



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом сливочным	180/5	5,208	9,576	28,692	222,852	0,0852	0,12	0,7896	46,968	114,324	134,328	172,572	31,908	0,6936	175
	Чай с молоком	180	2,31	18,02	9,99	211	0,03	0,1	0,3	135	83,3	56,5	105,8	8,5	0,46	394
	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	1,5575	4,8125	9,31	86,625	0,0875	0,02625	0	35	8,1375	25,4625	37,5375	8,6625	0,5425	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,320	0,320	10,126	37,600	0,024	0,016	8,000	0	12,800	8,800	222,400	7,200	1,760	368
Обед	Икра морковная	50	1,0875	2,3	5,4375	46,85	0,02625	0,03	2,5625	0	15,325	35	177,25	20,6375	0,6	54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,187	4,747	10,947	95,400	0,056	0,053	14,213	6,000	52,240	57,160	426,040	27,307	1,213	59
	Рулет из рыбы	80	11,41	5,77	8,79	133,33	0,07	0,09	1,60	17,33	33,07	151,07	208,93	21,07	0,89	266
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,38	27,68	0,008	0,0096	0,69	10,34	10,1	11,38	40,18	3,6	0,16	357
	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,425	137,25	0,1375	0,11125	18,15	25,5	36,975	86,6	648,45	27,75	1	321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,86	95,04	0,024	0,024	7,2	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	26,60	6,60	0,40	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПП
	Полдник	Драчена с маслом сливочным	80/5	8,560	11,693	5,280	160,000	0,067	0,067	0,280	192,000	68,267	153,067	138,267	13,467	1,760
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	26,60	6,60	0,40	ПП
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Объем блюд за день	1450														
	<b>Итого за день</b>		<b>44,95367</b>	<b>66,90183</b>	<b>177,8762</b>	<b>1488,8223</b>	<b>0,72978</b>	<b>0,69843</b>	<b>53,80943</b>	<b>468,141</b>	<b>476,4348</b>	<b>816,0838</b>	<b>2526,37</b>	<b>205,678</b>	<b>13,8008</b>	

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	<b>185</b>	5,4	9,492	28,668	240,312	0,036	0,012	1,032	24	7,8	25,32	37,44	5,04	0,288	185
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,78	3,264	15,552	106,8	0,048	0,168	1,44	21,6	137,64	115,08	201,96	20,04	0,492	397
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПП
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,84	0,17	21,41	95,53	0,04	0,03	55,64	0,00	32,00	21,33	183,19	12,05	0,32	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>50</b>	0,8125	2,05	3,6375	36,45	0,0225	0,0185	3,425	0	13,9625	20,975	113,7625	9,2875	0,65	34
	Суп крестьянский с крупой	<b>200</b>	1,189	3,922	4,867	61,000	0,094	0,052	7,900	0,000	20,878	66,122	389,211	22,800	1,044	80
	Мясо отварное из говядины с маслом сливочным	<b>80/5</b>	22,77	3,06	0,45	120	0,07	0,16	0,45	0	10,5	186,4	191,2	24,2	1,89	273
	Картофель отварной	<b>150</b>	0,0375	4,305	23,01	142,35	0,15	0,0945	21	21	14,64	79,725	725,535	29,325	1,155	318
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,092	103,14	0,009	0,0072	0,804	0	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,57	0,20	9,65	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	26,60	6,60	0,40	ПП
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,88	0,16	4,45	23,2	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,773333	ПП
<b>Полдник</b>	Суфле морковно - яблочное	<b>150</b>	4,2	9,15	15,45	284,475	0,072	0,1845	24,75	1195,65	75,465	106,65	329,1	32,97	2,07	С
	Чай с лимоном	<b>180/10/4</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1500</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>43,29022</b>	<b>36,13256</b>	<b>170,4262</b>	<b>1342,0603</b>	<b>0,63794</b>	<b>0,7647</b>	<b>118,145</b>	<b>1262,65</b>	<b>353,3973</b>	<b>694,8456</b>	<b>2387,295</b>	<b>183,1158</b>	<b>10,5788</b>	

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>150</b>	17,475	15,42	35,655	351	0,09	0,3	1,05	66	170,4	232,8	213,9	34,2	1,05	238
	Соус сладкий яблочный	<b>30</b>	0,02	0,02	5,1	20,78	0	0	0,26	0	2,62	1,436	19,02	0,6	0,158	362
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Сыр твердый (порциями)	<b>15</b>	3,48	4,41	0	55,47	0	0,045	0,105	39	132	75	13,2	5,25	0,15	7
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,975	0,25	12,075	58,75	0,04	0,015	0	0,5	5,75	21,75	33,25	8,25	0,5	ПР
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76,8	0,024	0,024	3,6	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
<b>Обед</b>	Овощи соленые (помидор)	<b>50</b>	0,55	0,1	1,9	11	0,03	0,02	8,75	0	7	13	145	10	0,45	71
	Суп лапша домашняя	<b>200/16</b>	1,767	4,056	9,533	81,800	0,040	0,012	0,400	0,000	15,756	23,433	42,500	8,356	0,467	113
	Плов из птицы	<b>180</b>	17,39	14,57	30,58	323,13	0,07	0,07	0,86	28,80	18,60	198,00	294,36	45,96	1,59	304
	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	0,612	0,252	17,076	73,2	0,012	0,06	90	0	19,2	3,12	9,24	3,12	0,564	398
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПР
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	31,60	49,00	9,40	0,78	ПР
<b>Полдник</b>	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	<b>80/5</b>	6,52	8,07	8,40	132,00	0,05	0,24	0,71	149,33	64,13	118,00	120,40	12,80	1,20	219
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,57	0,20	9,65	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	26,60	6,60	0,40	ПР
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1531</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>60,4925</b>	<b>52,46297</b>	<b>193,1222</b>	<b>1490,7178</b>	<b>0,46133</b>	<b>0,82822</b>	<b>105,7747</b>	<b>284,033</b>	<b>483,4551</b>	<b>769,3793</b>	<b>1221,546</b>	<b>160,4918</b>	<b>10,6809</b>	

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы с маслом сливочным	180/5	7,236	11,352	30,348	252,42	0,06	0,1716	1,032	49,716	130,932	197,412	249,552	51,984	1,464	182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	1
	Сыр порциями	10	2,32	2,94	0	36,98	0	0,03	0,07	26	88	50	8,8	3,5	0,1	7
	Чай с лимоном	180/10/4	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,320	0,320	7,840	37,600	0,024	0,016	8,000	0,000	12,800	8,800	222,400	7,200	1,760	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,01	0,02	2,45	0	8,5	15	98	7	0,25	71
	Рассольник ленинградский	180	1,44	3,66	8,616	77,22	0,0696	0,0432	6,024	0	19,044	0,684	348,864	18,648	0,684	76
	Фрикадельки мясные с соусом	80/80	13,04	13,13	11,95	218,67	0,07	0,13	0,71	46,67	54,93	147,73	289,87	28,27	1,23	308
	Макаронные изделия отварные	130	4,771	2,886	22,906	145,886	0,0728	0,026	0	0	6,487	41,171	46,163	19,656	1,053	204
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,996	101,7	0,0018	0,0054	0,36	0	28,644	13,86	104,832	5,4	1,116	376
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,16	ПП
	Полдник	Пудинг из творога запеченный	120	18,156	16,440	29,220	307,200	0,072	0,264	0,156	81,600	156,000	228,720	227,760	27,360	1,164
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,975	30,45	0,0075	0,0222	0,105	7,56	18,81	14,685	24,03	2,64	0,0495	351
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,24	0,54	36	223,2	165,6	262,8	25,2	0,18	401
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1555</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>58,37633</b>	<b>57,30133</b>	<b>182,871</b>	<b>1468,9227</b>	<b>0,53837</b>	<b>1,01973</b>	<b>21,14767</b>	<b>247,943</b>	<b>778,3303</b>	<b>968,7453</b>	<b>2022,848</b>	<b>225,7147</b>	<b>11,2592</b>	

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	180/5	5,364	4,932	15,372	127,98	0,1008	0,198	0,816	27,54	144,792	149,1	239,268	41,808	1,008	94
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/5/10	4,72	6,87	14,55	138,99	0,051	0,059	0,069	44,25	106,79	83,47	50,93	13,87	0,72	3
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	368
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,7125	3,05	3,3375	43,7	0,015	0,017	4,25	0	15,175	19,9125	109,825	9,4	0,535	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,31	71,80	0,05	0,04	12,62	0,00	34,66	38,10	303,74	17,80	0,62	67
	Рыба, тушеная с овощами	100/30	12,882	7,398	3,581	131,536	0,095	0,160	2,919	6,500	39,650	215,304	343,200	41,931	0,910	247
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Кисель из сока	180	0,504	0,054	27,18	111,24	0,0054	0,0108	0,984	0	14,124	14,688	60,642	3,024	0,3348	382
	Хлеб пшеничный	20	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПП
	Хлеб ржаной	20	0,880	0,160	4,453	23,200	0,036	0,016	0,000	0,000	7,000	31,600	49,000	9,400	0,773	ПП
Полдник	Оладьи с повидлом	130/15	8,949	8,244	60,569	352,143	0,186	0,166	0,559	22,786	105,850	147,693	237,800	40,807	1,761	450
	Чай с сахаром	180/10	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1515</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>44,67222</b>	<b>43,06402</b>	<b>195,0988</b>	<b>1354,6732</b>	<b>0,68373</b>	<b>0,76362</b>	<b>42,3676</b>	<b>118,076</b>	<b>529,2866</b>	<b>787,637</b>	<b>2088,189</b>	<b>212,5001</b>	<b>9,95007</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>180</b>	5,172	4,692	16,956	130,68	0,0768	0,18	0,816	27,54	145,464	124,188	210,192	21,72	0,456	93
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,808	2,4	12,756	84	0,036	0,132	1,176	18	113,16	81	131,64	12,6	0,12	395
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	1,5575	4,8125	9,31	86,625	0,0875	0,02625	0	35	8,1375	25,4625	37,5375	8,6625	0,5425	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	368
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>50</b>	1,0875	2,3	5,4375	46,85	0,02625	0,03	2,5625	0	15,325	35	177,25	20,6375	0,6	54
	Суп картофельный с бобовыми и с гречками из хлеба пшеничного	<b>200/25</b>	4,389	4,200	13,044	107,800	0,178	0,058	4,644	0,000	30,456	69,744	378,178	28,244	1,622	81/115
	Гуляш из отварного мяса	<b>160</b>	20,6	16,5	5,3	252,0	0,1	0,1	0,8	21,3	38,9	165,6	242,0	36,3	1,5	277
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>100</b>	4,21	3	25,9	147,5	0,082	0,034	0	14	16,03	105,98	88,48	22,81	1,79	313
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,092	103,14	0,009	0,0072	0,804	0	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПП
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,16	ПП
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным	<b>160/5</b>	10,187	5,213	27,147	196,000	0,107	0,133	5,440	18,667	24,267	138,533	512,133	39,467	1,840	291
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,3	14,48	70,5	0,048	0,018	0	0	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПП
	Чай с молоком	<b>180</b>	3,18	2,796	13,572	92,4	0,048	0,168	1,428	21,6	134,4	99,12	163,92	16,2	0,336	394
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1615</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>58,86789</b>	<b>47,1645</b>	<b>193,1479</b>	<b>1436,895</b>	<b>0,86133</b>	<b>0,98523</b>	<b>25,67094</b>	<b>156,14</b>	<b>574,0041</b>	<b>948,2883</b>	<b>2404,351</b>	<b>247,6478</b>	<b>13,6001</b>	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой овсяной	<b>180</b>	5,328	5,328	16,116	233,916	0,1044	0,18	0,816	27,54	149,04	153,192	217,668	32,616	0,588	94
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,78	3,264	15,552	106,8	0,048	0,168	1,44	21,6	137,64	115,08	201,96	20,04	0,492	397
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	1,558	4,813	9,310	86,625	0,088	0,026	0,000	35,000	8,138	25,463	37,538	8,663	0,543	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,320	0,320	7,840	37,600	0,024	0,016	8,000	0,000	12,800	8,800	222,400	7,200	1,760	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (огурец)	<b>60</b>	0,42	0,06	1,14	7,2	0,012	0,024	2,94	0	10,2	18	117,6	8,4	0,3	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	2,6875	2,8375	17,1375	104,75	0,1125	0,0625	8,25	0	24,6	66,65	481,325	27	1,075	82
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	<b>80/5</b>	11,90	8,97	11,95	176,00	0,08	0,13	0,12	24,00	34,80	132,93	238,80	25,72	1,19	282
	Каша вязкая ячневая	<b>100</b>	3,19	2,95	20,58	121,7	0,061	0,023	0	14	26,15	109,6	65,92	15,83	0,57	314
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76,8	0,024	0,024	3,6	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПП
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,78	ПП
	<b>Полдник</b>	Запеканка овощная с соусом сметанным	<b>150/15</b>	5,775	9,795	27,06	370,5	0,135	0,135	12,915	78	64,35	112,05	567	40,2	1,605
	Чай с лимоном	<b>180/10</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПП
	Кондитерское изделие	<b>50</b>	3,600	4,800	37,220	208,500	0,040	0,025	0,000	5,500	14,500	45,000	55,000	10,000	1,060	
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1605</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>44,00867</b>	<b>43,78977</b>	<b>216,5945</b>	<b>1693,9933</b>	<b>0,82817</b>	<b>0,85321</b>	<b>39,784</b>	<b>205,636</b>	<b>522,2952</b>	<b>868,6414</b>	<b>2536,488</b>	<b>227,0308</b>	<b>13,5345</b>	



**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>155</b>	13,512	24,185	2,712	282,173	0,096	0,565	0,239	359,469	111,185	251,862	216,150	18,692	2,827	215
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	2,664	2,34	14,316	88,992	0	0	0,024	0	9,6	1,92	6,24	1,08	0,228	392
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,967	0,250	12,067	58,750	0,040	0,015	0,000	0,000	5,750	21,750	33,250	8,250	0,500	ПП
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6	0	9,6	6,6	166,8	5,4	1,32	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с черносливом	<b>50</b>	0,7875	2,5875	9,825	65,75	0,0095	0,02375	4,325	0	21,1	23,775	181,65	16,5125	0,8	28
	Борщ с фасолью и картофелем	<b>200</b>	2,295	3,312	9,171	82,782	0,0594	0,0351	4,338	0	32,562	63,45	298,089	22,356	1,098	63
	Рыба припущенная с маслом сливочным	<b>80/5</b>	13,933	1,893	0,213	73,333	0,067	0,053	0,267	6,667	13,600	136,533	145,600	10,400	0,560	245
	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,092	103,14	0,009	0,0072	0,804	0	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	0,6	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПП
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,32	0,24	6,675	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПП
<b>Полдник</b>	Сырники с картофелем с соусом молочным	<b>100/15</b>	13,8	12,3	20,92	260	0,1	0,2	5,66	38	99	167,2	319,4	26	0,96	232/350
	Чай с молоком	<b>180</b>	3,18	2,796	13,572	92,4	0,048	0,168	1,428	21,6	134,4	99,12	163,92	16,2	0,336	394
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1390</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>58,25204</b>	<b>53,78745</b>	<b>148,5525</b>	<b>1332,3204</b>	<b>0,64134</b>	<b>1,19577</b>	<b>35,18451</b>	<b>443,336</b>	<b>491,8786</b>	<b>907,3999</b>	<b>2177,419</b>	<b>170,6308</b>	<b>11,9089</b>	

**День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	<b>180/5</b>	6,588	10,296	32,544	250,392	0,132	0,024	1,032	24	11,88	84,96	76,68	29,64	0,984	182
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,808	2,4	12,756	84	0,036	0,132	1,176	18	113,16	81	131,64	12,6	0,12	395
	Сыр твердый порциями	<b>15</b>	3,48	4,41	0	55,47	0	0,045	0,105	39	132	75	13,2	5,25	0,15	7
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,967	0,250	12,067	58,750	0,040	0,015	0,000	0,000	5,750	21,750	33,250	8,250	0,500	ПП
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6	0	9,6	6,6	166,8	5,4	1,32	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (огурец)	<b>50</b>	0,35	0,05	0,95	6	0,01	0,02	2,45	0	8,5	15	98	7	0,25	71
	Суп из овощей	<b>200</b>	1,267	3,989	7,300	76,200	0,058	0,038	8,300	0,000	27,878	39,422	307,278	16,600	0,611	99
	Птица, тушеная в соусе с овощами	<b>40/190</b>	11,973	2,913	21,071	158,444	0,141	0,115	9,379	12,778	42,933	156,272	732,933	49,450	1,789	302
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,0072	1,548	0	13,032	3,96	100,62	3,24	0,84	372
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,36	0,3	14,48	70,5	0,048	0,018	0	0	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПП
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПП
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>80/5</b>	5,730	11,040	1,100	127,000	0,040	0,240	0,100	150,000	46,400	105,100	90,200	7,800	1,180	215
	Чай с лимоном	<b>180/10/4</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	0	0	1,704	0	11,28	2,88	13,08	1,56	0,252	393
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,573	0,200	9,653	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	26,600	6,600	0,400	ПП
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1470</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>39,88344</b>	<b>36,48422</b>	<b>154,4926</b>	<b>1119,3964</b>	<b>0,61733</b>	<b>0,70198</b>	<b>31,79389</b>	<b>243,778</b>	<b>444,4131</b>	<b>682,8444</b>	<b>1903,681</b>	<b>177,39</b>	<b>10,166</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	180/5	5,508	7,068	3,132	278,4	0,024	0,024	0,78	24	5,4	60,72	40,92	19,68	0,408	168
	Чай с сахаром	180/10	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Хлеб пшеничный	25	1,967	0,250	12,067	58,750	0,040	0,015	0,000	0,000	5,750	21,750	33,250	8,250	0,500	ПП
2 завтрак:	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	36	216	162	262,8	25,2	0,18	401
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	8,37	0,0225	3,99	0	21,09	24,585	164,16	12,54	0,795	33
	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,667	4,067	10,144	91,600	0,080	0,051	10,500	0,000	28,122	51,922	435,744	22,233	0,822	75
	Суфле из печени говяжьей с соусом	80/20	13,253	10,213	8,453	185,907	0,187	1,347	10,400	0,000	26,587	73,813	0,000	0,347	4,667	321/353
	Каша рассыпчатая	100	3,19	2,95	20,58	121,7	0,061	0,023	0	14	26,15	109,6	65,92	15,83	0,57	313
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	0,024	0,024	3,6	0	12,6	12,6	216	7,2	2,52	399
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,48	70,5	0,048	0,018	0	0	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПП
	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	100/5	10,648	6,893	18,060	179,105	0,059	0,257	14,663	96,847	71,029	182,626	104,555	21,939	0,692	230
Молоко кипяченое	180	5,496	4,896	9,096	102	0,072	0,288	2,46	38,4	227,52	170,64	276,84	26,52	0,192	400	
Кондитерское изделие	50	3,6	4,8	37,22	208,5	0,04	0,025	0	5,5	14,5	45	55	10	1,06	ПП	
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1610</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>58,1889</b>	<b>51,72694</b>	<b>182,1724</b>	<b>1627,902</b>	<b>9,13096</b>	<b>2,43022</b>	<b>47,67294</b>	<b>214,747</b>	<b>680,1483</b>	<b>990,3564</b>	<b>1773,79</b>	<b>194,6388</b>	<b>14,3657</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>15241</b>	<b>510,99</b>	<b>488,82</b>	<b>1814,35</b>	<b>14355,70</b>	<b>15,13</b>	<b>10,24</b>	<b>521,35</b>	<b>3644,48</b>	<b>5333,64</b>	<b>8434,22</b>	<b>21041,98</b>	<b>2004,84</b>	<b>119,84</b>	
	<b>Среднее значение</b>	<b>1524,1</b>														
	<b>Среднее значение в день</b>		<b>51,10</b>	<b>48,88</b>	<b>181,44</b>	<b>1435,57</b>	<b>1,51</b>	<b>1,02</b>	<b>52,14</b>	<b>364,45</b>	<b>533,36</b>	<b>843,42</b>	<b>2104,20</b>	<b>200,48</b>	<b>11,98</b>	
	<b>С учетом +5%</b>		53,55	51,24	190,22	1504,95	1,58	1,07	54,71	382,29	557,47	882,01	2202,03	209,73	12,55	
	<b>С учетом -5%</b>		48,45	46,36	172,1	1361,62	1,43	0,96	49,5	345,88	504,37	798	1992,31	189,75	11,35	