

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5.00	7.80	25.60	151.70	189
	Какао с молоком	180	3.60	4.00	19.20	91.30	397
	Бутерброд с джемом	40	0.90	4.30	22.00	122.70	2
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>16.40</b>	<b>16.10</b>	<b>66.80</b>	<b>365.60</b>	
Завтрак -2	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>14.3</b>	<b>59.2</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0.70	4.00	4.20	48.30	56
	Суп картофельный	200	2.00	2.30	15.60	86.90	77
	Плов с фасолью	140	15.30	19.40	28.40	349.50	267
	Компот из свежих фруктов	200	0.10	0.00	8.00	45.00	23
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>640</b>	<b>21.50</b>	<b>24.00</b>	<b>106.50</b>	<b>690.00</b>	
Итого за полдник	Йогурт	180	3.9	3.6	19.6	115.0	
	Шоколадные конфеты	30	0.60	2.20	24.50	119.70	
	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	43.00	
Итого за полдник		<b>310</b>	<b>7.50</b>	<b>28.60</b>	<b>42.70</b>	<b>275.70</b>	
Итого за ужин	Рулет из рыбы	90	17.90	9.70	3.10	145.50	249
	Рагу овощное	150	2.70	7.70	17.80	130.20	351
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	7.60	31.50	430
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин	<b>Итого за прием</b>	<b>490</b>	<b>20.00</b>	<b>17.80</b>	<b>53.80</b>	<b>521.00</b>	
Итого за день	<b>Итого за день</b>		<b>65.80</b>	<b>86.50</b>	<b>284.10</b>	<b>1911.50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5.9	6.6	26.1	137.1	94
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.1	17.9	80.7	395
	Бутерброд с сыром	40	5.0	10.0	10.4	134.0	3
	Яйца вареные	40	4.9	4.4	0.3	49.1	213
Итого за завтрак		<b>480</b>	<b>18.6</b>	<b>14.3</b>	<b>54.7</b>	<b>325.0</b>	
Завтрак -2	Сок мультифруктовый	100	0.4	0.0	14.3	59.2	
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1.0	2.4	4.8	40.7	34
	Суп картофельный с клецками	200	12.0	6.5	27.7	183.2	85
	Запеканка из печени с рисом	100	12.8	9.0	24.2	250.8	294
	Капуста тушеная	130	3.1	4.2	16.7	101.0	132
	Компот из с\ф	200	0.3	0.2	18.2	44.7	376
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>740</b>	<b>29.3</b>	<b>22.7</b>	<b>108.3</b>	<b>750.0</b>	
Полдник	Кефир	180	3.9	3.6	19.6	115.0	
	Булочка домашняя	65	5.1	8.7	39.3	211.7	469
Итого за полдник		<b>245</b>	<b>9.0</b>	<b>12.3</b>	<b>58.9</b>	<b>326.7</b>	
Ужин	Салат из сол.огурцов с луком	60	0.3	2.0	1.0	20.9	20
	Котлеты,биточки ,шницель рубленые	70	9.9	10.1	6.8	159.7	282
	Картофель отварной	130	12.3	4.3	20.6	121.7	318
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	10.0	41.7	430
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин		<b>510</b>	<b>14.7</b>	<b>16.8</b>	<b>63.8</b>	<b>720.0</b>	
Итого за день			<b>72.0</b>	<b>66.1</b>	<b>300.0</b>	<b>2,180.9</b>	

Возрастная категория

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Пудинг из творога	150	11.6	12.0	18.7	147.2	225
	Соус абрикосовый	50	0.3	0.0	12.8	52.5	359
	Какао с молоком	180	3.60	4.00	19.20	91.30	397
	Бутерброд с маслом	30	2.4	5.3	8.0	117.0	15
Итого за завтрак		<b>410</b>	<b>17.9</b>	<b>21.3</b>	<b>58.7</b>	<b>408.9</b>	
Завтрак -2	Сок грушевый	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>14.3</b>	<b>59.2</b>	
Обед	Редис с маслом	50	0.6	3.1	1.8	31.8	32
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.0	5.7	11.5	94.6	67
	Гуляш из отварного мяса	80	14.9	14.6	3.6	199.0	259
	Макаронные изд.отварные с маслом	130	3.8	4.0	32.6	132.4	205
	Компот из ягод	200	0.2	0.1	15.9	66.3	375
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>710</b>	<b>24.2</b>	<b>27.9</b>	<b>82.4</b>	<b>730.0</b>	
Полдник	Снежок	180	3.9	3.6	19.6	115.0	
	Зефир	20	0.6	0.9	17.0	73.2	
	Яблоко	100	0.7	0.2	9.4	35.0	
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>5.2</b>	<b>9.3</b>	<b>46</b>	<b>223.2</b>	
Ужин	Запеканка картоф.с печенью	170	13.3	5.8	26.2	211.2	291
	Соус смет.с томатом и луком	50	1.1	2.7	5.3	50.1	357
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.7	38.7	430
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин		<b>470</b>	<b>16.3</b>	<b>8.9</b>	<b>66.6</b>	<b>635.0</b>	
Итого за день			<b>64.0</b>	<b>67.4</b>	<b>268.0</b>	<b>2056.3</b>	

Возрастная категория

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Омлет натуральный	160	6.6	12.8	1.2	145.4	214
	Салат из конс.зеленого горошка	60	1.2	2.0	2.4	28.7	10
	Кофейный напиток на молоке	200	3.1	3.4	19.7	88.8	395
	Бутерброд с джемом	40	0.90	4.30	22.00	122.70	2
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>19.6</b>	<b>26.1</b>	<b>52.4</b>	<b>422.6</b>	
Завтрак -2	Сок апельсиновый	100	0.4	0.0	14.3	59.2	399
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0.4	3.0	1.2	27.2	
	Борщ с капустой и картофелем со смет.	200	7.1	8.7	11.8	147.1	62
	Котлета рыбные запеченные	70	21.6	10.0	7.6	197.4	255
	Пюре картофельное	120	2.5	4.2	17.8	105.3	335
	Кисель из брусники	200	0.1	0.0	12.6	52.5	378
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>690</b>	<b>23.8</b>	<b>26.3</b>	<b>68.0</b>	<b>690.0</b>	
Полдник	Ряженка	180	5.2	4.5	9.5	94.2	435
	Пряники	40	1.3	1.9	34.0	146.4	4(2)
	Мандарины	100	0.7	0.2	9.4	35.0	
Итого за полдник		<b>320</b>	<b>7.2</b>	<b>14.6</b>	<b>52.9</b>	<b>275.6</b>	
Ужин	Кабачки фарширов.с мясом и рисом	160	12.1	14.1	15.4	222.4	303
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1.1	2.7	5.3	50.1	357
	Чай с сахаром	200	2.3	3.2	12.0	61.0	15
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин		<b>460</b>	<b>17.4</b>	<b>15.2</b>	<b>58.1</b>	<b>499</b>	
Итого за день			<b>68.4</b>	<b>82.2</b>	<b>245.7</b>	<b>1946.4</b>	

Возрастная категория

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	19.0	18.1	20.9	336.0	224
	Соус молочный сладкий	50	1.0	2.7	6.3	39.2	351
	Какао с молоком	180	3.60	4.00	19.20	91.30	397
	Бутерброд с сыром	40	4.6	9.6	9.9	133.4	3
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>21.0</b>	<b>18.1</b>	<b>37.9</b>	<b>450.0</b>	
Завтрак -2	Сок виноградный	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>14.3</b>	<b>59.2</b>	399
Обед	Салат овощной с яблоком	60	0.9	3.1	6.1	49.0	37
	Суп картофельный с крупой	200	4.3	3.7	15.1	101.3	102
	Жаркое по-домашнему	150	16.0	15.1	13.8	250.7	258
	Компот из ягод	200	0.5	0.0	24.0	95.9	399
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>500</b>	<b>20.7</b>	<b>25.6</b>	<b>67.4</b>	<b>650</b>	
Полдник	Кефир	180	5.2	4.5	9.5	94.2	435
	Кекс столичный	60	1.5	5.6	39.0	115.4	487
Итого за полдник		<b>200</b>	<b>5.5</b>	<b>12.3</b>	<b>49.6</b>	<b>321</b>	
Ужин	Суфле из рыбы	80	11.8	3.4	2.7	89.0	8
	Капуста тушенная	150	3.8	5.1	19.1	114.4	132
	Чай с лимоном	150	0.1	0.0	10.0	42.0	19
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
	Мандарины	80	0.4	0.3	10.3	47.0	
Итого за ужин		<b>510</b>	<b>18</b>	<b>9.2</b>	<b>67.5</b>	<b>434.511</b>	
Итого за день			<b>65.6</b>	<b>65.2</b>	<b>236.7</b>	<b>1914.7</b>	

Возрастная категория

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	6.2	6.9	27.1	144.7	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.4	19.7	88.8	395
	Бутерброд с джемом	40	0.9	4.3	22.0	122.7	2
Итого за завтрак		<b>440</b>	<b>10.2</b>	<b>14.6</b>	<b>68.8</b>	<b>356.2</b>	
Завтрак -2	Сок вишневый	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>14.3</b>	<b>59.2</b>	
Обед	Салат из картофеля с зел.горошком	50	0.9	2.6	4.9	41.6	25
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2.2	2.3	16.3	83.0	82
	Печень тушеная в соусе	60	9.8	6.5	3.4	115.8	261
	Каша перловая рассыпчатая	140	4.1	4.8	29.4	166.4	181
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.1	15.9	66.6	375
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>700</b>	<b>19.90</b>	<b>22.30</b>	<b>86.90</b>	<b>750.00</b>	
Полдник	Кефир	180	5.0	4.5	8.1	101.7	
	Пряники	25	0.6	0.2	13.0	98.0	
	Апельсины	100	0.2	0.0	5.2	21.5	
Итого за полдник		<b>305</b>	<b>5.8</b>	<b>16</b>	<b>26.3</b>	<b>221.2</b>	
	Котлеты, биточки ,шницели рубленные	80	11.1	13.3	5.9	183.3	282
	Морковь припущенная	150	1.9	4.3	10.6	85.0	336
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	9.7	38.7	430
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин		<b>460</b>	<b>14.90</b>	<b>18.00</b>	<b>51.60</b>	<b>520.00</b>	
Итого за день			<b>51.2</b>	<b>70.9</b>	<b>247.9</b>	<b>1906.6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Суфле творожное	150	13.7	10.4	23.0	154.3	227
	Салат из моркови и яблок	50	0.3	2.0	3.5	28.9	40
	Какао с молоком	200	3.6	4.0	19.2	91.3	397
	Бутерброд со слив.маслом	20	0.8	4.3	7.4	65.9	1
Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>18.4</b>	<b>15.6</b>	<b>53.1</b>	<b>325</b>	
Завтрак -2	Сок апельсиновый	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>14.3</b>	<b>59.2</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0.7	3.0	4.2	40.9	45
	Суп картофельный с горохом	200	8.6	7.6	19.8	102.0	99
	Котлеты рубленые из говядины	70	6.5	2.8	12.6	125.0	272
	Пюре из овощей	150	3.3	4.4	19.3	112.3	330
	Компот из с\ф	180	0.3	0.2	16.4	40.3	376
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>700</b>	<b>21.3</b>	<b>26.3</b>	<b>89.30</b>	<b>580.00</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.8	6.8	84.8	
	Крендель сахарный	70	2.0	6.8	35.6	198.2	460
	Бананы	100	1.4	0.5	20.0	91.2	
Итого за полдник		<b>320</b>	<b>7.6</b>	<b>11.1</b>	<b>62.4</b>	<b>374.2</b>	
Ужин	Томаты консервированные или свежие	60	0.7	0.0	1.4	8.4	
	Картофель тушеный в соусе	130	3.1	8.8	23.1	173.0	133
	Яйцо варенное	40	4.9	4.4	0.3	49.1	213
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	9.7	38.7	430
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин		<b>460</b>	<b>10.6</b>	<b>13.6</b>	<b>59.9</b>	<b>530</b>	
Итого за день	<b>Итого за день</b>		<b>58.3</b>	<b>66.6</b>	<b>279.0</b>	<b>1868.4</b>	

Возрастная категория

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	200	5.3	9.5	26.6	143.6	189
	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	22.1	118.4	396
	Бутерброд с сыром	20	3.0	4.1	12.5	92.4	74
Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>11.3</b>	<b>16.7</b>	<b>61.2</b>	<b>354.4</b>	
Завтрак -2	Сок мультифруктовый	100	0.4	0.0	14.3	59.2	
Обед	Огурец свежий или консервированный	50	1.0	2.6	4.1	38.5	34
	Борщ с мясом	200	5.2	7.0	12.0	124.8	62
	Гуляш из отварного мяса	70	10.6	10.7	2.8	143.0	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.5	30.2	157.9	181
	Компот из ягод	150	0.5	0.0	8.0	48.0	12(2)
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
	Итого за обед		<b>620</b>	<b>19.80</b>	<b>28.20</b>	<b>74.10</b>	<b>699.00</b>
Полдник	Ряженка	180	4.2	3.8	6.8	84.8	
	Печенье	30	0.6	0.2	13.0	98.0	
	Бананы	100	1.4	0.5	20.0	91.2	
Итого за полдник		<b>265</b>	<b>6.2</b>	<b>5.3</b>	<b>39.8</b>	<b>274</b>	
Ужин	Омлет натуральный	100	9.8	11.5	2.9	117.7	214
	Пюре картофельное	150	3.2	5.5	22.3	133.2	321
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	10.0	42.0	19
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин		<b>480</b>	<b>15.0</b>	<b>15.7</b>	<b>60.6</b>	<b>435</b>	
Итого за день			<b>52.7</b>	<b>65.9</b>	<b>250.0</b>	<b>1821.6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша овсяная жидкая	200	6.1	9.4	28.3	152.0	189
	Какао с молоком	180	5.1	6.1	15.2	76.8	397
	Бутерброд с джемом	40	0.9	4.3	22.0	122.7	2
Итого за завтрак		<b>420</b>	<b>12.10</b>	<b>19.8</b>	<b>65.5</b>	<b>330.0</b>	
Завтрак -2	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>14.3</b>	<b>59.2</b>	
Обед	Икра баклажановая	60	1.0	4.0	5.0	53.0	54
	Суп картофельный с рыбн.фрикад.	200	7.2	2.4	13.5	100.5	84
	Бигус с мясом	180	10.8	10.5	10.8	171.4	17
	Кисель из кураги	200	0.9	0.1	24.7	103.8	380
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>690</b>	<b>20.00</b>	<b>25.90</b>	<b>71.00</b>	<b>580.00</b>	
Полдник	Снежок	180	4.2	3.8	6.8	84.8	
	Булочка Российская	60	5.7	6.7	36.5	188.0	474
	Яблоко	100	1.4	0.5	20.0	91.2	
Итого за полдник		<b>340</b>	<b>11.3</b>	<b>11</b>	<b>63.3</b>	<b>440</b>	
Ужин	Салат из св.помидор и огурцов	60	0.6	3.6	2.1	37.3	
	Суфле из печени	70	16.3	7.8	7.0	155.5	
	Картофель отварной	130	2.0	3.4	15.8	94.1	123
	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	10.0	42.0	393
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
Итого за ужин		<b>510</b>	<b>20.9</b>	<b>15.2</b>	<b>60.3</b>	<b>530</b>	
Итого за день			<b>64.7</b>	<b>71.9</b>	<b>274.4</b>	<b>1939.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Пудинг из творога	110	12.4	10.7	16.8	147.6	224
	Морковь припущенная	50	0.7	1.3	4.5	25.5	336
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	11.6	46.4	430
	Бутерброд с сыром	40	4.6	9.6	9.9	133.4	3
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>17.7</b>	<b>21.6</b>	<b>42.8</b>	<b>352.9</b>	
Завтрак -2	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>14.3</b>	<b>59.2</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0.7	3.0	4.1	40.1	33
	Рассольник на мясном бульоне	200	13.7	12.6	10.8	208.1	74
	Мясо тушеное с овощами в соусе	140	15.7	15.8	9.7	232.9	274
	Компот из с\ф	200	0.1	0.0	11.2	45.0	13
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.4	17.0	81.6	
Итого за обед		<b>640</b>	<b>21.9</b>	<b>31.1</b>	<b>52.8</b>	<b>607.2</b>	
Полдник	Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	435
	Булочка Веснушка	70	3.8	2.9	27.1	164.7	473
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>9.00</b>	<b>8.70</b>	<b>34.30</b>	<b>270.90</b>	
Ужин	Котлеты ,биточки рыбные запеченные	70	12.0	3.9	7.4	448.7	255
	Макаронные изд.отварные с маслом	140	4.1	4.4	35.1	142.8	205
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.7	38.7	430
	Хлеб пшеничный	50	1.9	0.4	25.4	142.1	
	Груши	70	0.2	0.0	5.2	21.5	
Итого за ужин		<b>530</b>	<b>18.2</b>	<b>10.60</b>	<b>82.80</b>	<b>470.00</b>	
Итого за день			<b>67.2</b>	<b>72.0</b>	<b>227.0</b>	<b>1760.2</b>	
Итого за весь период:			<b>629.9</b>	<b>714.7</b>	<b>2612.8</b>	<b>19305.8</b>	

<b>НОРМА</b>			<b>62</b>	<b>71</b>	<b>260</b>	<b>1927</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>63.0</b>	<b>71.5</b>	<b>261.3</b>	<b>1930.6</b>	





10	день
<b>ясли</b>	<b>ясли</b>
1200	60.0
800	40.0
504	25.2
608	30.4
150	7.5
2593	129.7
3717	185.9
1910	95.5
2000	100.0
187	9.4
143	7.2
528	26.4
358	17.9
174	8.7
10	0.5
600	30.0
174	8.7
80	4.0
7808	390.4
4858	242.9
2950	147.5
1405	70.3
48	2.4
400	20.0
655	32.8
10	0.5
12	0.6
14	0.7
7	0.4
60	3.0

10	день
сад	сад
1600	80.0
1000	50.0
586	29.3
830	41.5
230	11.5
2944	147.2
4531	226.6
2046	102.3
2000	100.0
228	11.4
370	18.5
624	31.2
414	20.7
210	10.5
11	0.5
808	40.4
215	10.8
125	6.3
9000	450.0
5506	275.3
3494	174.7
1578	78.9
50	2.5
500	25.0
745	37.3
12	0.6
12	0.6
21	1.1
10	0.5
100	5.0