

**1 ДЕНЬ**

День		понедельник				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая	150	5,08	6,33	28,45	185,16	2,3		
	• рис	25							
	• молоко	100(105)						24а	
	• сахар	5							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,8							
	Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9		
	• какао-порошок	1						51а	
	• молоко	100							
	• сахар.	10							
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,1	15,16	35,1	-	39а		
с маслом	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>358</b>	<b>10,16</b>	<b>15,21</b>	<b>59,66</b>	<b>362,74</b>	<b>4,20</b>		
2завтрак	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00	4,00	63а	
Обед	Суп курин. с гречками (хлеб пшеничный)	150	4,73	3,11	1,76	68,5	2,03		
	и яйцом 0.5 шт.	10	1,76	0,06	5,22	11,65	-		
	• курица	20,5	2,6	2,35	0,14	32,1	-	1а	
	• курица	25 (34)							
	• морковь	13 (17)							
	• соль	0,8							
	Гуляш из курицы	50	12,7	13,25	3,91	115,45	2,57		
	• мясо курицы	50 (68)							
	• лук репчатый	3 (3,6)							
	• морковь	4 (5,4)							
	• мука пшеничная	4							
	• томат	2							
	• соль	0,5							
	•масло растительное	2							
	Макар.изд.(в асс)с маслом	110	4,18	3,86	16,12	194,95	0		
	• макар.изд.(в ассортимен)	40						69а	
	• масло сливочное	3							
	• соль	1							
	Салат из св. капусты	45	0,77	3,01	6,48	39,58	19,3		
	• капуста белокочанная	38 (54)						11а	
• морковь	6 (8.5)								
• масло растительное	3								
• соль	0,4								
Компот из кур. и изюма	120	0,37	0	17,78	70,8	0			
• курага	6						59а		
• изюм	5								
• сахар	9								
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545,5</b>	<b>28,99</b>	<b>25,92</b>	<b>71,33</b>	<b>618,63</b>	<b>23,90</b>		
Полдник	Пирог с кап. и яйцом	60	5,09	2,3	12,05	149,36	10,04		
	• мука пшеничная в.с	36							
	• соль в тесто	0,5							
	• сахар песок	1							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• капуста	20 (30)							
	• молоко	10							
	• яйцо 1\8	4 (5.4)						41а	
Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>9,85</b>	<b>7,74</b>	<b>20,04</b>	<b>247,96</b>	<b>11,74</b>		

<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	0	39a
	Кабачковая икра	30	3,30	3,50	1,65	80,63	2,50	12a
	Тушеный картофель	170	5,27	4,66	23,9	128,98	31,2	70a
	• картофель	150 (222)						
	• морковь	12 (17)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло сливочное	3						
	• соль	0,9						
	• масло растительное	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	9						
	• чай заварка	0,5						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>11,17</b>	<b>8,41</b>	<b>52,51</b>	<b>322,81</b>	<b>33,70</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1753,5</b>	<b>61,17</b>	<b>57,28</b>	<b>226,94</b>	<b>1646,14</b>	<b>77,54</b>	

**2 ДЕНЬ**

<b>День</b>		<b>вторник</b>				<b>Неделя</b>		<b>первая</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда( с отходами)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергет. ценность (ккал)</b>	<b>Вита- мин С</b>	<b>№ реце- птуры</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>				
<b>Завтрак</b>	<b>Манная каша</b>	<b>150</b>	<b>4,92</b>	<b>5,9</b>	<b>13,33</b>	<b>99,34</b>	<b>1,3</b>	<b>25а</b>	
	• крупа манная	20							
	• молоко	100							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,8							
	<b>Коф. напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>95,4</b>	<b>1</b>	<b>52а</b>	
• кофейный напиток	1,42								
• молоко	100								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
	<b>с маслом</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>358</b>	<b>9,70</b>	<b>15,12</b>	<b>40,29</b>	<b>270,92</b>	<b>2,30</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,40</b>	<b>94,00</b>	<b>4,00</b>	<b>63а</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>170</b>	<b>7,77</b>	<b>4,33</b>	<b>9,28</b>	<b>142,5</b>	<b>11,95</b>	<b>2а</b>	
	• мясо	25 (41)							
	• горох	15							
	• картофель	50 (74)							
	• морковь	13 (18.5)							
	• соль	0,8							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	<b>Огурец конц.(соленый)</b>	<b>15</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>3,30</b>	<b>0,00</b>	<b>13а</b>	
	<b>Овощное рагу</b>	<b>180</b>	<b>7,87</b>	<b>12,54</b>	<b>14,48</b>	<b>207,17</b>	<b>14,69</b>	<b>79а</b>	
	• мясо	45 (74)							
	• капуста свежая	30 (43)							
	• картофель	65 (105)							
	• морковь	13 (18.5)							
• лук репчатый	7 (9.5)								
• масло сливочное	3								
• соль	0,8								
• масло растительное	2								
<b>Компот из кураги</b>	<b>120</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>21,41</b>	<b>87,62</b>	<b>0</b>	<b>61а</b>		
• курага	11								
• сахар	9								
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	<b>40а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>18,82</b>	<b>17,15</b>	<b>67,49</b>	<b>526,19</b>	<b>26,64</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Пирог с картошкой</b>	<b>60</b>	<b>4,29</b>	<b>1,48</b>	<b>15,22</b>	<b>271,09</b>	<b>4,44</b>	<b>42а</b>	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	1							
	• соль в тесто	0,5							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• картофель	20 (28.2)							
	• молоко	10							
	• лук репчатый	5 (6.8)							
<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>7,99</b>	<b>98,6</b>	<b>1,7</b>	<b>57а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>9,05</b>	<b>6,92</b>	<b>23,21</b>	<b>369,69</b>	<b>6,14</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Сырники со см.соусом</b>	<b>140</b> <sub>(115\25)</sub>	<b>14,82</b>	<b>12,89</b>	<b>15,59</b>	<b>234,7</b>	<b>2,91</b>	<b>26a</b>
	• творог	100						
	• яйца 1\10	4						
	• мука в творог	7						
	• сахар песок в творог	5						
	• сметана(всоус)	25						
	• мука пшен. (в соус)	3						
	• сахар песок (в соус)	2						
	• масло растительное	2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>46,6</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	9						
	• чай заварка	0,5						
	<b>Морковь тертая сладкая</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,9</b>	<b>21a</b>
	• морковь	20 (38)						
• сахар	2							
• масло растительное	1							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>18,56</b>	<b>14,78</b>	<b>50,77</b>	<b>346,20</b>	<b>3,81</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1723</b>	<b>57,13</b>	<b>53,97</b>	<b>205,16</b>	<b>1607,00</b>	<b>42,89</b>	

**3 ДЕНЬ**

День		среда		Неделя		первая		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая	150	11,73	8,71	19,6	236,13	1,3	27а
	• крупа пшено	25						
	• молоко	100						
	• сахар	5						
	• масло сливочное	3						
	• соль	0,8						
	Какао на молоке	180	3,16	3,3	16,44	95,4	1	51а
	• какао-порошок	1						
	• сахар	10						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	0	39а
с маслом	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
<b>ИТОГО:</b>		<b>368</b>	<b>17,09</b>	<b>17,91</b>	<b>51,28</b>	<b>455,21</b>	<b>2,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Фрукты в ассорт.(груша)</b>	<b>185</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>20,33</b>	<b>79,8</b>	<b>4,37</b>	<b>65а</b>
Обед	Щи из св. кап.со сметаной	150	6,87	10	13,91	142,23	31,05	3а
	• мясо	25 (41)						
	• картофель	50 (70)						
	• морковь	13 (17.6)						
	• лук репчатый	7 (9.5)						
	• масло растительное	2						
	• капуста	37 (52)						
	• томат	4						
	• соль	0,8						
	• сметана	10						
	Ежики	55	6,76	15,69	12,67	106,54	1,3	80а
	• мясо	50 (70)						
	• лук репчатый	4 (5.4)						
	• морковь	6 (8.5)						
	• масло растительное	3						
	• яйцо 1\14	3						
	• рис	5						
	• соль	0,5						
	Картоф. туш.подомашн.	120	4,83	4,11	14,44	147,7	14,37	71а
	• лук репчатый	7 (10)						
	• морковь	25 (36)						
• масло сливочное	4							
• масло растительное	2							
• томат	2							
• картофель	80 (118)							
• соль	0,8							
• фасоль консервированная	8							
Салат из св.пом.и огурц.	45	2,35	2,1	21,02	73,78	17,88	14а	
• помидоры	20 (23)							
• огурцы свкжие	20 (24)							
• лук репчатый	7 (9)							
• масло растительное	2							
• соль	0,4							
Компот из яблок и изюма	120	0,27	0	20,47	81,2	3,9	62а	
• яблоки	10							
• изюма	10							
• сахар-песок	9							
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	40а	
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>22,96</b>	<b>32,18</b>	<b>102,43</b>	<b>637,05</b>	<b>68,5</b>	

<b>Полдник</b>	<b>Булочка</b>	<b>50</b>	<b>1,92</b>	<b>1,35</b>	<b>13,2</b>	<b>161,22</b>	<b>0</b>	<b>43a</b>
	• мука пшеничная в.с	33						
	• сахар песок	1						
	• масло растительное	1						
	• дрожжи	0,8						
	• молоко	10						
	• соль	0,6						
	<b>Йогурт</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>5,25</b>	<b>91,8</b>	<b>1,08</b>	<b>58a</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>220</b>	<b>10,92</b>	<b>4,05</b>	<b>18,45</b>	<b>253,02</b>	<b>1,08</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Винегрет</b>	<b>200</b>	<b>4,62</b>	<b>3,62</b>	<b>12,94</b>	<b>100,4</b>	<b>22,25</b>	<b>15a</b>
	• картофель	60 (90)						
	• свекла	54 (81)						
	• морковь	25 (30)						
	• зеленый горошек	25						
	• огурцы соленые	25						
	• лук репчатый	10 (13)						
	• масло растительное	3						
	• соль	0,7						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	9						
• чай заварка	0,5							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>-</b>	<b>84a</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>7,22</b>	<b>3,87</b>	<b>39,9</b>	<b>213,6</b>	<b>22,25</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1713</b>	<b>58,95</b>	<b>58,01</b>	<b>232,39</b>	<b>1638,68</b>	<b>98,5</b>		

## 4 ДЕНЬ

День		четверг				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет	120	8,01	6,67	9,19	169,22	0,8	29а	
	• яйцо	41							
	• молоко	80							
	• масло сливочное	3							
	• масло растительное	1							
	• соль	0,7							
	Коф. напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,44	95,4	1	52а	
	• кофейный напиток	1,43							
• молоко	100								
• сахар	10								
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	0	39а		
с маслом	4	0,05	2,9	0,04	26,44	0	38а		
Сыр порционный	20	4,68	6	0	74,2	0,32	37а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354</b>	<b>18,00</b>	<b>18,97</b>	<b>40,83</b>	<b>436,06</b>	<b>2,12</b>		
2 завтрак	Фрукты в асс.(апельсин)	185	1,9	0	15,96	72,2	114	67а	
Обед	Суп молочный с рисовый	150	8,47	7,99	13,72	180,29	1,08	4а	
	• рис	20							
	• молоко	150							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	6							
	• соль	0,8							
	Подлива из печени с овощ.	60	5,18	15,6	2,72	90,25	17,22	82а	
	• печень	50 (56,5)							
	• морковь	4 (5.4)							
	• лук репчатый	2 (2.8)							
	• томат	2							
	• соль	0,5							
	• масло растительное	2							
	• мука пшеничная	3							
	Свежий огурец	45	0,32	0	0,81	4,5	3,15	17а	
Картофельное пюре	130	3,53	4,03	13,37	152,32	26,31	75а		
• картофель	130 (192)								
• масло сливочное	4								
• молоко	31								
• соль	0,7								
Компот из кур. и изюма	120	0,37	0	17,78	70,8	0	59а		
• курага	6								
• изюм	5								
• сахар	9								
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	40а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>18,81</b>	<b>27,76</b>	<b>58,36</b>	<b>540,96</b>	<b>47,76</b>		
Полдник	Тосты	40	3,71	1,33	9,72	130,45	0	123а	
	• хлеб пшеничный	40							
	• масло сливочное	4							
	• сахар	1							
	Кисломол.в асс. (снежок)	170	8,5	2,55	5,95	86,7	1,02	58а	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>210</b>	<b>12,21</b>	<b>3,88</b>	<b>15,67</b>	<b>217,15</b>	<b>1,02</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Рыбное соте</b>	<b>150</b>	<b>7,42</b>	<b>4,57</b>	<b>32,96</b>	<b>135,05</b>	<b>0,2</b>	<b>83a</b>
	• рыба	70(112)						
	• соль	0,5						
	• рис	20						
	• молоко	20						
	• яйцо	1\10 (4)						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	1						
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>50</b>	<b>0,77</b>	<b>3</b>	<b>14,86</b>	<b>48,56</b>	<b>4,5</b>	<b>19a</b>
	• свекла	50(69)						
	• масло растительное	3						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>0</b>	<b>40a</b>
	<b>Чай сл. с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,69</b>	<b>0,18</b>	<b>14,54</b>	<b>53,98</b>	<b>4</b>	<b>56a</b>
	• лимон	7,5						
	• чай сладкий	0,5						
• сахар-песок	11							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>9,82</b>	<b>7,89</b>	<b>72,32</b>	<b>280,39</b>	<b>8,7</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1674</b>	<b>60,74</b>	<b>58,5</b>	<b>203,14</b>	<b>1546,76</b>	<b>173,6</b>	



**5 ДЕНЬ**

День		пятница				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>150</b>	<b>8,75</b>	<b>8,23</b>	<b>20,85</b>	<b>125,41</b>	<b>1,3</b>	<b>28а</b>	
	• рис	15							
	• пшено	10							
	• молоко	100							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	3							
• соль	0,8								
<b>Завтрак</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>95,4</b>	<b>1</b>	<b>51а</b>	
	• какао-порошок	1							
	• сахар	10							
	• молоко	100							
<b>Завтрак</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>47,2</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>358</b>	<b>13,53</b>	<b>17,45</b>	<b>47,81</b>	<b>320,89</b>	<b>2,3</b>		
<b>2завтрак</b>	<b>Фрукты в асс.(яблоко)</b>	<b>185</b>	<b>2,66</b>	<b>0,00</b>	<b>46,30</b>	<b>19,10</b>	<b>1,14</b>	<b>64а</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ с мясом</b>	<b>150</b>	<b>10,38</b>	<b>9</b>	<b>8,84</b>	<b>99,73</b>	<b>37,62</b>	<b>5а</b>	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	50 (74)							
	• морковь	13 (18.5)							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	20 (28)							
	• свекла	32 (44)							
	• томат	2							
	• соль	0,9							
	<b>Обед</b>	<b>Котлета из мяса</b>	<b>60</b>	<b>6,61</b>	<b>3,23</b>	<b>9,81</b>	<b>80,88</b>	<b>0,4</b>	<b>84а</b>
		• мясо	55 (81)						
		• лук репчатый	4 (5.4)						
		• масло растительное	2						
		• хлеб пшеничный	10						
• яйцо		3							
• соль	0,5								
<b>Обед</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>120</b>	<b>2,73</b>	<b>4,52</b>	<b>8,25</b>	<b>175,28</b>	<b>68,77</b>	<b>73а</b>	
	• капуста	110 (220)							
	• морковь	10 (34)							
	• масло сливочное	4							
	• томат	2							
• соль	10,8								
<b>Обед</b>	<b>Помидор свежий</b>	<b>45</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>1,31</b>	<b>6,3</b>	<b>9</b>	<b>18а</b>	
	<b>Кисель</b>	<b>130</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>7,04</b>	<b>80,45</b>	<b>0</b>	<b>54а</b>	
	• варенье	10							
	• крахмал	10							
	• сахар	5							
<b>Обед</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,03</b>	<b>40а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>21,88</b>	<b>17,03</b>	<b>55,17</b>	<b>528,24</b>	<b>115,82</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
	<b>Вареное сгущ. молоко</b>	<b>12</b>	<b>0,87</b>	<b>4,02</b>	<b>6,72</b>	<b>166,1</b>	<b>0,12</b>	<b>45а</b>	
	<b>Конд.и.в асс (мармелад)</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>46а</b>	
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55а</b>	
	• сахар	9							
	• чай заварка	0,5							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>232</b>	<b>3,47</b>	<b>4,27</b>	<b>33,71</b>	<b>302,6</b>	<b>0,12</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Котлета рыбная</b>	<b>80</b>	<b>16,04</b>	<b>14,04</b>	<b>11,62</b>	<b>90,33</b>	<b>0,4</b>	<b>85а</b>
	• рыба ( филе)	70 (112)						
	• лук репчатый	7 (9.5)						
	• масло растительное	2						
	• хлеб пшеничный	10						
	• яйцо	3						
	• соль	0,5						
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>160</b>	<b>3,53</b>	<b>4,03</b>	<b>13,37</b>	<b>152,32</b>	<b>26,31</b>	<b>72 а</b>
	• картофель	130 (192)						
	• масло сливочное	4						
	• молоко	31						
	• соль	0,7						
	<b>Коф. напиток черный</b>	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0,1</b>	<b>11,74</b>	<b>37,4</b>	<b>0</b>	<b>53а</b>
	• кофейный напиток	1,43						
	• сахар	10						
	<b>Салат из зел. горошка</b>	<b>45</b>	<b>1,52</b>	<b>3,09</b>	<b>8,87</b>	<b>71,42</b>	<b>5,2</b>	<b>16а</b>
	• зеленый горошек	38						
• лук репчатый	7 (9.5)							
• масло растительное	3							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>21,45</b>	<b>21,26</b>	<b>45,6</b>	<b>351,47</b>	<b>31,91</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1785</b>	<b>62,99</b>	<b>60,01</b>	<b>228,59</b>	<b>1522,30</b>	<b>151,29</b>	

**6 ДЕНЬ**

<b>День</b>		<b>понедельник</b>				<b>Неделя</b>		<b>вторая</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда( с отходами)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергет. ценность (ккал)</b>	<b>Вита-мин С</b>	<b>№ рецептуры</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>5,08</b>	<b>6,12</b>	<b>23,95</b>	<b>162,66</b>	<b>1,3</b>	<b>30а</b>	
	• греча	25							
	• молоко	100(105)							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,8							
	<b>Коф. напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>95,4</b>	<b>1</b>	<b>52а</b>	
• кофейный напиток	1,43								
• молоко	100								
	• сахар	10							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
	<b>с маслом</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>368</b>	<b>10,44</b>	<b>15,32</b>	<b>55,63</b>	<b>381,74</b>	<b>2,3</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,40</b>	<b>94,00</b>	<b>4,00</b>	<b>63а</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп картоф. с курицей</b>	<b>150</b>	<b>15,33</b>	<b>5,16</b>	<b>14,28</b>	<b>143,03</b>	<b>12,73</b>	<b>6а</b>	
	• курица	25(34)							
	• морковь	13(18)							
	• масло растительное	2							
	• соль	0,9							
	• картофель	50(74)							
	• лук репчатый	7(10)							
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>170</b>	<b>11,16</b>	<b>13,97</b>	<b>29,08</b>	<b>223,1</b>	<b>28,38</b>	<b>86а</b>	
	• мясо курицы	45(61)							
	• капуста	100(141)							
	• масло растительное	2							
	• рис	10							
	• соль	0,8							
	• яйцо	3							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло сливочное	3							
	• морковь	4(5)							
<b>Салат из свеклы</b>	<b>50</b>	<b>0,77</b>	<b>3</b>	<b>4,86</b>	<b>48,56</b>	<b>4,5</b>	<b>19а</b>		
• свекла	50(69)								
• масло растительное	3								
<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>120</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>17,78</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>59а</b>		
• курага	6								
• изюм	5								
• сахар	9								
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0</b>	<b>40а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>29,51</b>	<b>22,41</b>	<b>85,92</b>	<b>571,09</b>	<b>45,61</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Корж молочный</b>	<b>50</b>	<b>4,77</b>	<b>6,44</b>	<b>12,28</b>	<b>105,8</b>	<b>0,3</b>	<b>48а</b>	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	10							
	• соль в тесто	1							
	• масло растительное	1							
	• молоко	10							
	• масло сливочное	7							
	• яйцо	1\10 ч. 4							
<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>7,99</b>	<b>98,6</b>	<b>1,7</b>	<b>57а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>9,53</b>	<b>11,88</b>	<b>20,27</b>	<b>204,4</b>	<b>2</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Салат из кукурузы конс.</b>	<b>45</b>	<b>0,9</b>	<b>3,18</b>	<b>5,04</b>	<b>54,06</b>	<b>4,5</b>	<b>20a</b>
	• кукуруза консерван.	45						
	• масло растительное	3						
	<b>Овощи в яйце</b>	<b>130</b>	<b>8,32</b>	<b>7,45</b>	<b>5,81</b>	<b>162,60</b>	<b>1,80</b>	<b>31a</b>
	• яйцо	36						
	• молоко	100						
	• масло сливочное	2						
	• соль	1						
	• масло растительное	2						
	• лук репчатый	8						
	• морковь	12						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	9						
	• чай заварка	0,5						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>11,82</b>	<b>10,88</b>	<b>37,81</b>	<b>329,86</b>	<b>6,30</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1733</b>	<b>62,30</b>	<b>60,49</b>	<b>223,03</b>	<b>1581,09</b>	<b>60,21</b>	

## 7 ДЕНЬ

День		вторник				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Тв.зап. со смет.соусом	140\25	9,81	13,78	28,48	223,04	0,55	32а	
	• творог	120							
	• молоко	30 (32)							
	• яйцо	4							
	• манка	5							
	• сахар в творог\ в соус	3\2							
	• масло сливочное	3							
	• масло растительное	1							
	• сметана в соус	25							
	• мука пшеничная в.с в соус.	4							
Какао на молоке	180	2,88	2,98	15,97	89,6	1,9	51а		
• сахар	10								
• какао-порошок	1								
• молоко	100								
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	-	39а		
с маслом	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>383</b>	<b>14,89</b>	<b>22,66</b>	<b>59,69</b>	<b>436,32</b>	<b>2,45</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,40</b>	<b>94,00</b>	<b>4,00</b>	<b>66а</b>	
Обед	Суп овощной	150	5,33	5,16	14,28	143,03	12,73	7а	
	• курица	5(6.8)							
	• капуста	16 (23)							
	• картофель	50 (74)							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• морковь	8 (11)							
	• масло растительное	2							
	• зеленый горошек	7							
	• соль	0,8							
	Карт.зап.с курицей,подл.	160\10	12,24	13,19	14,45	244,03	22,5	87а	
	• картофель	110(163)							
	• курица	50 (68)							
	• молоко	35 (37)							
	• яйцо	3							
	• лук репчатый	8 (4\4)							
	• масло сливочное	4							
	• мука	4							
	• масло растительное	1							
	• соль	0,8							
Морковь тертая сладкая	20	0,3	2,03	5	31,52	1,05	21а		
• морковь	20 (31)								
• сахар	2								
• масло растительное	2								
Компот из кураги	120	0,8	0	21,41	87,62	0	61а		
• курага	11								
• сахар	10								
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	40а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>20,55</b>	<b>20,66</b>	<b>75,06</b>	<b>591,8</b>	<b>36,28</b>		

<b>Полдник</b>	<b>Рулет с мясом</b>	<b>60</b>	<b>6,32</b>	<b>2,38</b>	<b>11,34</b>	<b>157,92</b>	<b>0,46</b>	<b>49a</b>
	• мука пшеничная в.с	36						
	• сахар песок	1						
	• соль в тесто,в начинку	1+0,4						
	• дрожжи	0,8						
	• масло растительное	1						
	• мясо	25(41)						
	• молоко	8						
	• лук репчатый	4(5)						
	<b>Кисломол.в асс.(ряженка)</b>	<b>170</b>	<b>6,5</b>	<b>2,55</b>	<b>5,95</b>	<b>86,7</b>	<b>1,02</b>	<b>58a</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>12,82</b>	<b>4,93</b>	<b>17,29</b>	<b>244,62</b>	<b>1,48</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>-</b>	<b>39a</b>
	<b>Капуста туш.в молоке</b>	<b>150</b>	<b>5,52</b>	<b>3,02</b>	<b>13,35</b>	<b>135,15</b>	<b>54,82</b>	<b>74a</b>
	• капуста	105(148)						
	• масло сливочное	4						
	• молоко	35 (37)						
	• морковь	15 (24)						
	• соль	0,7						
	• томат	2						
	<b>Яйцо отварное 0.5 шт.</b>	<b>20,5</b>	<b>2,60</b>	<b>2,35</b>	<b>0,14</b>	<b>32,10</b>	<b>-</b>	<b>38a</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,18</b>	<b>14,16</b>	<b>50,88</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
• сахар	10							
• чай заварка	0,6							
<b>ИТОГО:</b>	<b>400,5</b>	<b>10,82</b>	<b>5,65</b>	<b>42,81</b>	<b>288,93</b>	<b>54,82</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1693,5</b>	<b>60,08</b>	<b>53,9</b>	<b>218,25</b>	<b>1655,67</b>	<b>62,75</b>		

## 8 ДЕНЬ

День		среда				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Твор.пуд. с из.и смет.соус.</b>	<b>120/25</b>	<b>7,49</b>	<b>12,88</b>	<b>12,33</b>	<b>196,8</b>	<b>0,73</b>	<b>33а</b>	
	• творог	80							
	• яйцо	3							
	• манка	7							
	• сахар песок в творог	3							
	• масло сливочное	3							
	• молоко	18 (19)							
	• сметана в соус	25							
	• мука пшеничная в соус	4							
	• масло растительное	1							
	• сахар- песок в соус	2							
	• изюм	3							
	<b>Кофейный напиток на мол.</b>	<b>180</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>95,4</b>	<b>1</b>		<b>52а</b>
• кофейный напиток	1,43								
• молоко	100								
• сахар	10								
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>		
	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>363</b>	<b>12,85</b>	<b>22,08</b>	<b>44,01</b>	<b>415,88</b>	<b>1,73</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Фрукты в асс.(мандарины)</b>	<b>185</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>8,17</b>	<b>36,1</b>	<b>72,2</b>	<b>68</b>	
Обед	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>7,85</b>	<b>5,29</b>	<b>13,31</b>	<b>151,76</b>	<b>11,98</b>	<b>8а</b>	
	• мясо	25 (41)							
	• крупа перловая	5							
	• морковь	13 (18)							
	• картофель	50 (74)							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• масло растительное	2							
	• огурец соленый	15							
	• сметана	5							
	• соль	0,8							
	<b>Подлива мясная</b>	<b>60</b>	<b>7,38</b>	<b>13,9</b>	<b>6,91</b>	<b>144,33</b>	<b>1,12</b>		<b>88а</b>
	• мясо	55 (91)							
	• лук репчатый	7 (10)							
• масло растительное	2								
• соль	0,5								
• мука пшеничная	4								
<b>Макар.изд.(в асс)с маслом</b>	<b>110</b>	<b>4,18</b>	<b>3,86</b>	<b>16,12</b>	<b>194,95</b>	<b>0</b>	<b>69а</b>		
• макар.изд.(в ассортимен)	40								
• масло сливочное	3								
• соль	1								
	<b>Салат св. огурц, перец,пом.</b>	<b>45</b>	<b>0,39</b>	<b>3</b>	<b>2,06</b>	<b>36,46</b>	<b>14,95</b>	<b>22а</b>	
	• огурцы свежие	15 (16)							
	• помидоры свежие	15 (16)							
	• перец сладкий	6 (8)							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• масло растительное	3							
	• соль	0,4							
	<b>Компот из изюма</b>	<b>120</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>21,16</b>	<b>84,02</b>	<b>0</b>	<b>60а</b>	
	• изюм	11							
	• сахар	9							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0</b>	<b>40а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>21,85</b>	<b>26,33</b>	<b>79,48</b>	<b>697,12</b>	<b>28,05</b>		

<b>Полдник</b>	<b>Пирог с капустой</b>	<b>55</b>	<b>4,33</b>	<b>1,66</b>	<b>10,98</b>	<b>95,65</b>	<b>10,04</b>	<b>50a</b>
	• мука пшеничная в.с	36						
	• сахар песок	1						
	• соль\ соль в начинку	0.5\0.4						
	• дрожжи	0,8						
	• масло растительное	1						
	• капуста	20 (28)						
	• лук репчатый	4 (5)						
	• молоко	10						
	<b>Кисломол.в асс.(йогурт)</b>	<b>170</b>	<b>8,5</b>	<b>2,55</b>	<b>5,95</b>	<b>86,7</b>	<b>1,02</b>	<b>58</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>206</b>	<b>12,83</b>	<b>4,21</b>	<b>16,93</b>	<b>182,35</b>	<b>11,06</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Овощи с рисом</b>	<b>150</b>	<b>3,09</b>	<b>3,6</b>	<b>19,41</b>	<b>131,46</b>	<b>44,3</b>	<b>75a</b>
	• масло сливочное	2						
	• масло растительное	1						
	• рис	10						
	• капуста	87 (110)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• морковь	12 (17)						
	• соль	0,9						
	<b>Огурец соленый</b>	<b>20</b>	<b>0,98</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>6,65</b>	<b>0</b>	
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
• сахар	9							
• чай заварка	0,5							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>6,67</b>	<b>3,85</b>	<b>50,92</b>	<b>251,31</b>	<b>44,3</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1679</b>	<b>54,96</b>	<b>56,47</b>	<b>199,51</b>	<b>1582,76</b>	<b>157,34</b>		



**9 ДЕНЬ**

<b>День</b>		<b>четверг</b>				<b>Неделя</b>		<b>вторая</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда( с отходами)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергет. ценность (ккал)</b>	<b>Вита- мин С</b>	<b>№ реце- птуры</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша геркулесовая</b>	<b>150</b>	<b>5,45</b>	<b>6,63</b>	<b>20,58</b>	<b>154,79</b>	<b>1,45</b>	<b>34а</b>	
	• крупа геркулес	20							
	• молоко	100							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,8							
	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>95,4</b>	<b>1</b>	<b>51а</b>	
• какао-порошок	1								
• сахар	10								
	• молоко	100							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>47,2</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
	<b>с маслом</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>358</b>	<b>10,23</b>	<b>15,85</b>	<b>47,54</b>	<b>350,27</b>	<b>2,45</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,40</b>	<b>94,00</b>	<b>4,00</b>	<b>63а</b>	
<b>Обед</b>	<b>Сельдь с луком</b>	<b>25</b>	<b>7,84</b>	<b>6,5</b>	<b>5,76</b>	<b>132,44</b>	<b>3,5</b>	<b>23а</b>	
	• сельдь	18							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• масло растительное	3							
	<b>Свекольник</b>	<b>150</b>	<b>6,9</b>	<b>5,16</b>	<b>16,6</b>	<b>137,59</b>	<b>16,72</b>	<b>9а</b>	
	• свекла	50							
	• картофель	50							
	• морковь	13(18)							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло растительное	2							
	• соль	0,8							
	• томат	2							
	• мясо	25							
	<b>Плов с мясом</b>	<b>130</b>	<b>6,94</b>	<b>9,38</b>	<b>20,89</b>	<b>135,49</b>	<b>0,9</b>	<b>89а</b>	
	• мясо	45							
• рис	18								
• морковь	10								
• лук репчатый	7!(10)								
• масло сливочное	5								
• масло растительное	2								
• соль	0,8								
<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>120</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>17,78</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>59а</b>		
• курага	6								
• изюм	2								
• сахар	9								
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,03</b>	<b>40а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>23,93</b>	<b>21,32</b>	<b>80,95</b>	<b>561,92</b>	<b>21,15</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Гренки с сыром</b>	<b>40</b>	<b>6,2</b>	<b>6,12</b>	<b>10,44</b>	<b>121,4</b>	<b>0,32</b>	<b>124а</b>	
	• хлеб пшеничный	20							
	• сыр	20							
	<b>Кон.и.в асс.(марм.,зефир)</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>46а</b>	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,69</b>	<b>0,18</b>	<b>14,54</b>	<b>53,98</b>	<b>4</b>	<b>56а</b>	
	• чай заварка	0,5							
• сахар	11								
• лимон	7,5								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>6,89</b>	<b>6,3</b>	<b>25,01</b>	<b>198,68</b>	<b>4,32</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>
	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>70</b>	<b>14,04</b>	<b>6,31</b>	<b>16,63</b>	<b>231,97</b>	<b>0,4</b>	<b>90a</b>
	• рыба ( филе)	70(112)						
	• лук репчатый	7(10)						
	• масло растительное	3						
	• хлеб пшеничный	10						
	• яйцо	3						
	• соль	0,5						
	<b>Овощной микс</b>	<b>170</b>	<b>4,41</b>	<b>3,41</b>	<b>18,18</b>	<b>149,1</b>	<b>68,49</b>	<b>76a</b>
	• капуста	50(78)						
	• кабачок свежий	30(52)						
	• морковь	24 (34)						
	• масло сливочное	3						
	• томат	3						
	• картофель	55(96)						
	• фасоль консервированная	10 (15,5)						
	• зеленый горошек конс.	10 (15,5)						
	• соль	1						
	<b>Коф. напиток черный</b>	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0,1</b>	<b>11,74</b>	<b>37,4</b>	<b>0</b>	<b>53a</b>
	• кофейный напиток	1,43						
• сахар	10							
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>20,33</b>	<b>9,94</b>	<b>56,99</b>	<b>441,77</b>	<b>68,89</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1693</b>	<b>62,38</b>	<b>53,41</b>	<b>233,89</b>	<b>1646,64</b>	<b>100,81</b>		

## 10 ДЕНЬ

День		пятница				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,87	5,9	26,26	241,33	1,3	35а	
	• крупа пшеничная	20							
	• молоко	100							
	• сахар	5							
	• масло сливочное	3							
• соль	0,8								
Завтрак	Коф. напиток на мол.	180	3,16	3,3	16,44	95,4	1	52а	
	• кофейный напиток	1,43							
	• молоко	100							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	0	39а	
	с маслом	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>368</b>	<b>11,23</b>	<b>15,1</b>	<b>57,94</b>	<b>460,41</b>	<b>2,3</b>		
2завтрак	Фрукты в ассорт. (банан)	185	2,05	0	27,85	117,8	32	66а	
Обед	Щи молочные	150	10,19	5,74	28,93	123,48	32,35	10а	
	• картофель	50(74)							
	• морковь	8(11)							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	40(56)							
	• молоко	126							
	• соль	0,8							
	Бефстроганов	60	7,28	15,6	4,53	151,34	1,02	91а	
	• мясо	50(82)							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло растительное	2							
	• томат	2							
	• мука пшеничная	4							
	• молоко	10 (11)							
• соль	0,5								
Греча отварная	100	3,14	3,12	41,47	119,44	0,02	77а		
• греча	25								
• масло сливочное	3								
• соль	0,8								
Помидор свежий	45	0,27	0	1,31	6,3	9	18а		
Кисель	130	0,01	0	7,04	80,45	0	54а		
• варенье	10								
• крахмал	10								
• сахар	5								
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40а		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>22,77</b>	<b>24,74</b>	<b>103,2</b>	<b>566,61</b>	<b>42,42</b>		
Полдник	Кон.и.в асс.(кексы,сухари)	30	1,41	1,29	10,26	53,1	0	47а	
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>210</b>	<b>6,17</b>	<b>6,73</b>	<b>18,25</b>	<b>151,7</b>	<b>1,7</b>	<b>21а</b>	

<b>Ужин</b>	Свежий огурец	45	0,32	0	0,81	4,5	3,15	17a
	Рыба под омлетом	150	11,98	12,58	1,77	278,76	1,62	92a
	• рыба	92(144)						
	• яйцо	41						
	• молоко	58(61)						
	• соль	0,8						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	9						
	• чай заварка	0,5						
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	70,8	0	39a	
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>14,9</b>	<b>12,83</b>	<b>29,54</b>	<b>396,46</b>	<b>4,77</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1693</b>	<b>57,12</b>	<b>59,40</b>	<b>236,78</b>	<b>1692,98</b>	<b>83,19</b>		

<b>Энергетическая ценность блюда за 10 дней:</b>	<b>17140</b>	<b>597,8</b>	<b>571,4</b>	<b>2207,7</b>	<b>16120,02</b>	<b>1008,12</b>	
------------------------------------------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	----------------	--

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ**

для детей дошкольного возраста от 1-го года до 3-х лет

	БЕЛКИ			ЖИРЫ			УГЛЕВОДЫ			КАЛЛОРИИ		
	Б	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Ж	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	У	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Калл	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния
1 день	61,17	2,17	3,68	57,28	1,28	2,29	226,94	11,94	5,55	1646,14	86,14	5,52
2 день	57,13	-1,87	-3,17	53,97	-2,03	-3,63	262,68	47,68	22,18	1607,00	47,00	3,01
3 день	58,95	-0,05	-0,08	58,01	2,01	3,59	232,39	17,39	8,09	1638,68	78,68	5,04
4 день	60,74	1,74	2,95	58,5	2,50	4,46	203,14	-11,86	-5,52	1546,76	-13,24	-0,85
5 день	62,99	3,99	6,76	60,01	4,01	7,16	228,59	13,59	6,32	1522,30	-37,70	-2,42
6 день	62,3	3,30	5,59	60,49	4,49	8,02	223,03	8,03	3,73	1581,09	21,09	1,35
7 день	60,08	1,08	1,83	53,9	-2,10	-3,75	218,25	3,25	1,51	1655,67	95,67	6,13
8 день	54,96	-4,04	-6,85	56,47	0,47	0,84	199,51	-15,49	-7,20	1582,76	22,76	1,46
9 день	62,38	3,38	5,73	53,41	-2,59	-4,63	233,89	18,89	8,79	1646,64	86,64	5,55
10 день	57,12	-1,88	-3,19	59,4	3,40	6,07	236,78	21,78	10,13	1692,98	132,98	8,52
За 10 дней	597,82	7,82	13,25	571,44	11,44	20,43	2265,2	115,2	53,6	16120,02	433,4	33,33
Средняя за 10 дн.	59,78	0,78	1,33	57,14	1,14	2,04	226,52	11,52	5,36	1612,00	43,34	3,33

**Норма физиологических потребностей ребенка**

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
42	47	203	1400

**Рекомендуемая норма по СанПиН 2.4.1.3049-13**

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
59 ( 54-64,5)	56 (52-61)	215 ( 195-230)	1560 ( 1450-1670)

**% отклонения от рекомендуемой нормы по Сан ПиН 2.4.1.3049-13**

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
1,33	2,04	5,36	3,33

**Допустимый % отклонения по Сан ПиН 2.4.1.3049-13**

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
± 10 %			

**Отклонение от нормы выше или ниже допустимого**

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
0	0	0	0