

9 день Четверг	Завтрак									
	Запеканка творожная с молоком сгущенным									
	Кофейный напиток с молоком									
	Итого завтрак:									
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (банан)									
	Обед									
	Салат из белокочанной капусты									
	Суп картофельный с бобовыми									
	Гренки									
	Шницель мясной с луком									
	Картофель, тушеный в соусе									
	Компот из сухофруктов									
	Хлеб ржаной									
	Итого обед:									
	Полдник									
	Оладьи с повидлом									
	Какао с молоком									
	Итого полдник:									
	Итого за день:									

10 день Пятница	Завтрак									
	Каша вязкая молочная гречневая									
	Чай с сахаром									
	Бутерброд с маслом									
	Итого завтрак:									
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый									
	Кондитерское изделие (вафли)									
	Обед									
	Овощи свежие порционные (огурцы)									
	Борщ с мясом									
	Картофель отварной									
	Рыба оварная									
	Чай с сахаром									
	Хлеб пшеничный									
	Хлеб ржаной									
	Итого обед:									
	Полдник									
	Драчена									
	Хлеб пшеничный									
	Ряженка (кефир, йогурт)									
	Итого полдник:									
	Итого за день:									
	Итого									

7 день Вторник	Завтрак									
	Каша молочная жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185		
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,007	3		
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393		
	Итого завтрак:		6,92	10,78	48,52	319,00	1,43			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399		
	Кондитерское изделие (пирожки)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	6/н		
	Обед									
	Овощи свежие порционные (помидоры)	40	0,24	0,08	1,68	8	1,75	6/н		
	Суп-лапша домашняя	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36	86		
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161,0	7,34	302		
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	6/н		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н		
8 день Среда	Итого обед:									
			16,14	11,69	69,54	449,00	10,74			
	Полдник									
	Пирожки с картофелем	70	0,25	0,48	1,97	13,26	1,21	454		
	Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85,0	2,05	400		
	Итого полдник:		5,10	4,56	9,55	98,3	3,26			
	Итого за день:		28,61	27,33	152,06	968,26	18,43			
8 день Среда	Завтрак									
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00	168		
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1		
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393		
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,20			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368		
	Обед									
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,71	15		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83		
	Фрикадельки мясные (к супу)	20	3,82	2,02	0,16	31,1	0,20	121		
	Рыба оварная с сметанным соусом	65/30	11,52	2,93	2,17	101,2	0,31	354/242		
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	6/н		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н		
8 день Среда	Итого обед:									
			29,70	17,95	75,70	601,48	109,34			
	Полдник									
	Омлет с картофелем	60/5	4,50	9,22	4,71	120,00	2,47	218		
	Кефир(ряженка,йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401		
8 день Среда	Итого полдник:									
			8,85	12,97	10,71	195,00	3,52			
8 день Среда	Итого за день:									
			43,87	39,93	138,32	1106,68	122,06			

5-й день Пятница	Завтрак								
	Каша молочная жидкая пшено	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	185	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	
	Итого завтрак:		5,03	9,30	40,83	267,00	0,02		
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н	
	Обед								
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,80	42,66	4,61	45	
	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80	
	Биточки рыбные	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255	
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н	
	Итого обед:		18,08	13,55	81,75	521,76	29,27		
	Полдник								
	Ватрушка	35	4,61	2,74	14,59	101,0	0,02	458	
	Йогурт(ряженка,кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401	
	Итого полдник:		8,96	6,49	20,59	176,00	1,07		
	Итого за день:		32,52	29,64	167,62	1066,76	33,36		

6 день Понедельник	Завтрак									
	Сырники из творога со ступёной	50/15	9,30	8,70	6,33	116,00	0,13		231	
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42		393	
	Итого завтрак:		9,37	8,71	13,43	145,00	1,55			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5		368	
	Обед									
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8		13	
	Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24		62	
	Каша вязкая пшеничная	100/3/3	2,7	2,70	19,84	114,61	0		314	
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00		282	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30		376	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0		б/н	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		б/н	
	Итого обед:		24,45	18,48	85,34	606,68	15,34			
	Полдник									
	Омлет с сыром	60/5	6,95	12,87	1,07	148,0	0,13		216	
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0		б/н	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0		б/н	
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02		392		
Итого полдник:		10,46	15,79	25,27	284,84	0,15				
Итого за день:		45,71	43,46	143,99	1126,77	26,54				

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68			93
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0			1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98			395
	Итого завтрак:		8,18	10,63	33,90	263,90	1,66			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5			368
	Обед									
	Овощи свежие порционные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,1	6	1,4			б/н
	Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24			62
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16			321
	Рыба отварная	65	11,1	1,43	0,47	57,0	0,30			242
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02			392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0			б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0			б/н
	Итого обед:		26,71	12,87	63,76	476,65	31,12			
	Полдник									
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	70/15	12,28	8,43	12	172,9	0,17			237
	Йогурт (ряженка, кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05			401
	Итого полдник:		16,63	12,18	18,00	247,90	1,22			
	Итого за день:		52,95	36,16	135,61	1078,70	43,50			

4 день Четверг	Завтрак									
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00			168
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0			1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42			393
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,42			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8			368
	Обед									
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,71			15
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49			81
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00			282
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00			205
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00			398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0			б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0			б/н
	Итого обед:		23,89	18,32	86,59	607,78	85,20			
	Полдник									
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10			215
	Овощи свежие порционные (помидоры)	40	0,24	0,08	1,68	8	1,75			б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0			б/н
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42			393
	Итого полдник:		9,15	12,16	24,72	245,00	3,27			
	Итого за день:		38,36	39,49	163,22	1162,98	97,89			

1-3 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г					
			Жиры, г	Углеводы,г				
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161,0	0,00	168
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
	Итого завтрак:		7,59	10,72	79,52	446,4	0,98	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368
	Обед							
	Овощи свежие порционные (помидоры)	40	0,24	0,08	1,68	8	1,75	б/н
	Суп-лапша домашняя	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36	86
	Плов из птицы	120	14	12,93	23,42	266	0,36	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		21,26	18,02	79,38	565,55	2,77	
	Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,0	1,38	240
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,0	0,10	351
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого завтрак:		14,23	12,04	25,60	267,0	1,50		
Итого за день:		44,51	41,26	204,45	1369,2	14,75		

2 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,007	3
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		6,92	10,78	48,52	319,0	1,43	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5	368
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
	Фрикадельки мясные (к супу)	20	3,82	2,02	0,16	31,1	0,20	121
2 день Вторник	Каша вязкая гречневая	100/3/3	3,09	3,22	17,11	109,98	0,00	314
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,60	277
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н
	Итого обед:		33,41	25,33	79,96	679,46	24,03	
	Полдник							
	Пицца "Детская"(куриная)	100	16,06	13,38	27,94	296,00	0,58	465
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Итого полдник:		19,21	16,1	40,90	385,0	1,78	
	Итого за день:		59,99	52,51	193,83	1 485,46	30,24	