Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные	150	4.97	4.525	33.89	186.8	0	22
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		**408**	**8.55**	**13.185**	**84.96**	**373.74**	**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	200	14.06	16.74	16.42	288.8	14.36	4
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Плов с мясом	150	18.81	18.34	38.64	454.91	3.5	10
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**762**	**39.98**	**36.14**	**128.71**	**1082.32**	**31.425**	
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:		**1520**	60.55	65.045	279.56	1887.46	50.1851	
День 2								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	160	5.78	4.78	58.02	215.3	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		**403**	**17.67**	**22.73**	**98.976**	**592.62**	**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	200	10.11	11.98	31.6	345.005	34.02	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	80	10.103	6.184	15.826	267.15	2.22	11
	Картофель отварной	130	3.02	4.72	25.09	160.4	24	20
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**660**	**26.843**	**23.324**	**108.516**	**938.685**	**63.805**	
Полдник:	Суп вермишелевый молочный	200	7.18	6.5	29.16	204.09	1.13	6
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
Итого за полдник:		**380**	**7.18**	**6.5**	**47.74**	**227.19**	**1.1301**	
Итого за второй день:		**1623**	**56.913**	**57.054**	**262.432**	**1848.495**	**68.7951**	
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	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		**408**	**9.689**	**16.795**	**66.87**	**341.15**	**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	200	8.5	4.65	29.28	172.91	14.25	3
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	«Ежик» мясной	80	14.06	16.67	17	397.55	1.5	12
	Пюре картофельное	150	5.29	6.05	29.3	220.8	24.585	21
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**742**	**34.56**	**28.43**	**137.93**	**1083.87**	**43.9**	
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:		**1500**	**56.269**	**60.945**	**270.69**	**1856.42**	**63.3101**	
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	180	17.78	20.95	43.69	456.81	0.585	27
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		**408**	**25.77**	**36.44**	**96.456**	**781.33**	**3.185**	
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	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81	1
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Рагу овощное с курицей	150	12.969	15.599	28.98	348.79	102	13
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**662**	**25.169**	**21.929**	**107.65**	**776.4**	**111.375**	
Полдник:	Макароны с творогом	150	9.5	8	38.3	244.1	11.09	32
	Сок	180	0.75	0.01	25.15	95.1	3	39
Итого за полдник:		**330**	**10.25**	**8.01**	**63.45**	**339.2**	**14.09**	
Итого за четвертый день:		1580	66.409	70.879	274.756	1986.93	129.91	
День 5								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	7.89	11.195	33.62	264	2.3	29
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		**443**	**15.07**	**22.215**	**71.78**	**496.54**	**2.3001**	
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»	200	6.136	9.3	35.22	281.24	10.25	5
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Ленивые голубцы из курицы	150	20.34	20.05	27.25	356.71	43.44	14
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34

Итого за обед:		**662**	**33.186**	**30.41**	**124.82**	**930.56**	**57.255**	
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:		**1455**	**60.276**	**68.345**	**262.49**	**1858.5**	**70.8151**	
День 6								
Завтрак:	Каша «Гурьевская»	180	3.83	4.93	39.506	283.35	5	26
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		**408**	**7.11**	**13.49**	**89.476**	**463.09**	**5.0001**	
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	200	14.06	16.74	16.42	288.8	14.36	4
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Соус с мясом	150	15.85	13.98	29.84	339.58	25.85	15
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**662**	**36.62**	**31.78**	**108.61**	**920.99**	**43.775**	
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:		**1420**	**55.75**	**60.99**	**263.976**	**1815.48**	**60.0351**	
День 7								
Завтрак:	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоко	180	17.78	20.95	43.69	456.81	0.585	27
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		**423**	**24.96**	**31.97**	**81.85**	**689.35**	**0.5851**	
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	200	13.06	9.56	17.14	198.97	24.3	7
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Рыба тушенная в томатно-сметанном соусе	75	15.67	13.636	14.794	246.87	4.47	17
	Пюре картофельное	150	5.29	6.05	29.3	220.8	24.585	21
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**675**	**37.73**	**29.756**	**105.23**	**835.77**	**61.42**	
Полдник:	Каша рисовая молочная	200	7.225	10.725	42.1	247.94	2.6	31
	Сок	180	0.75	0.01	25.15	95.1	3	39
Итого за полдник:		**380**	**7.975**	**10.735**	**67.25**	**343.04**	**5.6**	
Итого за седьмой день:		**1658**	**75.885**	**76.961**	**261.53**	**1958.16**	**68.8651**	
День 8								
Завтрак:	Оладьи со сгущенным молоком	180	5.735	13.968	55.535	399.48	1.3	28
	Кисель	180	0.75	0.15	29.122	124.86	3	38
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Итого за завтрак:		**408**	**9.765**	**22.678**	**116.047**	**680.98**	**4.3**	
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	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81	1
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Котлета мясная в томатно-сметанном соусе	80	19.142	14.744	16.11	286.055	5.23	19
	Капуста тушенная	150	4.09	4.55	12.042	99.07	32.1	23
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**742**	**35.432**	**25.624**	**106.822**	**812.735**	**46.705**	
Полдник:	Каша манная молочная	200	7.89	11.195	33.62	264	2.3	29
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
Итого за полдник:		**380**	**7.89**	**11.195**	**52.2**	**287.1**	**2.3001**	
Итого за восьмой день:		**1710**	**58.307**	**63.997**	**282.269**	**1870.815**	**54.5651**	
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная с сахаром	160	5.78	4.78	58.02	215.3	0	24
	Какао на молоке	180	4.71	6.93	21.376	167.88	2.6	37
	Бутерброд с маслом и сыром	63	7.18	11.02	19.58	209.44	0	44
Итого за завтрак:		**403**	**17.67**	**22.73**	**98.976**	**592.62**	**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	200	4.97	6.19	21.3	152.84	15.5	8
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Картофельная запеканка с мясом курицы	150	18.757	12.933	25.62	341.67	26.085	18
	Овощи натуральные(помидор свежий)	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.5	46
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**662**	**30.537**	**20.253**	**109.57**	**790.12**	**49.65**	
Полдник:	Запеканка творожно-вермишелевая	150	21.362	3.58	26.61	220.1	0.5	27
	Соус сметанный сладкий	30	0.73	3.96	1.98	72.51	0	47
	Чай с сахаром	180	0	0	18.58	23.1	0.0001	35
Итого за полдник:		**360**	**22.092**	**7.54**	**47.17**	**315.71**	**0.5001**	
Итого за девятый день:		**1605**	**75.519**	**55.023**	**262.916**	**1788.45**	**54.0101**	
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	18.58	23.1	0.0001	35
	Бутерброд с маслом	48	3.28	8.56	31.39	156.64	0	43
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за завтрак:		**408**	**9.689**	**16.795**	**66.87**	**341.15**	**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	200	3.73	9.01	27.8	276.54	25.61	9
	Хлеб ржаной	62	3.1	0.62	26.35	126.48	0	42
	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	250.22	0	30

	Гуляш из мяса курицы	80	19.16	13.52	2.79	210.04	1.58	16
	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0.2	0.03	0.8	4.2	3	46
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8	0	41
	Компот из сухофруктов	180	0.17	0.01	15.68	65.13	0.565	34
Итого за обед:		**742**	**37.06**	**29.2**	**128.78**	**1029.41**	**30.755**	
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:		**1500**	**58.769**	**61.715**	**261.54**	**1801.96**	**50.1651**	
Итого за весь период:			624.647	640.954	2682.159	18672.67	670.6559	
Среднее значение за период:			62.4647	64.0954	268.2159	1867.267	67.06559	

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