

	Прием пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества				Витамин С, мг	ДС	Пищевые вещества				Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	Энерг.це			Белки, г	Жиры, г	Углевод	Энерг.це		
	День 1													
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.37	3.63	35.64	200.15	0.00	200	7.16	4.84	47.52	266.86	0.00	297
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	609
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Суп овощной с мясом с зеленым горошком, сметаной	180	3.92	3.83	10.69	93.20	12.96	220	4.80	4.69	13.07	113.92	15.84	149
	Тефтели мясные	60	4.43	4.91	5.86	85.50	0.43	80	5.91	6.55	7.81	114.00	0.57	393
	Картофель отварной	120	2.32	3.38	12.94	115.55	16.80	160	3.09	4.51	17.25	154.06	22.40	56
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.00	32.40	131.94	0.59	200	0.66	0.00	36.00	146.60	0.66	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Омлет	150	13.52	18.77	3.36	234.38	0.74	200	18.02	25.02	4.48	312.50	0.98	110
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Итого за первый день	1440	39.497	44.157	208.134	1415.09	36.195	1730	49.84	55.38	243.41	1707.62	45.848	

	День 2													
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных													
	"Геркулес" вязкая	180	5.45	7.16	22.95	177.28	0.59	200	6.06	7.96	25.50	196.98	0.66	272
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Суп с рыбными консервами, сметаной	180	6.53	4.07	11.86	110.65	11.09	220	7.99	4.97	14.50	135.23	13.55	159
	Котлеты	70	9.73	1.47	6.72	79.10	0.28	80	11.12	1.68	7.68	160.40	0.32	386
	Тушеная свекла	120	1.96	3.60	9.80	82.25	1.52	160	2.61	4.80	13.07	109.66	2.03	61
	Компот из яблок с лимонами	180	0.27	0.18	22.59	92.70	2.97	200	0.30	0.20	25.10	103.00	3.30	528
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.00	200	11.40	10.46	49.44	337.40	0.00	243
	Сушарик	30	4.80	0.30	21.00	100.65	0.00	30	4.80	0.30	21.00	100.65	0.00	609/2
	Молоко кипяченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	200	5.80	5.00	9.60	106.00	2.60	534
	Итого за второй день	1480	49.518	35.817	212.076	1366.36	23.476	1730	57.928	42.202	245.856	1663.91	27.864	

	День 3													
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	3.69	5.12	21.24	145.10	0.50	200	4.92	6.82	28.32	193.46	0.66	274
	Какао с молоком	180	2.97	3.04	19.15	113.40	0.54	200	3.30	3.38	21.28	126.00	0.60	508
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
Завтрак 2	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	118
Обед	Рассольник Домашний	180	1.55	5.04	9.22	76.50	9.00	220	1.89	6.16	11.26	93.50	11.00	137
	Картофельная запеканка с мясом	160	13.58	13.36	11.65	243.10	6.96	220	18.68	18.37	16.02	334.27	9.57	97
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.00	32.40	131.94	0.59	200	0.66	0.00	36.00	146.60	0.66	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	130	16.12	12.22	50.96	385.06	0.04	180	22.32	16.92	70.56	533.16	0.05	249
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Итого за третий день	1340	44.74	45.737	202.212	1418.58	27.628	1610	58.674	58.73	245.936	1774.57	32.544	

	День 4													
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	8.48	7.55	35.10	234.90	0.48	200	11.30	10.06	46.80	313.20	0.64	270
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.90	17.98	106.96	0.54	200	3.12	3.22	19.98	118.84	0.60	513
	Батон	40	1.80	0.70	12.34	62.88	0.00	40	1.80	0.70	12.34	62.88	0.00	117
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4.77	3.73	11.11	97.20	8.06	220	5.83	4.55	13.57	118.80	9.86	83
	Рис	120	2.59	3.68	26.74	150.44	0.00	160	3.46	4.91	35.65	200.59	0.00	246
	Рыба по-польски	70	13.39	5.51	0.96	106.75	1.14	80	15.30	6.30	1.10	122.00	1.30	76
	Компот из плодов консервированных	180	5.36	0.52	20.45	103.18	0.00	200	5.96	0.58	22.72	114.64	0.00	533
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с яйцом	150	12.81	9.44	9.11	223.55	73.53	200	17.08	12.58	12.14	298.06	98.04	428
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Итого за четвертый день	1460	59.0105	40.7085	205.206	1461.13	88.4315	1740	71.7	49.732	244.264	1763.59	115.836	

	День 5													
Завтрак	Каша манная вязкая	150	4.28	7.43	20.76	166.32	0.50	200	5.70	9.90	27.68	221.76	0.66	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.90	17.98	106.96	0.54	200	3.12	3.22	19.98	118.84	0.60	513
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Борщ из куры с капустой и картофелем	160	2.34	6.40	13.63	121.60	13.22	200	2.92	8.00	17.04	152.00	16.52	133
	Бефстроганов	60	18.18	19.74	3.60	252.60	0.64	80	24.24	26.32	4.80	336.80	0.86	89
	Картофельное пюре	120	2.52	5.28	13.08	110.40	4.08	150	3.15	6.60	16.35	138.00	5.10	434
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.00	32.40	131.94	0.59	200	0.66	0.00	36.00	146.60	0.66	527
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	130	1.47	2.61	39.26	195.52	0.00	150	1.70	3.02	45.30	225.60	0.00	445.2
	Чай с лимоном	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	200	5.80	5.00	9.60	106.00	2.60	502
	Итого за пятый день	1370	44.32	55.55	207.28	1502.02	26.59	1620	55.04	68.89	241.72	1800.18	32.40	

	День 6													
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.37	3.63	35.64	200.15	0.00	180	6.44	4.36	42.77	240.17	0.00	297
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	609
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3.37	3.11	10.31	80.64	4.14	220	4.11	3.81	12.61	98.56	5.06	85/120
	Голубцы ленивые	180	15.97	20.29	11.75	293.53	22.32	220	19.51	24.79	14.37	358.75	27.28	306
	Компот из плодов консервированных	180	5.36	0.52	20.45	103.18	0.00	200	5.96	0.58	22.72	114.64	0.00	533
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Каша рисовая вязкая	150	3.69	5.12	21.24	145.10	0.50	180	4.43	6.14	25.49	174.11	0.59	274
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.90	17.98	106.96	0.54	200	3.12	3.22	19.98	118.84	0.60	513
	Итого за шестой день	30880	1032.58	1020.67	4439.97	1429.92	746.271	36790	53.68	52.66	240.21	1644.76	38.93	

	День 7													
Завтрак	Каша пшенная вязкая	150	4.55	5.42	21.17	151.08	0.47	180	5.45	6.50	25.40	181.30	0.56	273
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.90	17.98	106.96	0.54	200	3.12	3.22	19.98	118.84	0.60	513
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Щи из куры со свежей капусты с картофелем	160	3.62	5.98	6.90	96.19	20.54	220	4.97	8.23	9.48	132.26	28.25	147
	Рис рассыпчатый	120	2.59	3.68	26.74	150.44	0.00	180	3.89	5.53	40.10	225.67	0.00	246
	Котлеты рубленые из птицы	60	9.78	14.04	9.72	204.60	0.48	80	13.04	18.72	12.96	272.80	0.64	314
	Компот из яблок с лимонами	180	0.27	0.18	22.59	92.70	2.97	200	0.30	0.20	25.10	103.00	3.30	528
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Котлеты морковные	150	9.83	8.54	21.74	203.00	20.61	180	11.79	10.24	26.08	243.59	24.73	410
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Сушка	30	3.21	0.36	21.36	101.70	0.00	30	3.21	0.36	21.36	101.70	0.00	609.1
	Итого за седьмой день	1420	43.65	47.786	219.614	1481.95	50.289	1710	53.628	59.824	260.432	1793.74	63.478	

	День 8													
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	8.48	7.55	35.10	234.90	0.48	180	10.17	9.05	42.12	281.88	0.58	270
	Какао с молоком	180	2.97	3.04	19.15	113.40	0.54	200	3.30	3.38	21.28	126.00	0.60	508
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
Завтрак 2	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	118
Обед	Свекольник на мясном бульоне	160	1.39	2.85	7.70	62.08	5.87	220	1.91	3.92	10.58	85.36	8.07	136
	Картофельное пюре	120	2.52	5.28	13.08	110.40	4.08	180	3.78	7.92	19.62	165.60	6.12	434
	Тефтели рыбные	60	5.30	1.23	5.51	54.32	0.19	80	7.07	1.64	7.34	72.42	0.25	351
	Компот из яблок с лимонами	180	0.27	0.18	22.59	92.70	2.97	200	0.30	0.20	25.10	103.00	3.30	528
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	24.00	25.20	23.90	425.00	0.60	180	28.80	30.24	28.67	509.99	0.72	97
	Молоко сгущенное/джем	10	0.72	0.85	5.55	32.80	0.10	20	1.44	1.70	11.10	65.60	0.20	490
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Итого за восьмой день	1370	51.885	53.135	190.167	1449.07	24.828	1650	63.68	65.13	228.316	1757.44	29.838	

	День 9													
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4.07	5.15	21.21	147.03	0.47	180	4.88	6.17	25.45	176.44	0.56	266
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.90	17.98	106.96	0.54	200	3.12	3.22	19.98	118.84	0.60	513
	Батон	40	1.80	0.70	12.34	62.88	0.00	40	1.80	0.70	12.34	62.88	0.00	117
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	160	5.71	5.25	17.25	143.14	0.91	220	7.85	7.22	23.72	196.81	1.25	171
	Рулет с яйцом	60	8.89	8.15	4.10	125.28	0.00	80	11.86	10.87	5.46	167.04	0.00	210
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.28	29.66	202.44	0.00	160	9.12	8.37	39.55	269.92	0.00	243
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.00	32.40	131.94	0.59	200	0.66	0.00	36.00	146.60	0.66	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	3.00	8.03	12.75	135.00	11.48	180	3.60	9.63	15.30	162.00	13.77	201
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
	Итого за девятый день	1430	40.715	43.132	219.118	1429.94	18.666	1700	50.742	53.006	257.766	1715.11	22.242	
	День 10													
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4.55	5.97	19.13	147.74	0.50	180	5.45	7.16	22.95	177.28	0.59	272
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.90	17.98	106.96	0.54	200	3.12	3.22	19.98	118.84	0.60	513
	Бутерброд с маслом	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	40	3.10	6.08	20.70	150.08	0.00	99
Завтрак 2	Сок	130	1.17	0.13	23.63	98.80	4.68	150	1.35	0.15	27.27	114.00	5.40	537
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	6.28	6.30	15.44	143.69	9.76	220	7.68	7.70	18.88	175.63	11.92	150
	Оладьи из печени	60	4.26	4.33	3.28	95.06	6.89	80	5.68	5.78	4.37	126.74	9.19	76
	Картофель отварной	150	2.90	4.23	16.17	144.44	21.00	180	3.47	5.08	19.40	173.32	25.20	56
	Компот из плодов консервированных	180	5.36	0.52	20.45	103.18	0.00	200	5.96	0.58	22.72	114.64	0.00	533
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.00	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.00	116
Уплотненный полдник	Булочка "Российская"	130	12.74	4.16	80.60	407.94	0.26	150	14.70	4.80	93.00	470.70	0.30	477
	Чай с сахаром	180	0.09	0.00	13.50	54.00	0.00	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	502
	Итого за десятый день	1420	45.898	35.102	244.475	1524.27	43.62074	1650	53.92	41.146	281.264	1771.73	53.20432	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	43665	1565.58	1425.87	6320.63	14478.3	1086.913	51955	568.835	546.699	2489.17	17392.7	462.1843	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	4366.5	156.558	117.737	525.613	1447.83	108.6913	5195.5	56.8835	54.6699	248.917	1739.27	46.21843	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности													
		9.08744	8.13573	36.3202	100	6.249869	3.27055	3.14328	14.3116	100	2.657354			