

**: 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>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,33	5,33	16,13	133,92	0,82	94
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,99	1,03	10,03	52,20	0,00	ПР
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	392
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	388
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>40</b>	0,44	0,08	1,52	8,8	7	71
	Борщ с фасолью и картофелем	<b>180</b>	2,54	3,67	10,46	85,14	4,52	63
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	<b>80/5</b>	12,44	9,43	12,56	183,00	0,12	282
	Макароны отварные	<b>120</b>	4,40	3,37	21,09	132,38	0,00	317
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
<b>Полдник</b>	Рулет картофельный с яйцом и с маслом сливочным	<b>100/5</b>	4,41	8,66	23,66	194,33	0,24	121 (С)
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>37,78</b>	<b>33,65</b>	<b>191,70</b>	<b>1213,35</b>	<b>16,75</b>	

**: День 2 - Вторник, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (л)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,22	4,932	16,716	132,12	0,816	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	<b>30\5\15</b>	2,63	8,09	15,71	145,71	0,00	1
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	397
<b>2 -завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>40</b>	0,28	0,04	0,76	0,76	1,96	71
	Суп картофельный с крупой	<b>200</b>	2,13	2,24	13,71	83,60	6,60	80
	Оладьи из печени говяжьей	<b>80</b>	14,13	8,68	3,01	151,51	3,95	98(С)
	Рагу овощное с соусом сметанным	<b>175</b>	2,69	14,47	15,21	201,67	9,22	137/354
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,396	0,018	24,996	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
<b>Полдник</b>	Рыба, тушеная с овощами	<b>80</b>	7,92	4,56	2,05	81,33	1,51	247
	Каша вязкая рисовая	<b>120</b>	2,88	3,46	30,03	162,84	0,00	313
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	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>1615</b>	<b>48,25</b>	<b>51,81</b>	<b>185,90</b>	<b>1397,84</b>	<b>34,55</b>	

**: День 3 - Среда, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога (запеченный)	<b>130</b>	19,68	13,99	31,63	331,50	0,25	235
	Соус молочный сладкий	<b>30</b>	0,58	1,354	3,98	30,46	0,096	351
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,048	0,012	8,388	33,6	0	392
	Кондитерское изделие	<b>50</b>	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПР
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,55	0,12	14,04	59,65	36,52	368
<b>Обед</b>	Икра овощная	<b>60</b>	0,54	2,82	3,555	41,76	3,315	53
	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23	57
	Биточки паровые из говядины с соусом молочным	<b>80/30</b>	22,2	18,7	39,2	413,6	0,6	289/350
	Каша рассыпчатая	<b>120</b>	6,88	1,84	30,91	195,00	0,00	313
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	26,4	13,73	133,6	696	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,98	1,54	15,04	78,3	0	ПР
<b>Полдник</b>	Булочка "Российская"	<b>100</b>	7,033	8,017	48,700	295,000	0,017	430
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>95,07</b>	<b>73,51</b>	<b>415,92</b>	<b>2659,51</b>	<b>51,00</b>	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (л)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша из смеси круп	180	6,72	8,46	31,776	230,4	1,308	180
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПП
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
Обед	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	67
	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	11,41	4,73	12,00	136,12	0,29	261/354
	Картофельное пюре	100	0,22	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПП
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	85/30	16,36	11,12	9,46	204,02	0,22	231
	Кисломолочный продукт	170	4,93	4,25	7,14	86,13	0,51	401
Итого за день		1445	49,36	38,17	170,22	1224,22	44,00	

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,00	4,64	16,51	127,98	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,16	6,62	12,78	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180/10	0,062	0,018	13,5	54	0	392
П-завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	338
Обед:	Икра овощная	50	0,50	2,76	3,04	39,83	0,00	34 (С)
	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	0,32	16	71,84	3	55 (С)
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,62	8,31	21,07	205,72	9,38	302
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	ПР
Полдник	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	1,14	2,94	71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,49	14,44	1,44	166,08	0,13	215
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	13,04	13,13	11,95	218,67	0,71	288
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>49,17</b>	<b>52,47</b>	<b>198,73</b>	<b>1452,39</b>	<b>18,58</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>	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	<b>180/5</b>	4,90	4,90	30,06	183,60	0,00	168
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПП
	Сыр порционно	<b>15</b>	3,48	4,425	0	54	0,105	7
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	1,05	0,35	14,7	66,5	7	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>30</b>	0,21	0,03	0,57	0,57	1,47	71
	Борщ красный	<b>200</b>	1,92	5,44	15,44	121,44	2,25	43 (С)
	Рыба, запеченная с картофелем с соусом молочным	<b>80/20</b>	7,94	6,38	9,84	128,75	2,73	250/352
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПП
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПП
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	<b>100</b>	7,48	4,06	47,52	256,6	0	458
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>36,78</b>	<b>30,78</b>	<b>205,03</b>	<b>1239,60</b>	<b>15,80</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>	5,38	4,93	15,37	127,44	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30\5</b>	2,16	6,62	12,78	119,00	0,00	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>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
<b>Обед:</b>	Икра овощная сборная	<b>50</b>	0,5	2,76	3,04	39,83	0	34 (С)
	Суп картофельный с крупой	<b>200</b>	1,58	2,18	11,66	72,60	6,60	80
	Макаронник с печенью говяжьей с маслом сливочным	<b>160/5</b>	15,43	7,11	35,76	269,28	5,65	292
	Кисель из яблок	<b>180</b>	0,10	0,11	22,58	107,28	1,64	352
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Рогалик с повидлом	<b>80</b>	4,90	3,80	40,50	215,90	2,29	200 (С)
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,856	2,4	14,352	90,996	1,176	395
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>38,28</b>	<b>31,88</b>	<b>199,34</b>	<b>1248,48</b>	<b>26,88</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>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,38	4,93	15,37	127,44	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30\5</b>	2,16	6,62	12,78	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
<b>II-завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
<b>Обед:</b>	Овощи свежие	<b>40</b>	0,44	0,08	1,52	8,8	7	71
	Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	3,66	3,51	10,88	89,84	3,88	81
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	<b>160</b>	20,68	16,57	4,39	249,33	0,01	278
	Картофельное пюре	<b>120</b>	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	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	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,39	0,3	14,55	70,95	0	ПП
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с соусом молочным сладким	<b>85/40</b>	13,10	11,60	13,54	211,76	0,18	230/351
	Кисломолочный продукт	<b>170</b>	5,19	4,62	8,59	96,33	2,32	400
	Кондитерское изделие	<b>50</b>	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПП
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>59,98</b>	<b>58,66</b>	<b>212,22</b>	<b>1621,65</b>	<b>30,33</b>	

**: День 9 - Четверг, 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	3	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
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПП
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
<b>Обед</b>	Икра з свежих овощей	<b>60</b>	0,54	2,82	3,555	41,76	3,315	53
	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,46	3,93	10,19	82,00	8,22	57
	Биточки рыбные запеченые с маслом сливочным	<b>80/5</b>	10,49	3,69	7,83	105,92	0,34	255
	Макаронные изделия отварные	<b>120</b>	4,40	3,37	21,09	132,38	0,00	317
	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	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПП
<b>Полдник</b>	Овощи свежие	<b>20</b>	0,14	0,02	0,38	0,38	0,98	71
	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	<b>80/5</b>	5,98	12,42	4,96	155,62	0,65	219
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,38	2,00	11,96	75,83	0,98	395
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПП
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>38,28</b>	<b>35,31</b>	<b>164,38</b>	<b>1121,31</b>	<b>23,11</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>	5,33	5,33	16,13	133,92	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	<b>30\5\15</b>	2,63	8,09	15,71	145,71	0,00	ПР
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>30</b>	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>200/20</b>	1,49	2,43	12,53	89,80	8,95	84
	Голубцы ленивые	<b>160/30</b>	14,15	9,08	20,05	218,67	20,04	298
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>50</b>	6,82	6,03	7,37	111	0,69	240
	Соус яблочный	<b>15</b>	0,014	0,013	2,55	10,39	0,14	337
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>38,65</b>	<b>35,14</b>	<b>160,81</b>	<b>1120,41</b>	<b>44,67</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15095</b>	<b>491,61</b>	<b>441,37</b>	<b>2104,24</b>	<b>14298,76</b>	<b>305,67</b>	
Среднее значение в день		<b>1509,5</b>	<b>49,16</b>	<b>44,14</b>	<b>210,42</b>	<b>1429,88</b>	<b>30,57</b>	
С учетом +5%			<b>51,62</b>	<b>46,35</b>	<b>220,94</b>	<b>1501,37</b>	<b>32,09</b>	
С учетом -5%			<b>46,7</b>	<b>41,93</b>	<b>199,89</b>	<b>1358,38</b>	<b>29,04</b>	

|

|