

**: День 1 - Понедельник , первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7(л)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	<b>180/5</b>	5,21	9,58	28,69	222,85	0,83	175
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/20</b>	1,54	4,73	9,13	85,00	0,00	1
	Чай с молоком	<b>180</b>	2,66	2,34	14,32	88,99	1,20	394
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>60</b>	1,32	2,76	6,525	56,22	3,075	54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	<b>180</b>	1,956	4,284	9,852	8,46	12,804	59
	Рулет из рыбы с маслом сливочным	<b>80/5</b>	10,37	5,73	9,19	129,46	1,22	266
	Пюре картофельное	<b>120</b>	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
<b>Полдник</b>	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	<b>80/5</b>	5,98	12,42	4,96	155,62	0,65	219
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,7	47,3	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>34,97</b>	<b>47,58</b>	<b>174,86</b>	<b>1195,55</b>	<b>43,10</b>	

**: День 2 - Вторник, первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7(л)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	4,68	4,572	14,784	14,784	0,816	94
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,856	2,4	14,352	90,996	1,176	395
<b>2 -завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,63	0,15	15,65	66,00	42,00	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>50</b>	0,8375	2,0875	4,0875	38,55	4,9	34
	Суп картофельный с крупой	<b>180</b>	1,92	2,016	12,336	75,24	5,94	80
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	<b>80/5</b>	12,20	9,25	12,32	179,48	0,12	282
	Макаронные изделия отварные	<b>120</b>	4,608	0,66	24,912	124,08	0	205
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Картофельные оладьи с сыром с соусом молочным	<b>150/30</b>	8,45	14,35	25,23	264,52	4,65	150/350
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>44,61</b>	<b>37,71</b>	<b>204,53</b>	<b>1226,81</b>	<b>62,11</b>	

**: День 3 - Среда, первая неделя**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда 3-7(л)</b>	<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога с соусом молочным	<b>150</b>	26,64	18,15	27,55	379,50	0,36	237
	Соус молочный сладкий	<b>30</b>	0,58	1,354	3,98	30,46	0,096	351
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые	<b>40</b>	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Суп-лапша домашняя	<b>180</b>	1,848	3,996	8,364	83,34	0,36	113
	Плов из птицы	<b>210</b>	19,8	16,7	35,1	370,1	0,5	304
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,588	0,084	28,884	119,52	0,648	376
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	<b>120/10</b>	9,12	8,12	55,5	332	0,48	450
	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5,496	4,896	9,096	102	2,46	400
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>73,68</b>	<b>58,68</b>	<b>221,32</b>	<b>1708,30</b>	<b>21,38</b>	

**: День 4 - Четверг, первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7(л)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	<b>180/5</b>	4,428	6,48	21,144	160,8	0	182
	Сыр твердый (порционно)	<b>15</b>	3,48	4,425	0	55,47	0,105	7
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
<b>Обед</b>	Овощи соленые	<b>40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Рассольник Ленинградский	<b>180</b>	1,572	3,696	11,988	87,48	5,436	76
	Гуляш из отварного мяса говядины	<b>80/80</b>	20,56	16,55	5,28	252	0,8	277
	Каша рассыпчатая	<b>120</b>	6,88	4,88	30,92	195,00	0,00	313
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Пирог открытый	<b>100</b>	6,18	3,22	55,32	275	0,08	459
	Кисломолочный продукт	<b>180</b>	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	401
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>55,61</b>	<b>45,96</b>	<b>234,18</b>	<b>1569,08</b>	<b>9,97</b>	

**: День 5 - Пятница, первая неделя**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда на 3-7 лет</b>	<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная с крупой	<b>180</b>	5,148	9,3	36,816	229,716	0,816	174
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	<b>20\5\10</b>	2,15	6,60	12,83	119,00	0,00	1
	Чай с молоком	<b>180</b>	2,664	2,34	14,316	88,992	1,2	394
II-завтрак	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	<b>40</b>	0,576	2,44	2,66	34,96	3,4	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>180</b>	1,248	3,516	6,108	61,02	13,296	67
	Рыба тушеная с овощами	<b>40/40</b>	7,92	4,56	2,05	81,33	1,51	247
	Картофельное пюре	<b>120</b>	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Кисель из сока	<b>180</b>	0,516	0,054	27,18	111,24	0,984	374
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Суфле морковно-яблочное	<b>150</b>	4,2	9,15	15,45	169,65	8,79	144 (С)
	Чай с лимоном	<b>180/7</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Кондитерское изделие	<b>50</b>	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>30,99</b>	<b>43,89</b>	<b>187,00</b>	<b>1257,06</b>	<b>54,22</b>	

**: День 6 - Понедельник, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>180</b>	3,936	3,42	12,924	108	0,588	120
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,856	2,4	14,352	90,996	1,176	395
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	<b>60</b>	0,84	3,63	5,01	56,34	5,7	33
	Суп картофельный с бобовыми, с гренками из пшеничного хлеба	<b>200/20</b>	4,39	4,21	13,06	107,80	4,64	81
	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	<b>80/5</b>	13,17	4,90	7,65	126,85	0,38	308
	Каша рассыпчатая	<b>120</b>	2,88	3,46	30,03	162,84	0,00	313
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,396	0,018	24,996	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	<b>40</b>						ПР
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с печенью гвяжьей с маслом сливочным	<b>160/5</b>	10,0848	5,1612	26,8752	194,04	5,3856	291
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,587	0,200	9,667	47,333	0,000	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>42,13</b>	<b>27,93</b>	<b>170,59</b>	<b>1115,63</b>	<b>27,94</b>	

**: День 7 - Вторник, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,376	4,932	15,372	127,44	0,816	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	<b>15\5\10</b>	1,84	5,66	11	102	0	1
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,627	0,147	15,653	66,000	42,000	368
<b>Обед:</b>	Овощи соленые	<b>60</b>	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70
	Суп картофельный с клецками	<b>180/18</b>	1,488	2,232	9,06	62,28	4,14	85
	маслом сливочным	<b>80/5</b>	12,20	9,25	12,32	179,48	0,12	282
	Пюре картофельное	<b>120</b>	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным и с сахаром	<b>100/5/5</b>	14,001	12,399	14,473	226,286	0,189	230
	Кисломолочный продукт	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Кондитерское изделие	<b>50</b>	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1533</b>	<b>50,49</b>	<b>49,74</b>	<b>201,17</b>	<b>1456,28</b>	<b>67,65</b>	

**: День 8 - Среда, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>120/5</b>	11,02	21,23	2,11	244,05	0,19	215
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Сыр порционно	<b>10</b>	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	399
<b>Обед:</b>	Овощи соленые	<b>40</b>	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>200/5</b>	3,39	4,87	13,48	121,65	6,37	63
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	<b>80/5</b>	10,79	3,52	8,74	109,85	2,77	256
	Макаронные изделия отварные	<b>120</b>	4,60	0,67	24,92	124,08	0,00	204
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с повидлом	<b>100</b>	5,76	2,34	55,56	266	0,04	454
	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5,496	4,896	9,096	102	2,46	400
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>54,67</b>	<b>46,14</b>	<b>201,47</b>	<b>1446,43</b>	<b>29,15</b>	

**: День 9 - Четверг, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная из крупы с маслом сливочным	<b>180/5</b>	6,911	11,303	30,185	251,075	1,026	182
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
	Сыр порционнно	<b>15</b>	3,48	4,425	0	55,47	0,105	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые	<b>40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Суп из овощей со сметаной	<b>180/5</b>	1,13	3,57	6,54	68,21	7,42	99
	Жаркое по-домашнему	<b>220</b>	26,92	6,90	23,94	265,29	9,40	276
	Компот из плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Драчена с маслом сливочным	<b>80/5</b>	8,40	11,47	5,18	156,92	0,27	228
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>57,17</b>	<b>42,45</b>	<b>159,91</b>	<b>1255,39</b>	<b>31,31</b>	

**: День 10 - Пятница, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2		4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,00	4,64	16,51	127,98	0,82	94
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с молоком	<b>180</b>	2,66	2,34	14,32	88,99	1,20	394
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые	<b>40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Рассольник на бульоне (мелкошинкованный)	<b>180</b>	2,016	2,364	9,216	66,24	4,944	74
	Суфле куриное с маслом сливочным	<b>100/5</b>	17,34	18,62	3,22	249,38	0,04	310
	Каша вязкая	<b>120</b>	3,21	3,39	19,64	121,92	0,00	314
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	<b>100</b>	7,28	12,52	53,92	358	0	469
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>45,84</b>	<b>46,36</b>	<b>210,46</b>	<b>1437,53</b>	<b>17,20</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>14913</b>	<b>490,17</b>	<b>446,45</b>	<b>1965,49</b>	<b>13668,05</b>	<b>364,01</b>	
Среднее значение в день		<b>1491,3</b>	<b>49,02</b>	<b>44,65</b>	<b>196,55</b>	<b>1366,80</b>	<b>36,40</b>	
С учетом +5%			<b>51,47</b>	<b>46,88</b>	<b>206,38</b>	<b>1435,14</b>	<b>38,22</b>	
С учетом -5%			<b>46,57</b>	<b>42,41</b>	<b>186,72</b>	<b>1298,46</b>	<b>34,58</b>	

|

|