

: 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>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,33	5,33	16,13	133,92	0,82	94
	Хлеб пшеничный	20	1,99	1,03	10,03	52,20	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	392
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	388
Обед	Овощи свежие/ Овощи соленные	40/40	0,44	0,26	1,4	8	4,2	70/71
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,54	3,67	10,46	85,14	4,52	63
	Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	80/5	12,44	9,43	12,56	183,00	0,12	282
	Макароны отварные	120	4,40	3,37	21,09	132,38	0,00	317
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рулет картофельный с яйцом и с маслом сливочным	100/5	4,41	8,66	23,66	194,33	0,24	121 (С)
	Чай с лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПР
Итого за день		1530	37,78	33,83	191,58	1212,55	13,95	

: 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>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,22	4,932	16,716	132,12	0,816	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30\5\15	2,63	8,09	15,71	145,71	0,00	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	397
2 -завтрак	Фрукты свежие	70	0,23	0,23	5,72	25,67	5,83	368
Обед	Овощи свежие /Овощи соленные	40/40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,60	6,60	80
	Оладьи из печени говяжьей	80	14,13	8,68	3,01	151,51	3,95	98(С)
	Рагу овощное с соусом сметанным	175	2,69	14,47	15,21	201,67	9,22	137/354
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,996	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	1,51	247
	Каша вязкая рисовая	120	2,88	3,46	30,03	162,84	0,00	313
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
Итого за день		1615	48,24	51,77	184,67	1395,95	32,83	

: День 3 - Среда, 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>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога (запеченный)	130	19,68	13,99	31,63	331,50	0,25	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,354	3,98	30,46	0,096	351
	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0	392
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,55	0,12	14,04	59,65	36,52	368
Обед	Икра баклажанная из свежих овощей/ Икра свекольная	60/60	1,41	2,76	7,395	60,06	4,035	52/54
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23	57
	Биточки паровые из говядины с соусом молочным	80/30	22,2	18,7	39,2	413,6	0,6	289/350
	Каша рассыпчатая	120	6,88	1,84	30,91	195,00	0,00	313
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	40	26,4	13,73	133,6	696	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,98	1,54	15,04	78,3	0	ПР
Полдник	Булочка "Российская"	100	7,033	8,017	48,700	295,000	0,017	430
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
Итого за день		1480	95,94	73,45	419,76	2677,81	51,72	

: 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>			
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/Овощи соленые	40/40	0,44	0,26	1,4	8	4,2	70/71
	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	38,35	170,10	1223,42	41,20	

: День 5 - Пятница, первая 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>			
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 баклажанная из свежих овощей/Салат из свеклы отварной	60/50	0,71	3,04	4,18	46,96	4,76	52/33
	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/Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	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
Итого за день		1810	49,44	52,76	199,74	1464,37	22,49	

: 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>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	180/5	4,90	4,90	30,06	183,60	0,00	168
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПП
	Сыр порционно	15	3,48	4,425	0	54	0,105	7
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	70/71
	Борщ красный	200	1,92	5,44	15,44	121,44	2,25	43 (С)
	Рыба, запеченная с картофелем с соусом молочным	80/20	7,94	6,38	9,84	128,75	2,73	250/352
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПП
Полдник	Ватрушка с творогом	100	7,48	4,06	47,52	256,6	0	458
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
Итого за день		1320	36,81	30,78	204,97	1242,03	15,38	

: 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>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,38	4,93	15,37	127,44	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2,16	6,62	12,78	119,00	0,00	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
II-завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
Обед:	Икра баклажанная со свежих овощей/Овощи соленые	60/50	0,4	0,05	0,86	5	1,76	52/71
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	6,60	80
	Макаронник с печенью говяжьей с маслом сливочным	160/5	15,43	7,11	35,76	269,28	5,65	292
	Кисель из яблок	180	0,10	0,11	22,58	107,28	1,64	352
	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	Рогалик с повидлом	80	4,90	3,80	40,50	215,90	2,29	200 (С)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,856	2,4	14,352	90,996	1,176	395
Итого за день		1390	38,18	29,17	197,15	1213,65	28,64	

: 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>			
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,38	4,93	15,37	127,44	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	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
II-завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед:	Овощи свежие/Овощи соленые	40/40	0,44	0,26	1,4	8	4,2	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,66	3,51	10,88	89,84	3,88	81
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	160	20,68	16,57	4,39	249,33	0,01	278
	Картофельное пюре	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,55	70,95	0	ПП
Полдник	Вареники ленивые с соусом молочным сладким	85/40	13,10	11,60	13,54	211,76	0,18	230/351
	Кисломолочный продукт	170	5,19	4,62	8,59	96,33	2,32	400
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПП
Итого за день		1690	59,98	58,84	212,10	1620,85	27,53	

: 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>			
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
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,73	3,05	3,34	43,70	4,25	36
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	82,00	8,22	57
	Биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	80/5	10,49	3,69	7,83	105,92	0,34	255
	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,37	21,09	132,38	0,00	317
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Овощи свежие/Овощи соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70	71
	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	80/5	5,98	12,42	4,96	155,62	0,65	219
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,00	11,96	75,83	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1430	38,48	35,54	164,13	1124,87	23,77	

: День 10 - Пятница, 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>			
1	2		4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,33	5,33	16,13	133,92	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30\5\15	2,63	8,09	15,71	145,71	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
II-завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленные	30	0,33	0,195	1,05	6	3,15	70/71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	1,49	2,43	12,53	89,80	8,95	84
	Голубцы ленивые	160/30	14,15	9,08	20,05	218,67	20,04	298
	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	Пудинг из творога с яблоками	50	6,82	6,03	7,37	111	0,69	240
	Соус яблочный	15	0,014	0,013	2,55	10,39	0,14	337
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		1385	38,65	35,27	160,72	1119,81	42,57	
Итого за 10 дней		15095	492,88	439,75	2104,91	14295,30	300,06	
Среднее значение в день		1509,5	49,29	43,98	210,49	1429,53	30,01	
С учетом +5%			51,75	46,18	221,01	1501	31,51	
С учетом -5%			46,83	41,78	199,97	1358,05	28,51	

|

|