	20,18	376
ПОЛДНИК	ватрушка творожная	60	3,69	3,73	10,42	136,7	0,09	213
	Молоко кипяченое	180	5,68	4,96	8,53	93	2,79	401
Итого за полдник		240	9,37	8,69	18,95	229,7	2,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1411,5	66,87	40,18	148,45	1342	30,381	
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет	150	12,96	11,74	16,68	198	1,4	219
	Зеленый горошек	40	0,19		0,40	2,76	2,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39		
	масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		7
	чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	394
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20		10,10	42	6,2	368
	Итого за завтрак	505	17,92	17,79	52,06	416,76	11,38	
ОБЕД	мелкошинкованный <i>борщ</i>	200	2,18	4,75	10,90	95,4	14,2	59
	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Соус томатный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,011	354
	Картофель отварной	90	1,73	2,61	13,94	86,27	12,72	318
	<i>салат</i> яблоком <i>морковь</i>	90	0,82	5,54	9,60	94,2	4,5	54
Итого за обед		570	24,7	16,86	43,37	359,27	21,62	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85		
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9		

Компот из свежих плодов	180	0,28		31,90	129,5	1,300			372
Итого за обед	734,5	20,12	18,38	90,45	673,5	32,971			
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	110	16,74	8,22	16,37	206	0,41		469
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	194	5,79	4,99	7,98	109,75	1,4		401
Итого за полдник	334	22,96	14,71	26,11	347,98	1,821			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1573,5	60,99	50,88	168,62	1438,24	46,172			
День 5									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	180	4,45	1,28	30,57	151,9			185
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33			
	Сыр (порциями)	11	3,48	4,43		54	0,110		6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170		395
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20		10,10	42	6,2		368
	Итого за завтрак	506	13,17	12,08	69,16	451,29	7,48		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,2	4,6		85
	Плов из птицы	180	17,90	16,55	29,97	340,48	0,45		304
	салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,40	52,48	19,4		19
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85			
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9			
	варенье	190	0,14		27,30	112	0,18		383
	Итого за обед	694,5	25,13	22,79	88,29	723,06	24,63		
ПОЛДНИК	Вермишель отварная	80	3,60	0,52	19,73	98,23			208
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62		258
	соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40		11,70	50	2		401
Итого за полдник	260	16,08	4,44	39,64	264,23	4,62			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460,5	54,38	39,31	197,09	1438,58	36,73			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1456,4	53,84	42,826	176,036	1375,858	36,9348			
			НЕДЕЛЯ 2						
День 6									
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		94
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39			
	масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33			7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	36	0,030		394
2 ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40		11,70	50	3,000		399
	Итого за завтрак	515	8,4	9,19	54,59	335,59	3,94		
ОБЕД	картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,8	14,77		67
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24		255
	Соус томатный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01		
	Пюре картофельное	90	1,85	2,91	12,38	83,18	11		321
	салат из свежей капусты	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,1		19
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85			
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9			
	Компот из сушеных фруктов	180	0,45		20,10	88,85	0,360		376
	Итого за обед	704,5	19,43	14,49	77,57	545,76	36,48		
ПОЛДНИК	Пирожки с джемом	62,5	3,85	4,07	38,97	200	0,03		459
	яблоко	100	0,40	0,40	8,98	43,89	9,98		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64		401
Итого за полдник	342,5	9,88	8,59	54,15	328,89	11,65			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1562	37,71	32,27	186,31	1210,24	52,07			
День 7									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,38	4,61	15,30	120,3	0,82		185
	Бутерброд с маслом	35	1,95	5,90	11,20	98,3			
	Какао с молоком	200	4,07	3,53	14,56	107,15	1,578		6
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20		10,10	42	6,2		397
	Итого за завтрак	515	10,6	14,04	51,16	367,75	8,598		368
ОБЕД	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	12,53	95,2	8,96		84
	Котлеты мясные	80	11,92	8,80	11,84	132,0	0,000		282
	Овощи тушеные	150	2,60	6,19	21,34	112,47	15,1		336
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85			
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9			
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3		376
	Итого за обед	644,5	24,71	18,55	76,22	552,57	27,06		
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	90	2,66	4,09	17,46	117,18	15,51		460
	Печень по строгановски	70	7,51	13,53	7,62	122,4	0,02		401
	Молоко кипяченое	180	5,68	4,96	8,53	93	2,790		
Итого за полдник	160	10,17	17,62	25,08	239,58	15,53			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1319,5	45,48	50,21	152,46	1159,9	51,188			
День 8									
ЗАВТРАК	Омлет	150	12,96	11,74	16,68	198	1,4		219
	Зеленый горошек	40	0,19		0,40	2,76	2,7		
	консервированная	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39			
	Сыр (порциями)	11	3,48	4,43		54	0,110		7
	Чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08		394
2 ЗАВТРАК	сок фруктовый	100	0,40		11,70	50	2		368
	морковь свежая	50	0,50		3,05	14,5	2,000		
	Итого за завтрак	581	22,24	19,53	57,82	474,18	10,39		
ОБЕД	Бульон из курогрудки	180	17,92	10,55	0,80	177,5	0,94		85
	Гренки	20	2,48	0,30	15,20	73,64			115
	Рыба тушеная с овощами	80	12,70	3,63	2,57	94	0,3		298

	Каша пшеничная вязкая	110	2,45	1,99	16,20	96,5	0,000						
	Салат из свеклы	60	0,85	4,20	5,02	56,9	6,2						33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	37,5	2,47	0,45	2,52								376
	варенья <i>кисель</i>	190	0,14		27,30	112	0,183						
	Итого за обед	677,5	39,01	21,12	69,61	695,54	7,623						241
ПОЛДНИК	Зразы творожные	100	18,69	12,67	11,40		234	0,25					
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,63	4,12	6,20		85	1,64					401
	Итого за полдник	280	24,32	16,79	17,6		319	1,89					
	Итого за день:	1538,5	85,57	57,44	145,03	1488,72	19,903						
	Итого за день:												
День 9													168
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	185	6,05	1,62	32,07	166,6							
	повидлом <i>кисель</i>	60	1,20	4,20	20,40	124	0,100						6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38	0,3						392
2 ЗАВТРАК	морковь свежая	100	1,00		6,10	29	4,000						399
	Итого за завтрак	525	8,31	5,84	68,56	357,6	4,13						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6						82
	Бефстроганов из говядины	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6						277
	Картофель отварной	80	1,73	2,61	13,94	86,27	12,72						336
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,02						
	Салат из свеклы	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,010						
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52			85					
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9							
	Компот из сушеных фруктов	180	0,45		20,10	88,5	0,360						383
	Итого за обед	684,5	31,7	34,41	83,12	803,19	30,31						483
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	47,54	185							
	Чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08						395
	Итого за полдник	230	5,92	8,66	58,29	256,61	1,08						
	Итого за день:	1439,5	45,93	48,91	209,97	1417,4	35,52						
	Итого за день:												
День 10													231
ЗАВТРАК	консервированного <i>ум тор сан</i>	34,5	0,90	1,57	1,89	25,33	3,33						
	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63							354
	<i>шпа</i> консервированная	40	0,72	2,84	4,64	46,86	5,77						368
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39							6
	сыр порциями	11	3,48	4,43		54	0,110						
	Чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08						392
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20		10,10	42	6,200						399
	Итого за завтрак	435,5	14,91	15,86	41,72	372,19	16,49						
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03						76
	Гуляш из отварного мяса	90	23,20	3,32	0,49	152	0,46						249
	Вермишель отварная	80	2,90	2,38	15,20	89,2	0,000						318
	салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,40	52,48	19,4						54
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52			85					
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9							
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,45		20,10	88,5	0,360						376
	Итого за обед	674,5	33,67	13,55	70,02	628,03	26,25						
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3						239
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011						
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170						400
	Итого за полдник	310	17,25	13,62	38,54	366,23	1,481						
	Итого за день:	1420	65,83	43,03	150,28	1366,45	44,221						
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1455,9	56,104	46,372	168,81	1328,542	40,5804						
	Итого за весь период:	14561,5	549,72	445,99	1724,23	13522	387,576						
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1456,15	54,972	44,599	172,423	1352,2	38,7576						



Лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,94	3,84	12,34	100,15	0,680	94
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41		6
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		395
	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	11,18	81,42	1,190	368
2 ЗАВТРАК	Морковь свежая	50	0,50		3,05	14,5	2,000	
	яблоко	50	0,10		5,05	21	3,100	
	Итого за завтрак	427	9,06	10,34	40,97	291,07	6,97	
ОБЕД	Свекольник	150	1,15	3,80	6,03	62,49	5,260	4
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223	8,71	294
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	354
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40		
	Хлеб ржано-пшен	30	1,98	0,36	10,02	52		
	Компот из свежих плодов	150	0,20		22,60	93	1,290	372
	Итого за обед	515	23,55	12,53	69,32	481,61	15,27	
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,90	180	0,03	229
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Итого за полдник	200	7,26	14,44	34,9	255	1,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1142,00	39,87	37,31	145,19	1027,68	23,32	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп овсяный (геркулес)	150	2,73	1,38	18,59	97,97		185
	Бутерброд с маслом	27	1,35	4,20	8,86	83,8		
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	11,18	81,42	1,19	394
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20		10,10	42	6,200	399
	Итого за завтрак	427	7,34	8,23	48,73	305,19	7,39	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,21	5,09	8,60	101,3	5,5	87
	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом №354	70	8,14	9,04	10,30	155	0,45	287/348
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	
	Пюре картофельное	90	1,82	2,93	13,08	85	13,07	321
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,300	20
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40		
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52		
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
	Итого за обед	575	20,29	21,13	72,11	554,89	39,33	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	60	3,80	4,08	37,97	170	0,03	473
	Чай с сахаром	165	0,04	0,01	7,00	28	0,02	397
	Итого за полдник	225	3,84	4,09	44,97	198	0,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1227	31,47	33,45	165,81	1058,08	46,77	
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	125	14,37	9,72	18,96	224	0,19	236
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	354
	сыр	7,50	2,32	2,95		36	0,07	7
	хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41		
	сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3,000	
2 ЗАВТРАК	морковь	100	1,00		6,10	29	4,000	399
	Итого за завтрак	419,5	20,07	13,64	50,37	405,12	7,27	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,30	8,15	59,27	4,19	7
	Жаркое по-домашнему	140	17,30	4,70	13,80	167	5,600	276
	Салат из свеклы	50	0,76	3,70	4,45	49,6	5,5	33
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40		
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,38		19,10	74,01	0,300	376
	Итого за обед	540	23,24	11,28	64,80	441,88	15,59	
ПОЛДНИК	ватрушка из творога	60	3,69	3,73	10,42	110	0,09	213
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	400
	Итого за полдник	210	8,27	7,81	18	195,00	2,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1169,5	51,58	32,73	133,17	1042	25,01	
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет	140	9,06	8,88	7,44	172	1	215
	зеленый горошек	20	0,09		0,20	1,38	1,35	
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41		6
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		394
	Чай с молоком	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	368
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20		10,10	42	6,2	
	Итого за завтрак	437	12,29	14,03	33,8	337,4	9,22	

ОБЪД	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	150	1,65	3,60	8,28	72,27	10,77				59	
	Котлеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18				255	
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01				354	
	Картофель отварной	55	1,46	2,21	11,95	73	10,76				318	
	салат из свежей моркови с яблоком	80	0,70	5,10	9,10	92,8	3,8				30	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40						
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52						
	Компот из свежих плодов	150	0,20		22,60	93	1,290				372	
Итого за обед	560	15,23	14,69	77,44	508,19	26,81				51		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	65	10,04	4,90	9,82	123,6	0,25					
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,011					
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05				401	
Итого за полдник	245	14,81	10,15	17,58	220,83	1,311						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ												
НЕДЕЛЯ 2												
День 6												
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая	150	3,32	0,93	23,89	117,37					185	
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41					700	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33					6	
	сыр (порциями)	7,5	2,32	2,95		36	0,070				395	
2 ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,20	13,10	83,3	1,070				368	
	Фрукты (яблоки)	100	0,20		10,10	42	6,2					
	Итого за завтрак	434,5	9,91	9,93	56,44	352,67	7,34				85	
	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,87	7,62	52,42	3,48				304
	Плов из птицы	150	15,04	13,89	25,15	285,7	0,39				20	
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3					
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40						
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52						
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10		19,50	80	0,15				383	
	Итого за обед	550	20,54	19,08	76,37	556,59	21,32				208/213	
ПОЛДНИК	вермишель отварная	40	1,52	0,21	8,30	41,4					258	
	шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83				399	
	сок фруктовый	100	0,40		11,70	50	2					
	Итого за полдник	200	10,9	2,89	25,84	174,4	3,83					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ												
НЕДЕЛЯ 2												
День 6												
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9				93	
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41					6	
	масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33					394	
	Чай с сахаром	165	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020					
2 ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40		11,70	50	3,000				399	
	Итого за завтрак	442	6,71	8,94	42,73	276	3,92				67	
	ОБЕД	Щи из свежей капусты с карт	150	1,05	2,96	5,14	51,36	11,19				255
		Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18				354
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01				321	
	Пюре картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57				20	
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3					
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40						
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52						
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33		18,80	77,01	0,300				376	
	Итого за обед	555	14,88	11,91	65,33	423,96	38,55				473	
ПОЛДНИК	Пирожки с джемом	60	3,80	4,08	37,97	195	0,03				401	
	яблоко	82,5	0,36	0,32	8,08	41,12	8,97					
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05					
	Итого за полдник	292,5	8,51	8,15	52,05	311,12	10,05					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
Итого за завтрак												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												
Итого за завтрак												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												
Итого за завтрак												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												
Итого за завтрак												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												
Итого за завтрак												
Итого за обед												
Итого за полдник												
Итого за день												

А ДЕНЬ:		1282	44,24	47,79	148,75	1061,26	45,5		
АК	Омлет	140	9,06	8,88	7,44	172	1		215
	зеленый горошек	20	0,09		0,20	1,38	1,35		
	Икра кабачковая консервированная	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1		
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41			7
	Сыр (порциями)	7,5	2,32	2,95		36	0,070		
	Чай с молоком	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67		394
2 ЗАВТРАК	сок фруктовый	100	0,40		11,70	50	2		399
	морковь	50	0,50		3,05	14,5	2,000		
	Итого за завтрак	509,5	15,45	14,29	39,56	376,82	8,19		
ОБЕД	Бульон из отварной курицы с яйцом	170	16,42	9,20	0,70	154,8	0,9		18
	Гренки	10	1,24	0,15	7,60	36,82			115
	Рыба тушеная с овощами	60	10,63	2,89	1,93	76,5	0,61		298
	Каша пшеничная вязкая	55	1,22	0,93	7,90	48,25	0,000		
	Салат из свеклы	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,1		33
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52			
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10		19,50	80	0,15		376
	Итого за обед	525	32,02	15,61	50,18	476,82	4,76		
ПОЛДНИК	Зразы с творогом	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13		241
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05		394
	Итого за полдник	200	13,65	10,08	11,38	191	1,18		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1234,5	61,12	39,98	101,12	1044,64	14,13		
День 9									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	160	4,49	1,20	24,99	129,01	0,000		168
	Бутерброд с маслом	27	1,35	4,20	8,86	83,8			6
	Чай с сахаром	165	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020		394
2 ЗАВТРАК	морковь свежая	100	1,00		6,10	29	4,000		368
	Итого за завтрак	452	6,87	5,41	44,79	261,41	4,02		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	150	1,62	1,71	10,38	63,48	5		82
	Бефстроганов из говядины	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6		13/45
	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01		
	Картофель отварной	70	1,34	1,93	11,24	68,16	9,43		168
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40			
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52			
	Салат из свеклы	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,100		33
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33		18,80	77,01	0,300		383
	Итого за обед	555,00	29,05	32,16	66,98	665,91	18,44		
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	47,54	150			321
	Чай с молоком	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67		395
	Итого за полдник	200	5,02	7,87	54,25	198,02	0,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1207,00	40,94	45,44	166,02	1125,34	23,13		
День 10									
ЗАВТРАК	салат из горошка консервированного	23	0,66	1,15	1,38	18,57	2,44		204/213
	яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63			
	икра кабачковая консервированная	40	0,72	2,84	4,64	46,86	5,77		584
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41			7
	сыр порциями	7,5	2,32	2,95		36	0,070		
	Чай с молоком	150	1,48	1,30	6,71	20,75	0,67		392
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20		10,10	42	6,200		368
	Итого за завтрак	382,5	11,88	13,06	32,39	268,18	15,15		
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,27	3,10	10,05	73,18	4,56		76
	Гуляш из отварного мяса	70	17,20	2,70	0,33	97	0,33		247
	Вермишель отварная	70	2,65	2,17	12,72	81,08	0,000		318
	салат из свежей капусты	50	0,46	2,74	4,80	46,47	17,3		
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40			
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52			
	Кисель из сушеных фруктов	160	0,38		19,10	74,01	0,300		376
	Итого за обед	550	25,36	11,29	66,3	463,74	22,49		
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3		239
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01		
	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	11,18	81,42	1,190		400
	Итого за полдник	265	17,25	13,11	34,48	325,54	1,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1197,5	54,49	37,46	133,17	1057,46	39,14		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ		1242,10	46,18	39,93	141,83	1059,96	34,88		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12175,5	437,49	373,93	1440,81	10577,62	339,351		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1217,55	43,749	37,393	144,081	1057,762	33,9351		