

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша манная молочная жидкая | **150** | **200** | **4,65** | **6,2** | **5,595** | **7,46** | **23,145** | **30,86** | **161,55** | **215,4** | **1,035** | **1,38** | **268** | |
|  | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | **25** | **35** | **3,72** | **5,2** | **5,2** | **7,38** | **5,5** | **7,7** | **85** | **119** | **0,05** | **0,07** | **96** | |
|  | Кофейный напиток с молоком (2 вариант) | **180** | **200** | **2,88** | **3,2** | **2,43** | **2,7** | **14,31** | **15,9** | **71,1** | **79** | **1,17** | **1,3** | **514** | |
|  |  |  |  | **11,25** | **14,6** | **13,225** | **17,54** | **42,955** | **54,46** | **317,65** | **413,4** | **2,255** | **2,75** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свеклы с изюмом или черносливом | **40** | **50** | **0,6** | **0,9** | **2,6** | **3,9** | **5,92** | **8,88** | **49,6** | **74,4** | **2,16** | **3,24** | **59** | |
|  | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | **150** | **200** | **1,38** | **1,84** | **2,55** | **3,4** | **9,07** | **12,1** | **64,8** | **86,4** | **5,2** | **6,94** | **149** | |
|  | Плов из отварной говядины | **150** | **200** | **11,34** | **15,12** | **11,16** | **14,88** | **29,52** | **39,36** | **264** | **352** | **0,24** | **0,32** | **375** | |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | **150** | **200** | **1,05** | **1,4** | **-** | **-** | **21,75** | **29** | **91,5** | **122** | **0** | **0** | **516** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **18,53** | **25,6** | **16,95** | **23,1** | **89,46** | **125,72** | **586,5** | **815,8** | **7,6** | **10,5** |  |  |
| **полдник** | Сдоба обыкновенная | **50** | **60** | **4,25** | **5,1** | **2,33** | **2,8** | **29,41** | **35,3** | **155,8** | **187** | **0** | **0** | **589** | |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные . | **150** | **200** | Сок яблочный | | | | | | | | | |  | |
|  | **0,75** | **1** | **-** | **-** | **15** | **20,2** | **69** | **92** | **3** | **4** | **537** | |
|  |  |  |  | **5** | **6,1** | **2,33** | **2,8** | **44,41** | **55,5** | **224,8** | **279** | **3** | **4** |  |  |
| **ужин** | Картофель отварной | **200** | **180** | **3,8** | **3,42** | **8,2** | **7,38** | **25,4** | **22,86** | **190** | **171** | **27,8** | **25,02** | **179** | |
|  | Колбаса вареная | **0** | **70** | **0** | **7,28** | **0** | **13,09** | **0** | **0,14** | **0** | **147,7** | **0** | **0** | **108** | |
|  | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | **180** | **200** | **0,09** | **0,1** | **0** | **0** | **13,5** | **15** | **54** | **60** | **0** | **0** | **502** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | 5,41 | 13,08 | 8,36 | 20,71 | 48,74 | 52,76 | 291 | 449,2 | 27,8 | 25,02 |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | 40,59 | 59,78 | 41,265 | 64,55 | 235,365 | 298,24 | 1466,95 | 2004,4 | 50,655 | 52,27 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная жидкая | **150** | **200** | **4,15** | **5,54** | **6,46** | **8,62** | **24,3** | **32,4** | **172,05** | **229,4** | **1,15** | **1,54** | **274** | |
|  | Бутерброды с маслом (1 вариант) | **25** | **35** | **1,0** | **1,24** | **10,4** | **12,99** | **6,25** | **7,78** | **123** | **153** | **0** | **0** | **99** | |
|  | Какао с молоком(1-ый вариант) | **180** | **200** | **3,24** | **3,6** | **2,97** | **3,3** | **22,5** | **25** | **129,6** | **144** | **1,17** | **1,3** | **508** | |
|  |  |  |  | 8,39 | 10,38 | 19,83 | 24,91 | 53,05 | 65,18 | 424,65 | 526,4 | 2,32 | 2,84 |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свеклы и моркови | **30** | **50** | **0,39** | **0,65** | **3,09** | **5,15** | **2,13** | **3,55** | **38,1** | **63,5** | **1,5** | **2,5** | **52** | |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | **150** | **200** | **1,62** | **2,16** | **1,71** | **2,28** | **11,29** | **15,06** | **66,75** | **89** | **4,95** | **6,6** | **152** | |
|  | Бефстроганов из отварной говядины | **60** | **80** | **9,08** | **12,1** | **8,28** | **11,04** | **1,44** | **1,92** | **116,4** | **155,2** | **0,4** | **0,53** | **372** | |
|  | Картофельное пюре | **80** | **100** | **1,68** | **2,1** | **3,52** | **4,4** | **8,72** | **10,9** | **73,6** | **92** | **2,72** | **3,4** | **434** | |
|  | Компот из смеси сухофруктов | **150** | **200** | **0,37** | **0,5** | **0** | **0** | **20,25** | **27** | **82,5** | **110** | **0,37** | **0,5** | **527** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **17,3** | **23,85** | **17,24** | **23,79** | **67,03** | **94,81** | **493,95** | **690,7** | **9,94** | **13,53** |  | |
| **полдник** | Коржик молочный | **70** | **80** | **4,78** | **5,46** | **8,51** | **9,73** | **45,85** | **52,4** | **149** | **178** | **0** | **0** | **598** | |
|  | Молоко кипяченое | **150** | **200** | **4,35** | **5,8** | **3,75** | **5** | **7,2** | **9,6** | **79,5** | **106** | **1,95** | **2,6** | **534** | |
|  |  |  |  | **9,13** | **11,26** | **12,26** | **14,73** | **53,05** | **62** | **228,5** | **284** | **1,95** | **2,6** |  |  |
| **ужин** | Суп молочный с крупой | **200** | **250** | **4,82** | **6,02** | **5,16** | **6,45** | **16,52** | **20,65** | **181,8** | **224,75** | **1,28** | **1,6** | **170** | |
|  | Чай с лимоном (1-ый вариант) | **180** | **200** | **0,09** | **0,1** | **-** | **-** | **13,68** | **15,2** | **54,9** | **61** | **2,52** | **2,8** | **504** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **6,43** | **8,4** | **5,32** | **6,69** | **40,04** | **50,61** | **283,7** | **356,25** | **3,8** | **4,4** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **41,65** | **54,29** | **55,05** | **70,52** | **222,97** | **282,4** | **1477,8** | **1904,35** | **28,01** | **33,37** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Пудинг творожный запеченный | **130** | **165** | **17,94** | **22,77** | **17,07** | **21,67** | **27,47** | **34,87** | **275,4** | **345,7** | **0,26** | **0,33** | **325** | |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом(1-ый вариант) | **25** | **35** | **0,7** | **0,99** | **1,49** | **2,5** | **13,56** | **19** | **73,2** | **102,6** | **0,08** | **0,11** | **101** | |
|  | Кофейный напиток на сгущенном молоке | **200** | **200** | **2,9** | **2,9** | **2** | **2** | **20,9** | **20,9** | **81** | **81** | **0,4** | **0,4** | **512** | |
|  |  |  |  | **21,54** | **26,66** | **20,56** | **26,17** | **61,93** | **74,77** | **429,6** | **528,6** | **0,74** | **0,84** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат картофельный с зеленым горошком | **30** | **50** | **0,93** | **1,55** | **3,42** | **5,7** | **2,94** | **4,9** | **46,2** | **77** | **3,06** | **5,1** | **66** | |
|  | Свекольник | **150** | **200** | **1,3** | **1,74** | **2,67** | **3,56** | **7,21** | **9,62** | **58,2** | **77,6** | **5,5** | **7,34** | **136** | |
|  | Каша пшенная рассыпчатая | **80** | **100** | **3,53** | **4,42** | **4,32** | **5,41** | **19,53** | **24,42** | **111,2** | **138** | **0** | **0** | **247** | |
|  | Котлеты, биточки, шницели | **50** | **60** | **10,68** | **14,24** | **10,5** | **14** | **8,58** | **11,44** | **143** | **171,6** | **0** | **0** | **386** | |
|  | Кисель из яблок сушеных | **150** | **200** | **0,23** | **0,3** | **-** | **-** | **23,32** | **31,1** | **94,5** | **126** | **0,075** | **0,1** | **519** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **20,83** | **28,59** | **21,55** | **29,59** | **84,78** | **117,86** | **569,7** | **771,2** | **8,635** | **12,54** |  |  |
| **полдник** | Пирожки, печенные из сдобного теста с фаршем | **60** | **80** | **3,5** | **4,66** | **3,7** | **4,9** | **21** | **28** | **130,99** | **174,66** | **0** | **0** | **562** | |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные |  |  | Сок абрикосовый | | | | | | | | | |  | |
|  | **200** | **200** | **1** | **1** | **-** | **-** | **25,4** | **25,4** | **110** | **110** | **8** | **8** | **537** | |
|  |  |  |  | **5,58** | **6,82** | **7,56** | **9,24** | **27,72** | **33,88** | **201,6** | **246,4** | **23,04** | **28,16** |  |  |
| **ужин** | Картофель отварной в молоке | **180** | **220** | **5,58** | **6,82** | **7,56** | **9,24** | **27,72** | **33,88** | **201,6** | **246,4** | **23,04** | **28,16** | **180** | |
|  | Чай с молоком(1-ый вариант) | **200** | **200** | **1,5** | **1,5** | **1,3** | **1,3** | **15,9** | **15,9** | **81** | **81** | **1,3** | **1,3** | **506** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **8,6** | **10,6** | **9,02** | **10,78** | **53,46** | **64,54** | **329,6** | **397,9** | **24,34** | **29,46** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **55,87** | **71,91** | **55,23** | **71,84** | **256,37** | **320,37** | **1577,5** | **1991,1** | **51,715** | **60,84** |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша ячневая вязкая | **150** | **200** | **4,8** | **6,4** | **8,55** | **11,4** | **26,82** | **35,76** | **203,4** | **271,2** | **1,06** | **1,42** | **261** | |
|  | Закрытые бутерброды с сыром | **25** | **35** | **3,08** | **4,31** | **5,71** | **7,98** | **6,17** | **8,63** | **88,4** | **123,6** | **0,04** | **0,06** | **103** | |
|  | Кофейный напиток с молоком(1-ый вариант) | **200** | **200** | **3,2** | **3,2** | **2,7** | **2,7** | **15,9** | **15,9** | **79** | **79** | **1,3** | **1,3** | **513** | |
|  |  |  |  | **11,08** | **13,91** | **16,96** | **22,08** | **48,89** | **60,29** | **370,8** | **473,8** | **2,4** | **2,78** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Винегрет овощной | **30** | **50** | **0,39** | **0,65** | **3,24** | **5,4** | **2,04** | **3,4** | **39** | **65** | **2,52** | **4,2** | **82** | |
|  | Борщ с капустой и картофелем | **150** | **200** | **1,09** | **1,46** | **3** | **4** | **6,39** | **8,52** | **57** | **76** | **6,18** | **8,24** | **133** | |
|  | Картофельное пюре | **80** | **100** | **1,68** | **2,1** | **3,52** | **4,4** | **8,72** | **10,9** | **73,6** | **92** | **2,72** | **3,4** | **434** | |
|  | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе | **50** | **70** | **5,5** | **7,7** | **5,85** | **8,19** | **3,9** | **5,46** | **90** | **126** | **0,05** | **0,07** | **397** | |
|  | Компот из свежих плодов или ягод | **150** | **200** | **0,375** | **0,5** | **0,15** | **0,2** | **17,32** | **23,1** | **72** | **96** | **3,2** | **4,3** | **526** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **13,195** | **18,75** | **16,4** | **23,11** | **61,57** | **87,76** | **448,2** | **636** | **14,67** | **20,21** |  | |
| **полдник** | Булочка домашняя | **50** | **60** | **3,75** | **4,5** | **6,5** | **7,8** | **30,16** | **36,2** | **194,16** | **233** | **0** | **0** | **583** | |
|  | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | **150** | **200** | **4,35** | **5,8** | **3,75** | **5** | **6** | **8** | **75** | **100** | **1,05** | **1,4** | **535** | |
|  |  |  |  | **8,1** | **10,3** | **10,25** | **12,8** | **36,16** | **44,2** | **269,16** | **333** | **1,05** | **1,4** |  |  |
| **ужин** | Рыба тушеная в томате с овощами | **180** | **220** | **17,1** | **20,9** | **9,25** | **11,31** | **8,1** | **9,9** | **183,85** | **224,71** | **6,04** | **7,38** | **349** | |
|  | Чай с сахаром, вареньем, медом(1-й вариант) | **200** | **200** | **0,1** | **0,1** | **0** | **0** | **15** | **15** | **60** | **60** | **0** | **0** | **502** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **18,72** | **23,28** | **9,41** | **11,55** | **32,94** | **39,66** | **290,85** | **355,21** | **6,04** | **7,38** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **51,5** | **66,64** | **53,42** | **69,94** | **189,36** | **241,71** | **1426,01** | **1845,01** | **34,16** | **41,77** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | **150** | **200** | **5,37** | **7,14** | **7,05** | **9,4** | **21,6** | **28,8** | **171,3** | **228,4** | **1,15** | **1,54** | **272** | |
|  | Бутерброды с маслом(2-й вариант) | **25** | **30** | **1,0** | **1,2** | **10,4** | **12,5** | **6,24** | **7,5** | **112,5** | **135** | **0** | **0** | **100** | |
|  | Какао с молоком сгущенным (2-й вариант) | **180** | **200** | **1,98** | **2,2** | **1,98** | **2,2** | **20,16** | **22,4** | **86,2** | **95,7** | **0,18** | **0,2** | **511** | |
|  |  |  |  | **8,35** | **10,54** | **19,43** | **24,1** | **48** | **58,7** | **370** | **459,1** | **1,33** | **1,74** |  |  | |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **обед** | Салат из свеклы отварной | **30** | **50** | **0,45** | **0,75** | **1,65** | **2,75** | **2,52** | **4,2** | **26,7** | **44,5** | **1,71** | **2,85** | **51** | |
|  | Суп картофельный с рыбой | **150** | **200** | **5,91** | **7,88** | **2,89** | **3,86** | **9,09** | **12,12** | **86,1** | **114,8** | **7,27** | **9,7** | **156** | |
|  | Печень говяжья по-строгановски | **60** | **80** | **9,81** | **12,09** | **7,52** | **10,03** | **2,34** | **3,12** | **116,18** | **154,9** | **4,63** | **6,18** | **403** | |
|  | Макаронные изделия отварные | **80** | **100** | **3,01** | **3,77** | **0,36** | **0,45** | **15,48** | **19,36** | **77,28** | **96,6** | **0,008** | **0,01** | **297** | |
|  | Компот из плодов или ягод сушенных | **150** | **200** | **0,22** | **0,3** | **-** | **-** | **15,07** | **20,1** | **60,75** | **81** | **0,6** | **0,8** | **531** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **23,56** | **31,13** | **13,06** | **18,01** | **67,7** | **95,28** | **483,61** | **672,8** | **14,218** | **19,54** |  | |
| **полдник** | Печенье | **20** | **55** | **1,5** | **4,12** | **1,96** | **5,39** | **14,88** | **40,9** | **83** | **229** | **0** | **0** | **609** | |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные |  |  | **Сок апельсиновый** | | | | | | | | | |  | |
|  | **200** | **200** | **1,4** | **1,4** | **0,2** | **0,2** | **26,4** | **26,4** | **120** | **120** | **8** | **8** | **537** | |
|  |  |  |  | **2,9** | **5,52** | **2,16** | **5,59** | **41,28** | **67,3** | **203** | **349** | **8** | **8** |  |  | |
| **ужин** | Вареники ленивые | **200** | **230** | **28,28** | **32,52** | **21,52** | **24,75** | **27,33** | **31,43** | **366,19** | **421,12** | **0,38** | **0,43** | **331** | |
|  | Чай с лимоном (2 вариант) | **200** | **250** | **0,1** | **0,125** | **-** | **-** | **15,2** | **19** | **61** | **76,25** | **1,4** | **1,75** | **505** | |
|  |  |  |  | **28,38** | **32,645** | **21,52** | **24,75** | **42,53** | **50,43** | **427,19** | **497,36** | **1,78** | **2,18** |  |  | |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **63,59** | **80,235** | **56,57** | **72,85** | **209,31** | **281,51** | **1530,8** | **2025,26** | **35,328** | **41,46** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша молочная кукурузная жидкая | **150** | **200** | **4,65** | **6,2** | **5,59** | **7,46** | **27,75** | **37** | **180** | **240** | **0,97** | **1,3** | **271** | |
|  | Бутерброды с сыром(2 вариант) | **25** | **35** | **3,57** | **5,0** | **5,75** | **8,1** | **5,25** | **7,4** | **87,3** | **123** | **0,07** | **0,1** | **97** | |
|  | Кофейный напиток с молоком(2 вариант) | **180** | **200** | **2,88** | **3,2** | **2,43** | **2,7** | **14,31** | **15,9** | **71,1** | **79** | **1,17** | **1,3** | **514** | |
|  |  |  |  | **11,1** | **14,4** | **13,77** | **18,26** | **47,31** | **60,3** | **338,4** | **442** | **2,21** | **2,7** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свеклы с изюмом или черносливом | **40** | **50** | **0,6** | **0,9** | **2,6** | **3,9** | **5,92** | **8,88** | **49,6** | **74,4** | **2,16** | **3,24** | **59** | |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | **150** | **200** | **1,05** | **1,4** | **2,98** | **3,98** | **4,66** | **6,22** | **49,8** | **66,4** | **11,08** | **14,78** | **147** | |
|  | Гуляш из говядины | **60** | **80** | **10,3** | **13,73** | **11** | **14,66** | **2,1** | **2,8** | **148,5** | **198** | **0,65** | **0,86** | **373** | |
|  | Пюре из гороха | **80** | **100** | **7,79** | **9,74** | **0,76** | **0,96** | **15,49** | **19,37** | **93,12** | **116,4** | **0** | **0** | **422** | |
|  | Компот из смеси сухофруктов | **150** | **200** | **0,37** | **0,5** | **0** | **0** | **20,25** | **27** | **82,5** | **110** | **0,37** | **0,5** | **527** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **24,27** | **32,61** | **17,98** | **24,42** | **71,62** | **100,65** | **540,12** | **746,2** | **14,26** | **19,38** |  | |
| **полдник** | Булочка «Веснушка» | **50** | **60** | **4,7** | **6,26** | **3,7** | **4,93** | **34,2** | **45,6** | **189** | **252** | **0** | **0** | **578** | |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные . |  |  | Сок яблочный | | | | | | | | | |  | |
|  | **200** | **200** | **1** | **1** | **0,2** | **0,2** | **20,2** | **20,2** | **92** | **92** | **4** | **4** | **537** | |
|  |  |  |  | **5,7** | **7,26** | **3,9** | **5,13** | **54,4** | **65,8** | **281** | **344** | **4** | **4** |  |  |
| **ужин** | Рагу из овощей | **180** | **200** | **3,6** | **4** | **9,63** | **10,7** | **15,3** | **17** | **162** | **180** | **13,77** | **15,3** | **201** | |
|  | Чай с молоком(2 вариант) | **200** | **250** | **1,5** | **1,87** | **1,3** | **1,62** | **17,4** | **21,75** | **87** | **108,75** | **1,63** | **1,62** | **507** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **6,62** | **8,15** | **11,09** | **12,56** | **42,54** | **53,51** | **296** | **359,25** | **15,4** | **16,92** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **48,09** | **62,82** | **47,14** | **60,77** | **225,67** | **290,06** | **1502,52** | **1938,45** | **45,87** | **53** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Омлет натуральный | **125** | **140** | **10,76** | **12,06** | **16,73** | **18,74** | **2,88** | **3,23** | **203,84** | **228,3** | **0,38** | **0,43** | **307** | |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом(1-ый вариант) | **25** | **35** | **0,7** | **0,99** | **1,49** | **2,5** | **13,56** | **19** | **73,2** | **102,6** | **0,08** | **0,11** | **101** | |
|  | Какао с молоком(1-ый вариант) | **200** | **250** | **3,24** | **3,6** | **2,97** | **3,3** | **22,5** | **25** | **129,6** | **144** | **1,17** | **1,3** | **508** | |
|  |  |  |  | **14,7** | **16,65** | **21,19** | **24,54** | **38,94** | **47,23** | **406,64** | **474,9** | **1,63** | **1,84** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свеклы и моркови | **30** | **50** | **0,39** | **0,65** | **3,09** | **5,15** | **2,13** | **3,55** | **38,1** | **63,5** | **1,5** | **2,5** | **52** | |
|  | Суп крестьянский с крупой | **150** | **200** | **1,27** | **1,7** | **3,06** | **4,08** | **8,73** | **11,64** | **67,5** | **90** | **5,97** | **7,96** | **160** | |
|  | Говядина ,тушенная с капустой | **150** | **200** | **14,55** | **19,4** | **35,05** | **46,73** | **8,7** | **11,6** | **408,49** | **544,66** | **20,1** | **26,8** | **371** | |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | **150** | **200** | **1,05** | **1,4** | **-** | **-** | **21,75** | **29** | **91,5** | **122** | **0** | **0** | **516** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **21,42** | **29,49** | **41,84** | **56,88** | **64,51** | **92,17** | **722,19** | **1001,16** | **27,57** | **37,26** |  | |
| **полдник** | Булочка «Осенняя» | **50** | **60** | **3,5** | **4,2** | **5,16** | **6,2** | **26,5** | **31,8** | **166,66** | **200** | **0,58** | **0,7** | **580** | |
|  | Молоко кипяченое | **150** | **200** | **4,35** | **5,8** | **3,75** | **5** | **7,2** | **9,6** | **79,5** | **106** | **1,95** | **2,6** | **534** | |
|  |  |  |  | **7,85** | **10** | **8,91** | **11,2** | **33,7** | **41,4** | **246,16** | **306** | **2,53** | **3,3** |  |  |
| **ужин** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **180** | **220** | **1,58** | **1,93** | **2,12** | **2,59** | **10,58** | **12,93** | **67,86** | **82,94** | **7,97** | **9,74** | **154** | |
|  | Чай с сахаром, вареньем, медом(1-й вариант) | **200** | **200** | **0,1** | **0,1** | **0** | **0** | **15** | **15** | **60** | **60** | **0** | **0** | **502** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **3,2** | **4,31** | **2,28** | **2,83** | **35,42** | **42,69** | **174,86** | **213,44** | **7,97** | **9,74** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **47,57** | **60,85** | **74,62** | **95,85** | **182,37** | **233,29** | **1596,85** | **2042,5** | **49,7** | **62,14** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша «Дружба» | **150** | **200** | **3,94** | **5,26** | **8,74** | **11,66** | **2,29** | **25,06** | **169,65** | **226,2** | **0,99** | **1,32** | **266** | |
|  | Бутерброды с маслом (1 вариант) | **25** | **35** | **1,0** | **1,24** | **10,4** | **12,99** | **6,25** | **7,78** | **123** | **153** | **0** | **0** | **99** | |
|  | Кофейный напиток на сгущенном молоке | **200** | **200** | **2,9** | **2,9** | **2** | **2** | **20,9** | **20,9** | **83** | **83** | **0,4** | **0,4** | **512** | |
|  |  |  |  | **7,84** | **9,4** | **21,14** | **26,65** | **29,44** | **53,74** | **375,65** | **462,2** | **1,39** | **1,72** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из свеклы отварной | **30** | **50** | **0,45** | **0,75** | **1,65** | **2,75** | **2,52** | **4,2** | **26,7** | **44,5** | **1,71** | **2,85** | **51** | |
|  | Суп с рыбными консервами | **150** | **200** | **5,53** | **7,38** | **4,33** | **5,78** | **9,63** | **12,84** | **99,75** | **133** | **4,74** | **6,32** | **159** | |
|  | Тефтели из говядины с рисом («ёжики») | **50** | **60** | **5,7** | **7,6** | **9,18** | **12,24** | **6,84** | **9,12** | **110,5** | **132,6** | **0,48** | **0,64** | **395** | |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | **80** | **100** | **4,56** | **5,7** | **4,18** | **5,23** | **19,77** | **24,72** | **134,96** | **168,7** | **0** | **0** | **243** | |
|  | Кисель из яблок сушеных | **150** | **200** | **0,23** | **0,3** | **-** | **-** | **23,32** | **31,1** | **94,5** | **126** | **0,075** | **0,1** | **519** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **20,63** | **28,07** | **19,98** | **26,92** | **85,28** | **118,36** | **583,01** | **785,8** | **7,005** | **9,91** |  | |
| **полдник** | Булочка молочная | **50** | **60** | **4,8** | **5,76** | **1,1** | **1,32** | **28,1** | **33,72** | **142** | **170,4** | **0,1** | **0,12** | **585** | |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные |  |  | Сок абрикосовый | | | | | | | | | |  | |
|  | **200** | **200** | **1** | **1** | **-** | **-** | **25,4** | **25,4** | **110** | **110** | **8** | **8** | **537** | |
|  |  |  |  | **5,8** | **6,76** | **1,1** | **1,32** | **53,5** | **59,12** | **252** | **280,4** | **8,1** | **8,12** |  |  |
| **ужин** | Запеканка морковная с творогом | **180** | **200** | **15,72** | **17,46** | **18,72** | **20,8** | **32,76** | **36,4** | **307,99** | **342,2** | **2,88** | **3,2** | **320** | |
|  | Чай с лимоном(1вариант) | **200** | **250** | **0,1** | **0,125** | **-** | **-** | **15,2** | **19** | **61** | **76,25** | **2,8** | **3,5** | **504** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **17,34** | **19,865** | **18,88** | **21,04** | **57,8** | **70,16** | **415,99** | **488,95** | **5,68** | **6,7** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **52,01** | **64,495** | **61,5** | **76,33** | **235,82** | **311,18** | **1673,65** | **2064,35** | **32,175** | **36,45** |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша манная молочная жидкая | **150** | **200** | **4,65** | **6,2** | **5,595** | **7,46** | **23,145** | **30,86** | **161,55** | **215,4** | **1,035** | **1,38** | **268** | |
|  | Закрытые бутерброды с сыром | **25** | **35** | **308** | **4,31** | **5,71** | **7,98** | **6,17** | **8,63** | **88,4** | **123,6** | **0,04** | **0,06** | **103** | |
|  | Кофейный напиток с молоком(1-ый вариант) | **200** | **200** | **3,2** | **3,2** | **2,7** | **2,7** | **15,9** | **15,9** | **79** | **79** | **1,3** | **1,3** | **513** | |
|  |  |  |  | **315,85** | **13,71** | **14,005** | **18,14** | **45,215** | **55,39** | **328,95** | **418** | **2,375** | **2,74** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат картофельный с зеленым горошком | **30** | **50** | **0,93** | **1,55** | **3,42** | **5,7** | **2,94** | **4,9** | **46,2** | **77** | **3,06** | **5,1** | **66** | |
|  | Борщ с капустой и картофелем | **150** | **200** | **1,09** | **1,46** | **3** | **4** | **6,39** | **8,52** | **57** | **76** | **6,18** | **8,24** | **133** | |
|  | Голубцы ленивые | **60** | **80** | **5,1** | **6,8** | **4,98** | **6,64** | **2,4** | **3,2** | **75** | **100** | **7,44** | **9,92** | **377** | |
|  | Каша ячневая рассыпчатая | **80** | **100** | **2,63** | **3,29** | **3,64** | **4,56** | **16,4** | **20,51** | **108,96** | **136,2** | **0** | **0** | **250** | |
|  | Компот из свежих плодов или ягод | **150** | **200** | **0,375** | **0,5** | **0,15** | **0,2** | **17,32** | **23,1** | **72** | **96** | **3,2** | **4,3** | **526** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **14,285** | **19,94** | **15,83** | **22,02** | **68,65** | **96,61** | **475,76** | **666,2** | **19,88** | **27,56** |  | |
| **полдник** | Булочка домашняя | **50** | **60** | **3,75** | **4,5** | **6,5** | **7,8** | **30,16** | **36,2** | **194,16** | **233** | **0** | **0** | **583** | |
|  | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | **150** | **200** | **4,35** | **5,8** | **3,75** | **5** | **6** | **8** | **75** | **100** | **1,05** | **1,4** | **535** | |
|  |  |  |  | **8,1** | **10,3** | **10,25** | **12,8** | **36,16** | **44,2** | **269,16** | **333** | **1,05** | **1,4** |  |  |
| **ужин** | Рыба, запеченная в омлете | **180** | **200** | **28,62** | **31,8** | **14,04** | **15,6** | **5,76** | **6,4** | **264,6** | **294** | **0,9** | **1** | **343** | |
|  | Чай с молоком (1вариант) | **200** | **250** | **1,5** | **1,87** | **1,3** | **1,62** | **15,9** | **19,87** | **81** | **101,25** | **1,3** | **1,62** | **506** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **31,64** | **35,95** | **15,5** | **17,46** | **31,5** | **41,03** | **392,6** | **465,75** | **2,2** | **2,62** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **370,275** | **80,3** | **55,985** | **70,82** | **191,325** | **247,03** | **1513,47** | **1929,95** | **35,505** | **44,32** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | | №  Рец. | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Запеканка из творога | **130** | **150** | **20,8** | **24** | **21,84** | **25,2** | **20,7** | **23,9** | **233,4** | **269,3** | **0,52** | **0,6** | **319** | |
|  | Бутерброды с маслом(2-й вариант) | **25** | **30** | **1,0** | **1,2** | **10,4** | **12,5** | **6,24** | **7,5** | **112,5** | **135** | **0** | **0** | **100** | |
|  | Какао с молоком сгущенным (1 вариант) | **200** | **220** | **3,7** | **4,07** | **3,8** | **4,18** | **24,5** | **26,35** | **107** | **117,7** | **0,4** | **0,0,44** | **510** | |
|  |  |  |  | **25,5** | **29,27** | **36,04** | **41,88** | **51,44** | **57,75** | **452,9** | **522** | **0,92** | **0,6** |  |  |
| **2 завтрак** | Плоды свежие | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **47** | **47** | **10** | **10** | **118** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Винегрет овощной | **30** | **50** | **0,39** | **0,65** | **3,24** | **5,4** | **2,04** | **3,4** | **39** | **65** | **2,52** | **4,2** | **82** | |
|  | Суп картофельный с рыбой | **150** | **200** | **5,91** | **7,88** | **2,89** | **3,86** | **9,09** | **12,12** | **86,1** | **114,8** | **7,27** | **9,7** | **156** | |
|  | Котлеты, биточки, шницели | **50** | **60** | **10,68** | **14,24** | **10,5** | **14** | **8,58** | **11,44** | **143** | **171,6** | **0** | **0** | **386** | |
|  | Картофельное пюре | **80** | **100** | **1,68** | **2,1** | **3,52** | **4,4** | **8,72** | **10,9** | **73,6** | **92** | **2,72** | **3,4** | **434** | |
|  | Компот из плодов или ягод сушенных | **150** | **200** | **0,22** | **0,3** | **-** | **-** | **15,07** | **20,1** | **60,75** | **81** | **0,6** | **0,8** | **531** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **40** | **1,52** | **3,04** | **0,16** | **0,32** | **9,84** | **19,68** | **47** | **94** | **0** | **0** | **114** | |
|  | Хлеб ржаной | **40** | **50** | **2,64** | **3,3** | **0,48** | **0,6** | **13,36** | **16,7** | **69,6** | **87** | **0** | **0** | **115** | |
|  |  |  |  | **23,04** | **31,51** | **20,79** | **28,58** | **66,7** | **94,34** | **519,05** | **705,4** | **13,11** | **18,1** |  | |
| **полдник** | Печенье | **20** | **55** | **1,5** | **4,12** | **1,96** | **5,39** | **14,88** | **40,9** | **83** | **229** | **0** | **0** | **609** | |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные . |  |  | Сок апельсиновый | | | | | | | | | |  | |
|  | **200** | **200** | **1,4** | **1,4** | **0,2** | **0,2** | **26,4** | **26,4** | **120** | **120** | **8** | **8** | **537** | |
|  |  |  |  | **2,9** | **5,52** | **2,16** | **5,59** | **41,28** | **67,3** | **203** | **349** | **8** | **8** |  |  |
| **ужин** | Суп молочный с макаронными изделиями | **200** | **250** | **5,7** | **7,12** | **5,26** | **6,57** | **19,98** | **23,72** | **146** | **182,5** | **0,92** | **1,15** | **171** | |
|  | Кисель молочный | **200** | **200** | **3,2** | **3,2** | **2,7** | **2,7** | **15,9** | **15,9** | **79** | **79** | **1,3** | **1,3** | **525** | |
|  | Хлеб пшеничный | **20** | **30** | **1,52** | **2,28** | **0,16** | **0,24** | **9,84** | **14,76** | **47** | **70,5** | **0** | **0** | **114** | |
|  |  |  |  | **10,42** | **12,6** | **8,12** | **9,51** | **45,72** | **54,38** | **272** | **332** | **2,22** | **2,45** |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  |  | **62,26** | **79,3** | **67,51** | **85,96** | **214,94** | **283,57** | **1493,95** | **1955,4** | **34,25** | **39,15** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**итого**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| я | с | я | с | я | с | я | с | я | с |
| **1 день** | 40,59 | 59,78 | 41,265 | 64,55 | 235,365 | 298,24 | 1466,95 | 2004,4 | 50,655 | 52,27 |
| **2 день** | 44,37 | 58,25 | 49,85 | 64,91 | 222,22 | 282,32 | 1477,8 | 1904,35 | 28,06 | 33,44 |
| **3 день** | 58,41 | 75,32 | 57,17 | 73,77 | 247,89 | 308,37 | 1577,5 | 1991,1 | 50,335 | 58,55 |
| **4 день** | 52,17 | 67,93 | 53,03 | 69,74 | 198,22 | 253,78 | 1426,01 | 1845,01 | 31,21 | 37,98 |
| **5 день** | 67,91 | 88,415 | 54,61 | 75,09 | 220,15 | 315,91 | 1530,8 | 2025,26 | 36,728 | 43,78 |
| **6 день** | 48,24 | 63,02 | 46,59 | 60,05 | 225,92 | 290,36 | 1502,52 | 1938,45 | 45,85 | 52,97 |
| **7 день** | 50,59 | 65,06 | 78,33 | 100,73 | 174,31 | 221,99 | 1596,85 | 2042,5 | 49,67 | 62,1 |
| **8 день** | 54,73 | 68,455 | 56,3 | 70,72 | 235,07 | 311,1 | 1673,65 | 2064,35 | 32,225 | 36,52 |
| **9 день** | 65,995 | 81,19 | 55,475 | 70,22 | 190,655 | 246,1 | 1513,47 | 1929,95 | 35,515 | 44,33 |
| **10 день** | 66,1 | 87,23 | 63,78 | 85,82 | 225,36 | 321,54 | 1493,95 | 1955,4 | 34,3 | 39,72 |
| **Всего за 10 дней** | 549,105 | 714,65 | 556,4 | 735,6 | 2175,16 | 2849,71 | 15259,5 | 19700,77 | 394,548 | 461,66 |
| **Среднее значение за период** | 54,9105 | 71,465 | 55,64 | 73,56 | 217,516 | 284,971 | 1525,95 | 1970,077 | 39,4548 | 46,166 |
| **Содержание Б,Ж,У, в меню за период в % от каллорийности** | **13,9%** | **13,8%** | **30,6%** | **30,9%** | **55,5%** | **55,3%** |  |  |  |  |

Накопительная за 10 дней

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Норма**  **Ясли**  **сад** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **За 10дней** | **На 1 ребен**  **ка** |
| **Молоко и**  **кисломолочные**  **продукты** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **390**  **450** | **3900**  **4500** | **390**  **450** |
| **творог** | **30**  **40** |  |  | **75**  **100** |  | **75**  **100** |  |  | **75**  **100** |  | **75**  **100** | **300**  **400** | **30**  **40** |
| **сметана** | **9**  **11** |  | **10**  **12** | **10**  **12** | **10**  **12** | **10**  **12** | **10**  **12** | **10**  **12** | **10**  **12** | **10**  **12** | **10**  **12** | **90**  **110** | **9**  **11** |
| **Сыр твердый** | **4,3**  **6,4** | **10,75**  **16** |  |  | **10,75**  **16** |  | **10,75**  **16** |  |  | **10,75**  **16** |  | **43**  **64** | **4,3**  **6,4** |
| **мясо** | **55**  **60,5** | **61,1**  **67,2** | **61,1**  **67,2** | **61,1**  **67,2** | **61,1**  **67,2** |  | **61,1**  **67,2** | **61,1**  **67,2** | **61,1**  **67,2** | **61,1**  **67,2** | **61,1**  **67,2** | **550**  **605** | **55**  **60.5** |
| **рыба** | **34**  **39** |  |  |  | **137**  **143** | **33**  **52** |  |  |  | **137**  **143** | **33**  **52** | **340**  **390** | **34**  **39** |
| **Колбасные изделия** | **-**  **7** | **-**  **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-**  **70** | **-**  **7** |
| **Яйцо куриное**  **столовое** | **0,5**  **0,6** | **0,3**  **0,36** | **0,3**  **0,36** | **0,5**  **0,6** | **0,3**  **0,36** | **0,3**  **0,36** | **0,3**  **0,36** | **1**  **1,2** | **0,5**  **0,6** | **1**  **1,2** | **0,5**  **0,6** | **5**  **6** | **0,5**  **0,6** |
| **Картофель: с 01.09-31.10** | **160**  **187** | **247**  **277** | **247**  **277** | **247**  **277** | **247**  **277** | **100**  **134** | **82**  **108** | **41**  **54** | **41**  **54** | **100**  **134** | **248**  **278** | **1600**  **1870** | **160**  **187** |
| **31.10-31.12** | **172**  **200** | **259**  **290** | **259**  **290** | **259**  **290** | **259**  **290** | **112**  **113** | **94**  **121** | **44**  **66** | **44**  **66** | **112**  **146** | **259**  **290** | **1720**  **2000** | **172**  **200** |
| **31.12-28.02** | **185**  **215** | **272**  **305** | **272**  **305** | **272**  **305** | **272**  **305** | **125**  **162** | **107**  **136** | **66**  **82** | **66**  **82** | **125**  **162** | **272**  **305** | **1850**  **2150** | **185**  **215** |
| **29.02-01.09** | **200**  **234** | **287**  **324** | **287**  **324** | **287**  **324** | **287**  **324** | **140**  **181** | **122**  **155** | **81**  **101** | **81**  **101** | **140**  **155** | **287**  **324** | **2000**  **2340** | **200**  **234** |
| **Овощи, зелень** | **256**  **325** | **200**  **266** | **200**  **266** | **200**  **266** | **386**  **462** | **200**  **266** | **200**  **266** | **386**  **462** | **200**  **266** | **388**  **462** | **200**  **266** | **2560**  **3250** | **256**  **325** |
| **Фрукты свежие** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **108**  **114** | **1080**  **1140** | **108**  **114** |
| **Фрукты сухие** | **9**  **11** |  | **15**  **18,3** | **15**  **18,3** |  | **15**  **18,3** | **15**  **18,3** |  | **15**  **18,3** |  | **15**  **18,3** | **90**  **110** | **9**  **11** |
| **Соки фруктовые**  **(овощные)** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **100**  **100** | **1000**  **1000** | **100**  **100** |
| **Хлеб ржаной** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **40**  **50** | **400**  **500** | **40**  **50** |
| **Хлеб пшеничный** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **60**  **80** | **600**  **800** | **60**  **80** |
| **Крупы, бобовые** | **30**  **43** | **50,4**  **73,8** | **42,4**  **60,8** | **35,4**  **55,8** | **15**  **20** | **15**  **20** | **42,4**  **65,8** | **8**  **10** | **50,4**  **70,8** | **21**  **28** | **20**  **25** | **300**  **430** | **30**  **43** |
| **Макаронные изделия** | **8**  **12** |  | **8**  **12** |  |  | **56**  **88** |  |  |  |  | **16**  **20** | **80**  **120** | **8**  **12** |
| **Мука пшеничная** | **25**  **29** | **29,8**  **34,1** | **29,8**  **34,1** | **29,8**  **34,1** | **29,8**  **34,1** | **10**  **15** | **29,8**  **34,1** | **29,8**  **34,1** | **29,8**  **34,1** | **29,8**  **34,1** | **1**  **2** | **250**  **290** | **25**  **29** |
| **Масло сладкосливочное** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **18**  **21** | **180**  **210** | **18**  **21** |
| **Масло растительное** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **9**  **11** | **90**  **110** | **9**  **11** |
| **Кондитерские изделия** | **7**  **20** |  |  | **15**  **45** |  | **20**  **55** |  | **15**  **45** |  |  | **20**  **55** | **70**  **200** | **7**  **20** |
| **чай** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **0,5**  **0,6** | **5**  **6** | **0,5**  **0,6** |
| **Какао-порошок** | **0,5**  **0,6** | **1**  **1,2** |  |  | **1**  **1,2** |  |  | **1**  **1,2** | **1**  **1,2** |  | **1**  **1,2** | **5**  **6** | **0,5**  **06** |
| **Кофейный напиток** | **1,0**  **1,2** | **1,25**  **1,5** | **1,25**  **1,5** | **1,25**  **1,5** |  | **1,25**  **1,5** | **1,25**  **1,5** | **1,25**  **1,5** | **1,25**  **1,5** | **1,25**  **1,5** |  | **10**  **12** | **1,0**  **1,2** |
| **сахар** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** | **37**  **47** |
| **Дрожжи хлебопекарные** | **0,4**  **0,5** | **0,57**  **0,71** |  | **0,57**  **0,7** | **0,57**  **0,7** |  | **0,57**  **0,7** | **0,57**  **0,7** | **0,57**  **0,7** | **0,57**  **0,7** |  | **4**  **5** | **0,4**  **0,5** |
| **Мука картофельная(крахмал)** | **2**  **3** | **4**  **7,56** |  | **4**  **7,56** |  |  |  | **4**  **7,56** | **4**  **7,56** |  | **4**  **7,56** | **20**  **30** | **2**  **3** |
| **Соль пищевая** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **4**  **6** | **40**  **60** | **4**  **6** |