

Утверждаю:

Руководитель

Ведерникова Н.И.

учреждения

(подпись) (расшифровка подписи)

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	<b>Б-д с яйцом</b>	40	4.18	2.94	10.67	69	0	703
	суп с . круп. Полтавка	180	6.42	7.28	18.74	209.48	1.09	314
	Кисель молочный	150	3.15	2.8	22.69	128.55	1.08	661
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>13.75</b>	<b>13.02</b>	<b>52.1</b>	<b>407.03</b>	<b>2.17</b>	
	Яблоко новый	100	0.4	0.4	9.8	47	10	200
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	608
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>19.9</b>	<b>93</b>	<b>12</b>	<b>ф</b>
<b>обед:</b>								
	<b>Винегрет овощной с луком</b>	40	0.54	2.46	3.08	36.64	5.3	26
	Суп картоф. с клецками	180	1.71	2.6	8.76	65	4.14	59
	Пудинг из говядины	60	14.45	5.71	0.69	112	0.12	127
	Рис отварной новый	120	2.92	4.3	29.35	168	0	503
	Компот из смеси с/ф	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	653
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>21.27</b>	<b>15.33</b>	<b>69.39</b>	<b>501.39</b>	<b>9.86</b>	
	<b>уплот.полдник:</b>							
	Рыба отварная с соусом	85	3.96	0.47	0.39	52.52	0.71	152
	Картофель отварной	120	2.29	3.46	18.41	114	16.8	512
	<b>Булочка дорожная</b>	45	3.05	6.28	23.46	163	0	608
	Чай с лимоном	180	0.27	0	6.03	25.11	1.04	216
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	740
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>14.05</b>	<b>10.85</b>	<b>74.29</b>	<b>483.63</b>	<b>18.55</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>49.57</b>	<b>39.3</b>	<b>215.68</b>	<b>1485.05</b>	<b>32.58</b>	
<b>День 2</b>								
завтрак:	<b>Б-д с маслом</b>	24	1.54	3.48	9.98	74	0	700
	Суп молочный манннй молс	180	6.42	6.24	16.93	162.01	1.15	313
	Кисель молочный	150	3.15	2.8	22.69	128.55	1.08	661
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>11.11</b>	<b>12.52</b>	<b>49.6</b>	<b>364.56</b>	<b>2.23</b>	
2 завтрак:	Груша новый	100	0.4	0.3	10.3	47	5	200
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	608
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0.4</b>	<b>20.4</b>	<b>93</b>	<b>7</b>	
<b>обед:</b>								
	<b>Икра кабачковая для дет. П</b>	40	0.48	1.89	3.08	31	3	262

	Суп картоф. с клецками	180	1.69	2.43	8.9	66	4.14	59	
	<b>Котлеты, биточки, шницелл</b>	75	9.32	7.07	9.64	139	0.09	107	
	Капуста тушеная	120	3.14	3.88	16.14	104.5	11.86	510	
	Компот из кураги или изюма	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	654	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	740	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741	
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>18.65</b>	<b>15.83</b>	<b>79.76</b>	<b>531.25</b>	<b>19.39</b>		
уплот.полдник :	Рыба, тушенная в сметанном	120	13.2	11.53	4.8	175.75	1.45	154	
	Карт. пюре, свек. пюре	120	2.13	3.94	13.43	97.5	11.78	513/518	
	Салат из моркови с зел. горо	40	0.76	4.05	2.5	49.5	2.38	11	
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	0	742	
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	203	
	Хлеб пшеничный								
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741	
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>23.49</b>	<b>25.8</b>	<b>49.87</b>	<b>525.75</b>	<b>17.66</b>		
<b>Итого за второй день</b>			<b>54.15</b>	<b>54.55</b>	<b>199.63</b>	<b>1514.56</b>	<b>46.28</b>		
День 3									
завтрак:	<b>Б-д с яйцом</b>	40	4.18	2.94	10.67	69	0	703	
	суп с . круп. Полтавка	180	6.42	7.28	18.74	209.48	1.09	314	
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	211	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>13.75</b>	<b>12.94</b>	<b>42.37</b>	<b>367.48</b>	<b>2.29</b>		
	Яблоко новый	100	0.4	0.4	9.8	47	10	200	
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>		
обед:	<b>Б-д с луком или чесноком</b>	20	1.22	4.09	7.6	72	0.13	706	
	Томаты в соб.соку	40	0.2	0.12	3	13.76	6	738	
	Суп картоф. с бобовыми	180	4.14	3.81	11.92	100	4.18	58	
	Пудинг из говядины	60	14.45	5.71	0.69	112	0.12	127	
	Пюре из моркови или свекль	120	1.57	4.04	8.46	77	4.58	518	
	Компот из смородины черной	150	0.23	0.09	16.61	68.1	19.35	652	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	740	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>26.29</b>	<b>18.5</b>	<b>74.28</b>	<b>571.86</b>	<b>34.36</b>		
	уплот.полдник :	Запеканка с печ. с рисом.coу	155	18.63	11.03	20.51	256	8.71	134
		<b>Салат из квашеной капусты</b>	40	0.68	2	3.38	34.28	7.92	7
<b>Булочка российская</b>		45	3.17	3.61	24.98	145	0.01	610	
Сок абрикосовый		150	0.9	0	22.86	95	7.2	201	
Хлеб пшеничный									
Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	6.68	35	0	741	
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>24.7</b>	<b>16.88</b>	<b>78.41</b>	<b>565.28</b>	<b>23.84</b>			
<b>Итого за третий день</b>			<b>54.54</b>	<b>38.5</b>	<b>175.45</b>	<b>1551.62</b>	<b>69.4</b>		
День 4									
завтрак:	Б - с повидлом	30	1.56	0.12	17.36	75	0.5	704	
	Суп мол.с ячневой крупой на	180	6.42	7.28	18.74	209.48	1.09	314	
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	203	

	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>12.56</b>	<b>11.48</b>	<b>43.68</b>	<b>369.48</b>	<b>3.64</b>	
2 завтрак:	Апельсин новый	100	0.9	0.2	8.1	43	60	200
	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8	4	201
	<b>Итого:</b>		<b>1.40</b>	<b>0.20</b>	<b>20.80</b>	<b>95.80</b>	<b>64.00</b>	
обед:	<b>Б-д с сельдью(без масло)</b>	37	3.93	1.31	10.11	68	0.71	705
	Рассольник ленинградский	180	1.7	3.7	11.96	90	5.43	56
	<b>Кнели из кур с рисом</b>	60	10.64	9.97	3.79	147	0.37	114
	Свекла , тушенная св сметан	120	1.94	1.55	12.48	71.64	1.37	509
	Кисель из плодов или ягод с	150	0.01	0.08	20.26	82.05	1.37	656
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>21.27</b>	<b>17.11</b>	<b>87.7</b>	<b>598.49</b>	<b>73.25</b>	
уплот.полдник :	Запеканка морковная с творог	130	7.98	5.41	17.34	199.58	1.3	452
	<b>Пирожки.с мясом и луком</b>	45	6.41	4.67	15.26	129	0.05	603
	Йогурт	150	7.5	6.4	12.75	130.5	0.9	202
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	740
	Хлеб ржаной	15	1.02	0.165	6.75	33.3	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>26.07</b>	<b>17.045</b>	<b>71.42</b>	<b>586.38</b>	<b>2.25</b>	
Итого за четвертый день			<b>61.3</b>	<b>45.835</b>	<b>223.6</b>	<b>1650.15</b>	<b>143.14</b>	
<b>День 5</b>								
завтрак:	<b>Б-д с маслом</b>	24	1.54	3.48	9.98	74	0	700
	Суп мол.с пшеном на молоке	180	6.64	7.5	18.71	212.01	1.09	316
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	211
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>11.33</b>	<b>13.7</b>	<b>41.65</b>	<b>375.01</b>	<b>2.29</b>	
2 завтрак:	Сок абрикосовый	150	0.9	0	22.86	79.17	7.2	201
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>22.86</b>	<b>79.17</b>	<b>7.2</b>	
обед:								
	<b>Салат из квашеной капусты</b>	40	0.68	2	3.38	34.28	7.92	7
	Борщ из св.капусты	180	1.69	4.1	9.34	81	7.41	52
	Гуляш из отварного мяса	110	12.69	11.04	3.96	164	0.6	128
	Пюре из гороха с маслом	112	12.68	2.81	27.96	180.4	0	357
	Компот из консервированных	150	0.37	0.14	24.33	100.05	1.49	655
	Хлеб ржаной	10	0.68	0.11	4.5	22.2	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>28.79</b>	<b>20.2</b>	<b>73.47</b>	<b>581.93</b>	<b>17.42</b>	
уплот.полдник :	Котлеты или биточки рыбные	60	8.02	2.82	5.99	81	0.26	157
	Пюре из овощей	120	2.32	6.02	10.7	106.3	1.07	515
	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	71	0	743
	Чай с вареньем	160	0.08	0.04	6.83	28	0.16	208
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	Хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	605

	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>15.96</b>	<b>10.1</b>	<b>69</b>	<b>433.1</b>	<b>1.49</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>56.98</b>	<b>44</b>	<b>206.98</b>	<b>1469.21</b>	<b>28.4</b>	
<b>День 6</b>								
<b>завтрак:</b>	<b>Б-д с медом(без масло)</b>	30	1.6	0.18	17.26	76	0	707
	Суп мол.овсян. Протертый н	180	7.05	8.32	19.11	223.16	1.12	310
	Чай с лимоном новосибирск	150	0.2	0	5	20.9	0.87	216
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>8.85</b>	<b>8.5</b>	<b>41.37</b>	<b>320.06</b>	<b>1.99</b>	
	Бананы	80	1.2	0.4	16.8	80.75	8	200
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1.2</b>	<b>0.4</b>	<b>16.8</b>	<b>80.75</b>	<b>8</b>	
<b>обед:</b>	<b>Б-д с сельдью(без масло)</b>	37	3.93	1.31	10.11	68	0.71	705
	Суп картоф. с макаронами и	180	2.15	2.22	12.36	78	5.94	60
	Печень говяжья по строганов	50/50	13.26	11.23	3.52	185	8.45	137
	Овощи отварные(капуста)	120	2.4	6.13	6.26	90	59.94	517
	Компот из смеси с/ф	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	653
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>24.05</b>	<b>21.27</b>	<b>63.1</b>	<b>557.75</b>	<b>75.34</b>	
<b>уплот.полдник</b> :	Пудинг из творога с яблокам	100	13.61	10.67	14.63	209	1.33	458
	Соус клюквенный	30	0.02	0.06	3.81	15	0.18	551
	<b>Сдоба обыкновенная</b>	45	3.49	2.12	23.54	127	0	606
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	202
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	740
	Хлеб ржаной	10	0.68	0.11	4.5	22.2	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>25.31</b>	<b>17.11</b>	<b>71.8</b>	<b>542.2</b>	<b>2.56</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>62.14</b>	<b>48.19</b>	<b>193.07</b>	<b>1488.01</b>	<b>80.6</b>	
<b>День 7</b>								
<b>завтрак:</b>	<b>Б - с повидлом</b>	30	1.56	0.12	17.36	75	0.5	704
	Суп молочный манный молд	180	6.42	6.24	16.93	162.01	1.15	313
	Кисель молочный	150	3.15	2.8	22.69	128.55	1.08	661
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11.13</b>	<b>9.16</b>	<b>56.98</b>	<b>365.56</b>	<b>2.73</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Груша новый	80	0.32	0.24	8.24	37.6	4	200
	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8	4	201
	<b>Итого:</b>		<b>0.82</b>	<b>0.24</b>	<b>20.94</b>	<b>90.40</b>	<b>8.00</b>	
	огурцы свежие	40	0.28	0.04	0.76	4.8	1.96	734
	Суп-пюре из картофеля	180	3.64	4.36	17.07	123	6.16	64
	<b>Котлеты, биточки, шницел</b>	75	9.32	7.07	9.64	139	0.09	107
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.4	4	33	193.45	0	500
	Компот из кураги или изюма	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	654
	Хлеб ржаной новый	10	0.68	0.11	4.5	22.2	0	741
	Хлеб пшеничный							
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20.65</b>	<b>15.6</b>	<b>85.8</b>	<b>567.2</b>	<b>8.51</b>	
<b>уплот.полдник</b> :	Рыба, тушенная в сметанном	120	13.2	11.53	4.8	175.75	1.45	154



	Компот из клюквы	150	0.23	0.09	16.61	68.1	19.35	652
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	740
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>28.24</b>	<b>12.74</b>	<b>75.07</b>	<b>528.38</b>	<b>41.37</b>	
уплот.полдник :	Сырники с картофелем	100	18.76	12.67	11.4	234	0.25	452
	<b>Булочка российская</b>	45	3.17	3.61	24.98	145	0.01	610
	Йогурт	150	7.5	6.4	12.75	130.5	0.9	202
	Хлеб ржаной	10	0.68	0.11	4.5	22.2	0	741
	Хлеб пшеничный							
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>30.11</b>	<b>22.79</b>	<b>53.63</b>	<b>531.7</b>	<b>1.16</b>	
Итого за девятый день			<b>69.83</b>	<b>45.71</b>	<b>195.2</b>	<b>1511.09</b>	<b>56.6</b>	
День 10								
завтрак:	<b>Б-д с сыром</b>	30	4.24	2.85	10.86	79.5	0.78	701
	Суп мол.овсян. Протертый н	180	7.05	8.32	19.11	223.16	1.12	310
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	207
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13.94</b>	<b>13.5</b>	<b>41.28</b>	<b>379.66</b>	<b>3.09</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	608
	Апельсин новый	100	0.9	0.2	8.1	43	60	200
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1.40</b>	<b>0.30</b>	<b>18.20</b>	<b>89.00</b>	<b>62.00</b>	
обед:								
	<b>Салат картофельный с зелен</b>	40	1.22	4.55	4.3	62.8	4.78	19
	Свекольник	180	1.39	4.56	7.24	75	6.84	57
	Печень говяжья по строганов	50/50	13.26	11.23	3.52	185	8.45	137
	Картофельное пюре новый	120	2.45	3.84	16.36	110	14.41	513
	Компот из клюквы	150	0.23	0.09	16.61	68.1	19.35	652
	Хлеб ржаной	10	0.68	0.11	4.5	22.2	0	741
	Хлеб пшеничный							
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19.23</b>	<b>24.38</b>	<b>50.64</b>	<b>523.1</b>	<b>53.83</b>	
уплот.полдник :	Рыба отварная с соусом	85	3.96	0.47	0.39	52.52	0.71	152
	каша перловая рассыпчатая	110	3.27	3.18	23.24	134.64	0	523
	Салат из соленых огурцов с	40	0.43	2.55	1.3	29.9	2.78	21
	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	71	0	743
	Чай с вареньем	160	0.08	0.04	6.83	28	0.16	208
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	740
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>13.44</b>	<b>7.66</b>	<b>76.56</b>	<b>462.06</b>	<b>3.65</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>48.01</b>	<b>45.84</b>	<b>186.68</b>	<b>1453.82</b>	<b>122.57</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>571.01</b>	<b>469.69</b>	<b>2002.67</b>	<b>15237.06</b>	<b>698.18</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			57.10	46.97	200.27	1523.71	69.82	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			15.7	29.1	52.6
	<b>норма</b>		12 - 15	30 - 40	55 - 60





тверждаю:

Руководитель \_\_\_\_\_ Ведерникова Н.И. " " \_\_\_\_\_  
 учреждения (подпись) (расшифровка подписи)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>	Б-д с яйцом	52	4.95	2.6	15.21	88.26	0	703
	Суп мол.с полтав. крупой м	200	7.13	8.9	20.82	232.75	1.21	314
	Кисель молочный	180	3.78	2.99	27.22	154.26	1.29	661
	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>15.86</b>	<b>14.49</b>	<b>63.25</b>	<b>475.27</b>	<b>2.5</b>	
	Яблоко новый	100	0.4	0.4	9.8	47	10	200
	Сок	100	0.5	0	12.7	52.8	4	201
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0.4</b>	<b>22.5</b>	<b>99.8</b>	<b>14</b>	
<b>обед:</b>								
	Винегрет овощной с зел.лу	60	0.81	3.7	4.61	54.96	7.95	26
	Суп картоф. с клецками	180	1.71	2.6	8.76	65	4.14	59
	Пудинг из говядины	80	18.81	6.19	0.88	134	0.16	127
	Рис отварной новый	150	3.65	5.37	36.69	210	0	503
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	653
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35	0	740
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>27.56</b>	<b>18.21</b>	<b>88.19</b>	<b>626.66</b>	<b>12.61</b>	
<b>уплотнен-ный полдник:</b>	Рыба отварная с соусом	100	4.33	0.51	0.43	57.32	0.82	152
	Картофель отварной новый	150	2.87	4.32	23.01	143	21	512
	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	32.35	215	0	607
	Чай с лимоном	197	0.12	0.02	10.2	41	2.83	211
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.67	0	741
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.9	82.25	0	740
	<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>16.77</b>	<b>13.13</b>	<b>94.58</b>	<b>599.24</b>	<b>24.65</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>61.09</b>	<b>46.23</b>	<b>268.52</b>	<b>1800.97</b>	<b>41.97</b>	
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>	Б - с повидлом	50	2.45	0.31	27.5	123	0.1	704
	Суп мол.с хлоп.овс. Геркул	200	7.04	8.62	17.77	224.25	1	318
	Молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	203
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15.6</b>	<b>14.37</b>	<b>55.38</b>	<b>460.58</b>	<b>3.83</b>	
<b>2 завтрак:</b>								
	Бананы новый	100	1.5	0.5	21	96	10	200
	<b>Итого:</b>		<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
<b>обед:</b>								
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	2.45	734
	Суп картоф. с клецками	180	1.71	2.6	8.76	65	4.14	59
	<b>Запеканка капустная с го</b>	200	17.78	21.54	22.52	356	46	102

	Компот из кураги или изюм	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	654
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	0	740
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>25.51</b>	<b>24.95</b>	<b>88.05</b>	<b>681.7</b>	<b>52.59</b>	
уплотнен-ный полдник :	Запеканка из творога новы	150	26.31	18.08	25.73	371	0.36	456
	Соус клюквенный	30	0.02	0.06	3.81	15	0.18	551
	Пирожки,с картофелем и л	60	3.91	4.7	23.75	153	0.51	603
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	202
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	Хлеб пшеничный							
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>37.44</b>	<b>27.7</b>	<b>70.51</b>	<b>681</b>	<b>2.31</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>80.05</b>	<b>67.52</b>	<b>234.94</b>	<b>1919.28</b>	<b>68.73</b>	
<b>День 3</b>								
завтрак:	Б-д с маслом	35	2.31	4.4	14.96	103	0	700
	Суп молочный манный на м	200	7.14	7.96	18.5	223.91	1.05	313
	Кисель молочный	180	3.78	2.99	27.22	154.26	1.29	661
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>13.23</b>	<b>15.35</b>	<b>60.68</b>	<b>481.17</b>	<b>2.34</b>	
2 завтрак:	Груша новый	100	0.4	0.3	10.3	47	5	200
	Сок	100	0.5	0	12.7	52.8	4	201
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>23.0</b>	<b>99.8</b>	<b>9.0</b>	
<b>обед:</b>								
	Икра кабачковая для дет. П	60	0.72	2.82	4.62	47	4.5	262
	Суп картоф. с клецками	180	1.71	2.6	8.76	65	4.14	59
	<b>Котлеты, биточки, шниц</b>	<b>80</b>	<b>12.44</b>	<b>9.24</b>	<b>12.56</b>	<b>183</b>	<b>0</b>	<b>107</b>
	Капуста тушеная свежая н	150	2.7	4.86	14.15	113	25.74	510
	Компот из кураги или изюм	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	654
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.9	82.25	0	740
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>22.72</b>	<b>20.25</b>	<b>92</b>	<b>643.95</b>	<b>34.38</b>	
уплотнен-ный полдник :								
	Рыба, тушенная в сметанн	140	15.42	13.47	5.61	205.32	1.68	154
	Карт. пюре,свек.пюре	150	2.65	4.93	16.79	122.5	10.31	513/518
	Салат из моркови с зелень	60	1.14	6.07	3.76	74.26	3.58	11
	Печенье	25	1.88	2.45	18.6	104	0	742
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	203
	Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741	
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>27.89</b>	<b>32.04</b>	<b>60.51</b>	<b>643.08</b>	<b>18.03</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>64.74</b>	<b>67.94</b>	<b>236.19</b>	<b>1868</b>	<b>63.75</b>	
<b>День 3</b>								
завтрак:								
	Б-д с яйцом	52	4.95	2.6	15.21	88.26	0	703
	Суп мол.с полтав. крупой м	200	7.13	8.9	20.82	232.75	1.21	314



	Пирожки.с мясом и луком	60	8.54	6.22	20.35	172	0.07	603
	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.61	1.08	202
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>35.18</b>	<b>26.97</b>	<b>72.44</b>	<b>681.61</b>	<b>3.19</b>	
<b>Итого за</b>	<b>четвертый день</b>		<b>79.07</b>	<b>61.6</b>	<b>254.27</b>	<b>1934.5</b>	<b>81.79</b>	
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>	Б-д с маслом	35	2.31	4.4	14.96	103	0	700
	Суп мол.с пшеном с молоком	200	7.38	8.33	20.79	235.58	1.21	316
	Какао с молоком новый	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	211
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>13.36</b>	<b>15.92</b>	<b>51.57</b>	<b>445.58</b>	<b>2.64</b>	
<b>завтрак:</b>								
	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.86	95	7.2	201
	<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>22.86</b>	<b>95</b>	<b>7.2</b>	
<b>обед:</b>	Салат из квашеной капусты	50	0.8	2.5	4.23	42.85	9.9	7
	Борщ из св.капусты	180	1.69	4.1	9.34	81	7.41	52
	Гуляш из отварного мяса	150	17.9	14.93	5.24	225	1.11	128
	Пюре из гороха с маслом	130	14.69	3.26	32.4	209	0	357
	компот из консервированн	180	0.44	0.17	29.19	120.06	1.79	655
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.5	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>36.18</b>	<b>25.08</b>	<b>83.74</b>	<b>695.41</b>	<b>20.21</b>	
<b>уплотне</b>	Котлета и биточ. рыб. запе	80	10.64	3.76	7.67	107	0.34	157
<b>н-ный</b>	Пюре из овощей(новая)	150	3.59	4.41	16.56	120	26.87	522
<b>получи</b>								
	Вафли	40	1.32	5.64	12.02	104	0	611
	Чай с вареньем, джемом	195	0.12	0.06	10.24	42	0.24	215
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	0	740
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>22.26</b>	<b>14.85</b>	<b>84</b>	<b>561</b>	<b>27.45</b>	
<b>Итого за</b>	<b>пятый день</b>		<b>72.7</b>	<b>55.85</b>	<b>242.17</b>	<b>1796.99</b>	<b>57.5</b>	
<b>День 6</b>								
<b>завтрак:</b>	Бутерброд с мёдом(без масло)	45	2.4	0.27	25.89	115	0	707
	Суп мол.овсяный протерть	200	7.83	9.24	21.23	247.96	1	310
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	1.16	216
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10.53</b>	<b>9.51</b>	<b>53.82</b>	<b>390.86</b>	<b>2.16</b>	
<b>завтрак:</b>	Бананы новый	100	1.5	0.5	21	96	10	200
	<b>Итого:</b>		<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
<b>обед:</b>	Б-д с сельдью(без масла)	45	4.84	1.6	12.69	85	1.34	705
	Суп картоф. с макаронами	180	2.15	2.22	12.36	78	5.94	60
	Печень говяжья по строган	150	13.26	11.23	3.52	185	8.45	108
	Овощи отварные(капуста)	150	3	7.67	7.83	113	74.93	517
	Компот из сушеных фрукт	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	653

	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	740
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>28</b>	<b>23.4</b>	<b>85.9</b>	<b>685.7</b>	<b>91.02</b>	
уплотне н-ный полдник :	Пудинг из творога с яблока	150	20.42	16.01	21.5	314	2	458
	Соус клюквенный	30	0.02	0.06	3.81	15	0.18	551
	Сдоба обыкновенная	60	4.66	2.83	31.38	169	0	606
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	202
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	740
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>33.22</b>	<b>23.84</b>	<b>80.23</b>	<b>670</b>	<b>3.44</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>73.25</b>	<b>57.25</b>	<b>240.95</b>	<b>1842.56</b>	<b>106.62</b>	
<b>День 7</b>								
<b>завтрак:</b>	Б - с повидлом	50	2.45	0.31	27.5	123	0.1	704
	Суп молочный маннй на м	200	7.14	7.96	20.23	223.91	1.05	313
	Кисель молочный	180	3.78	2.99	27.22	154.26	1.29	661
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>13.37</b>	<b>11.26</b>	<b>74.95</b>	<b>501.17</b>	<b>2.44</b>	
<b>завтрак</b>	Груша новый	100	0.4	0.3	10.3	47	5	200
	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8	4	201
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>23</b>	<b>99.8</b>	<b>9</b>	
<b>обед:</b>								
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	2.45	734
	Суп-пюре из картофеля	180	3.64	4.36	17.07	123	6.16	64
	<b>Котлеты, биточки, шниц</b>	<b>80</b>	<b>12.44</b>	<b>9.24</b>	<b>12.56</b>	<b>183</b>	<b>0</b>	<b>107</b>
	Каша гречневая рассыпчат	120	6.88	4.87	30.91	195	0	500
	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	654
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35	0	740
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>25.89</b>	<b>18.87</b>	<b>98.74</b>	<b>669.7</b>	<b>8.61</b>	
уплотне н-ный полдник :	Рыба, тушенная в сметанн	140	15.42	13.47	5.61	205.32	1.68	154
	Картофельное пюре новый	150	3.06	4.8	20.45	138	18.02	513
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166	0	742
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	1.16	216
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	740
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.67	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>25.67</b>	<b>22.81</b>	<b>83.87</b>	<b>644.89</b>	<b>20.86</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>65.83</b>	<b>53.24</b>	<b>280.56</b>	<b>1915.56</b>	<b>40.91</b>	
<b>8день</b>								
	Б-д с маслом	35	2.31	4.4	14.96	103	0	700
	Суп мол.с хлоп.овс. Геркул	200	7.04	8.62	17.77	224.25	1	318
	Какао со сгущенным молок	180	3.3	2.34	22.58	124.56	0.34	201
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>12.65</b>	<b>15.36</b>	<b>55.31</b>	<b>451.81</b>	<b>1.34</b>	
<b>завтрак</b>	Мандарин новый	100	0.8	0.2	7.5	38	38	200
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2	608
	<b>Итого:</b>		<b>1.3</b>	<b>0.3</b>	<b>17.6</b>	<b>84.0</b>	<b>40.0</b>	

обед:								
	Салат из свежих помидор	60	0.6	6.1	2.76	68.35	13.66	14
	Суп с рыбными консерв.	180	6.19	6.05	10.32	120	6.56	71
	<b>Котлеты, биточки, шницле</b>	80	12.44	9.24	12.56	183	0	107
	Картофель отварной новый	150	2.87	4.32	23.01	143	21	512
	Кисель из сока	180	0.51	0.05	27.18	111.24	0.99	664
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>25.89</b>	<b>26.42</b>	<b>103.45</b>	<b>677.59</b>	<b>82.21</b>	
уплотне н-ный полдник :	Омлет натуральный	125	11.62	19.05	3	181.4	0.5	400
	Салат картофельный с сол	50	1.37	5.21	8.57	86.6	12	20
	Пирожки, печ.с морковью и	60	3.75	5.15	23.01	153	0.17	603
	Молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	203
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.9	82.25	0	740
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>26.94</b>	<b>35.44</b>	<b>68.27</b>	<b>651.58</b>	<b>15.4</b>	
<b>Итого за День 9</b>	<b>восьмой день</b>		<b>66.78</b>	<b>77.52</b>	<b>244.63</b>	<b>1865.0</b>	<b>138.95</b>	
<b>завтрак:</b>								
2 завтрак	Бутерброд с мёдом(без масло)	45	2.4	0.27	25.89	115	0	707
	Суп мол.с пшеном с молок	200	7.38	8.33	20.79	235.58	1.21	316
	Кофейный напиток с молок	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	209
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12.63</b>	<b>11.01</b>	<b>61.04</b>	<b>441.58</b>	<b>2.38</b>	
	Яблоко новый	100	0.4	0.4	9.8	47	10	200
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2	608
	<b>Итого:</b>		<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>19.9</b>	<b>93</b>	<b>12</b>	
обед:								
	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3	5.07	51.42	11.89	7
	Свекольник	180	1.69	4.1	9.34	81	7.41	52
	Жаркое по - домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	7.26	138
	Компот из клюквы с/м.	180	0.27	0.11	19.94	81.72	23.22	652
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	0	740
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>36.83</b>	<b>15.66</b>	<b>71.86</b>	<b>667.14</b>	<b>49.78</b>	
	Сырники с картофелем но	150	28.04	19.01	17.1	351	0.38	452
уплотне н-ный полдник :	Булочка российская	60	4.22	4.81	33.31	193	0.01	610
	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.61	1.08	202
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.5	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>41.92</b>	<b>29.7</b>	<b>69.05</b>	<b>718.11</b>	<b>1.47</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>92.28</b>	<b>56.87</b>	<b>221.85</b>	<b>1919.83</b>	<b>65.63</b>		

10день								
завтрак:								
	Б-д с маслом	35	2.31	4.4	14.96	103	0	700
	Суп мол.овсяный протерть	200	7.83	9.24	21.23	247.96	1	310
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	207
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>12.81</b>	<b>15.98</b>	<b>50.5</b>	<b>439.96</b>	<b>2.2</b>	
2 завтрак	Апельсин новый	100	0.9	0.2	8.1	43	60	200
	Сок	150	0.75	0	15.15	64	3	201
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1.65</b>	<b>0.2</b>	<b>23.25</b>	<b>107</b>	<b>63</b>	
обед:								
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.7	5.04	4.61	66.64	3.18	18
	Суп картоф. с крупой	180	1.76	2.07	10.45	69	5.94	63
	Печень говяжья по строган	150	13.26	11.23	3.52	277.5	8.45	108
	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.4	168	0	506
	Кисель из брусники	180	0.11	0.09	24.31	98.46	1.65	656
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>22.34</b>	<b>23.04</b>	<b>74.3</b>	<b>705.6</b>	<b>19.22</b>	
уплотне н-ный полдник :	Рыба отварная с соусом	100	4.33	0.51	0.43	57.32	0.82	152
	Картофельное пюре с морк	150	2.87	4.62	18.02	125	15.75	514
	Салат из соленых огурцов	60	0.51	3.06	1.56	35.88	3.33	21
	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	32.35	215	0	607
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	206
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	0	740
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.67	0	741
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>29.65</b>	<b>16.64</b>	<b>98.4</b>	<b>652.87</b>	<b>22.73</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>64.8</b>	<b>55.66</b>	<b>223.2</b>	<b>1905.43</b>	<b>44.15</b>	
<b>Итого за весь период</b>			692.09	560.91	2306.98	17473.3	622.18	
<b>Среднее значение за период</b>			69.21	56.09	230.70	1747.33	62.22	
<b>за период в % от калорийности</b>			15.0	30.0	52.0			
<b>Норма</b>			12 - 15	30 - 32	55 - 58			