Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные	110	3.865	2.93	30.17	140.74	0	22
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		**357**	**6.625**	**9.11**	**64.4**	**295.71**	**7.5001**	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0**	**11.3**	**46**	**10**	
Обед:	Суп рыбный	180	14.03	16.7	15.99	273.3	14.2	4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Плов с мясом	130	9.225	6.682	16.871	263.76	2.55	10
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**700**	**29.755**	**24.322**	**126.541**	**976.89**	**30.315**	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		**250**	**11.62**	**15.72**	**54.59**	**385.4**	**1.26**	
Итого за первый день:		**1407**	48.4	49.152	256.831	1704	49.0751	
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	130	2.4	2.15	58.02	79.616	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		**357**	**11.99**	**18.11**	**94.126**	**408.756**	**2.6**	
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		**180**	**5.22**	**4.5**	**7.2**	**90**	**1.26**	
Обед:	Борщ со сметаной и мясом курицы	180	8.98	11	31	320.1	33.8	2
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Котлета рыбная в томатно-сметанном соусе	60	10.05	6.1	10.8	179.69	1.92	11
	Картофель отварной	120	2.22	3.74	17.96	114.62	22	20
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**600**	**24.05**	**21.18**	**125.04**	**925.74**	**61.285**	
Полдник:	Суп вермишелевый молочный	150	4.98	5.67	19.91	151.01	0.8	6
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
Итого за полдник:		**330**	**4.98**	**5.67**	**38.34**	**173.81**	**0.8001**	
Итого за второй день:		**1467**	**46.24**	**49.46**	**264.706**	**1598.306**	**65.9451**	
День 3								
Завтрак:	Омлет	150	6.109	8.135	15.8	154.21	0.65	25
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43

Итого за завтрак:		**397**	**8.869**	**14.315**	**50.03**	**309.18**	**8.1501**	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0**	**11.3**	**46**	**10**	
Обед:	Суп-лапша на м/б	180	8.36	4.6	27.98	171.3	14.17	3
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	«Ежик» мясной	60	13.56	11.223	9.29	207.05	1	12
	Пюре картофельное	120	3.23	4.86	19.61	135.62	22.455	21
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**650**	**31.25**	**21.623**	**139.26**	**907.8**	**41.19**	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		**250**	**11.62**	**15.72**	**54.59**	**385.4**	**1.26**	
Итого за третий день:		**1397**	**52.139**	**51.658**	**255.18**	**1648.38**	**60.6001**	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоко	130	17.05	20.6	42.88	450.3	0.5	27
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		**347**	**24.22**	**33.61**	**78.956**	**743.15**	**3.1**	
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		**180**	**5.22**	**4.5**	**7.2**	**90**	**1.26**	
Обед:	Суп гороховый	180	5.3	5.2	16.32	130	5.79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Рагу овощное с курицей	120	11.104	13.467	15.78	271.38	89.75	13
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**590**	**22.504**	**19.607**	**114.48**	**795.21**	**99.105**	
Полдник:	Макароны с творогом	130	7.25	6.38	34.112	203.61	9.8	32
	Сок	150	0.75	0.01	15.15	69	3	39
Итого за полдник:		**280**	**8**	**6.39**	**49.262**	**272.61**	**12.8**	
Итого за четвертый день:		1397	59.944	64.107	249.898	1900.97	116.265	
День 5								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	7.66	9.055	27.122	222.33	2.2	29
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		**377**	**12.54**	**18.085**	**60.282**	**406.39**	**2.2001**	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0**	**11.3**	**46**	**10**	
Обед:	Суп «Весенний»	180	6.13	9.25	35	281.04	10.2	5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Ленивые голубцы из курицы	120	16.297	16.25	16.71	279.05	40.4	14
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41

	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**590**	**28.527**	**26.44**	**134.09**	**953.92**	**54.165**	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		**250**	**11.62**	**15.72**	**54.59**	**385.4**	**1.26**	
Итого за пятый день:		**1317**	**53.087**	**60.245**	**260.262**	**1791.71**	**67.6251**	
День 6								
Завтрак:	Каша «Гурьевская»	150	6.109	8.135	15.8	154.21	0.65	26
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		**367**	**8.569**	**14.215**	**48.93**	**301.98**	**0.6501**	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0**	**11.3**	**46**	**10**	
Обед:	Суп рыбный	180	14.03	16.7	15.99	273.3	14.2	4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Соус с мясом	120	12.49	8.98	18.74	205.25	23.1	15
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**590**	**32.62**	**26.62**	**117.11**	**872.38**	**40.865**	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		**250**	**11.62**	**15.72**	**54.59**	**385.4**	**1.26**	
Итого за шестой день:		**1307**	**53.209**	**56.555**	**231.93**	**1605.76**	**52.7751**	
День 7								
Завтрак:	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоко	130	17.05	20.6	42.88	450.3	0.5	27
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		**357**	**21.93**	**29.63**	**76.04**	**634.36**	**0.5001**	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		**180**	**5.22**	**4.5**	**7.2**	**90**	**1.26**	
Обед:	Щи с мясом курицы	180	12.506	8.19	13.013	190.55	20.2	7
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Рыба тушенная в томатно-сметанном соусе	60	13.077	7.002	10.794	134	1.05	17
	Пюре картофельное	120	3.23	4.86	19.61	135.62	22.455	21
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**600**	**31.713**	**20.462**	**105.23**	**774.5**	**51.77**	
Полдник:	Каша рисовая молочная	150	3.17	5.25	33.7	178.45	2.4	31
	Сок	150	0.75	0.01	15.15	69	3	39
Итого за полдник:		**300**	**3.92**	**5.26**	**48.85**	**247.45**	**5.4**	
Итого за седьмой день:		**1437**	**62.783**	**59.852**	**237.32**	**1746.31**	**58.9301**	
День 8								
Завтрак:	Оладьи со сгущенным молоком	150	5.13	10.71	40.56	297.7	0.91	28
	Кисель	180	0.75	0.15	29.122	124.86	3	38
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Итого за завтрак:		**367**	**8.34**	**16.94**	**84.382**	**547.53**	**3.91**	

II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		**180**	**5.22**	**4.5**	**7.2**	**90**	**1.26**	
Обед:	Суп гороховый	180	5.3	5.2	16.32	130	5.79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Котлета мясная в томатно-сметанном соусе	60	18.314	12.227	15.02	273	3.15	19
	Капуста тушенная	110	3.59	2.69	10.339	82.19	23	23
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**640**	**33.304**	**21.057**	**124.059**	**879.02**	**35.505**	
Полдник:	Каша манная молочная	150	7.66	9.055	27.122	222.33	2.2	29
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
Итого за полдник:		**330**	**7.66**	**9.055**	**45.552**	**245.13**	**2.2001**	
Итого за восьмой день:		**1517**	**54.524**	**51.552**	**261.193**	**1761.68**	**42.8751**	
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	130	2.4	2.15	58.02	79.616	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4.88	9.03	14.73	161.26	0	44
Итого за завтрак:		**357**	**11.99**	**18.11**	**94.126**	**408.756**	**2.6**	
II завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за II завтрак		**180**	**5.22**	**4.5**	**7.2**	**90**	**1.26**	
Обед:	Суп-харчо со сметаной	180	4.9	6.12	20.89	150.7	12.29	8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Картофельная запеканка с мясом курицы	120	16.75	11.722	20.47	254.84	23.45	18
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**590**	**27.85**	**18.852**	**124.04**	**802.37**	**43.805**	
Полдник:	Запеканка творожно-вермишелевая	130	20.02	3.27	26.01	220	0.48	27
	Соус сметанный сладкий	30	0.73	3.96	1.98	72.51	0	47
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
Итого за полдник:		**340**	**20.75**	**7.23**	**46.42**	**315.31**	**0.4801**	
Итого за девятый день:		**1467**	**65.81**	**48.692**	**271.786**	**1616.436**	**48.1451**	
День 10								
Завтрак:	Омлет	150	6.109	8.135	15.8	154.21	0.65	25
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Чай с сахаром	180	0	0	18.43	22.8	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	37	2.46	6.08	14.7	124.97	0	43
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за завтрак:		**397**	**8.869**	**14.315**	**50.03**	**309.18**	**8.1501**	
II завтрак:	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.4	0	11.3	46	10	45
Итого за II завтрак		**100**	**0.4**	**0**	**11.3**	**46**	**10**	

Обед:	Свекольник со сметаной	180	3.65	8.76	18.224	205.28	21.44	9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.5	0	42
	Каша гречневая	120	3.79	1.64	17.14	107.36	0	30
	Гуляш из мяса курицы	60	16.91	12.69	2.04	190.34	1.27	16
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	48.8	242	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**650**	**30.45**	**24.03**	**119.784**	**896.81**	**26.275**	
Полдник:	Булочка	70	6.4	11.22	47.39	295.4	0	48
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	36
Итого за полдник:		**250**	**11.62**	**15.72**	**54.59**	**385.4**	**1.26**	
Итого за десятый день:		**1397**	**51.339**	**54.065**	**235.704**	**1637.39**	**45.6851**	
Итого за весь период:			547.475	545.338	2524.81	17010.942	607.9209	
Среднее значение за период:			54.7475	54.5338	252.481	1701.0942	60.79209	

нетто г,мл на 1 реб в сут

	3-7 лет	1 день	2	3	4	5	6
молоко мололчная и кисломолочная продукция	**450**	180	530	295	455	400	180
творог	**40**				130		
сметана	**11**		20.5	7			
сыр	**6**		12			12	12
мясо 1 й кат	**55**			130			
птица	**24**	50	40		65.5	80	50
рыба	**37**	62	100				62
яйцо	**1**		1	2.25	12.5	3	
картофель	**140**	55	175	175	148	55	165
овощи свежие,консервированные. Соленые и квашенные вт.ч.томат-пюре,зелень	**220**	160	238	133	270	335	103
фрукты свежие	**100**	100		100		100	150
сухофрукты	**11**	11	11	11	11	11	11
сок фруктовые и овощные	**100**				150		
хлеб ржаной	**50**	62		62	62	62	62
хлеб пшеничный	**80**	70	69	70	70	70	70
крупы,бобовые	**43**	50	40	20	37	53.5	50
макаронные изделия	**12**	45	25	20			45
мука пшеничная	**29**		17	19.05		0.05	
масло сливочное	**21**	17	22	22	13	24	23
масло растительное	**11**	8	7.35	7	8	7	7
Кондитерские изделия	**20**	30			30		
чай	**0.6**	0.07		0.07	0.07		0.07
какао-порошок	**0.6**		0.05		0.05		
сахар	**30**	27	30	41	40	41	39
дрожжи	**0.5**			0.04		0.04	
крахмал	**3**					0.1	
соль пищевая	**5**	2	5	4	3	3	4

7	8	9	10	**Итого**	N
570	510	225	250	**3595**	4500
130		130		**390**	400
10		10	10	**57.5**	110
12		12		**60**	60
	80	87		**297**	550
40			80	**405.5**	240
100				**324**	370
2.5	0.5	0.037	3	**12**	10
175	55	175	55	**1233**	1400
160	315	99	243	**2056**	2200
			100	**650**	1000
11	11	11	11	**110**	110
	150	150		**450**	1000
	62	62	62	**496**	500
59	70	70	70	**688**	800
7	43.5	60	40	**401**	430
		25		**160**	160
12	92		62	**202.1**	290
22	14	13	24	**194**	210
7	13	6	6	**76.35**	110
				60	200
0.07		0.07	0.07	**0.49**	
0.05				**0.15**	
43	42	42	33	**378**	300
0.04		0.12	0.04	**0.04**	
	0.1			**0.2**	
5	5	4	5	**40**	50

	Б	Ж	У	Ккал
10	49.977	65.004	253.619	1872.304
9	59.713	51.88	256.549	1693.888
8	52.859	66.2825	317.0705	1938.135
7	81.7375	61.557	239.967	1932.304
6	45.794	49.916	260.832	1786.25
5	53.9915	59.93	279.639	1776.538
4	56.8625	64.667	262.921	1862.12
3	57.699	68.163	246.267	1830.11
2	54.6585	72.338	221.82085	1839.25
1	41.827	43.158	252.698	1545.47
	555.119	602.8955	2591.38335	18076.369
	55.61	60.89	259.13	1812.2