

### Примерное меню для детей от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	150	4,02	6,79	15,05	136,28	0,9	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/4/11	5,55	7,59	14,46	146,25	--	12
	Кофейный напиток	150	0,3	0,07	10,12	39,78	--	90
			<b>9,87</b>	<b>14,45</b>	<b>39,63</b>	<b>322,31</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	12,5	50,13	--	
			--	--	<b>12,5</b>	<b>50,13</b>	--	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и зеленым горошком	45	1,05	1,99	2,6	32,64	2,15	23
	Суп гречневый	170	5,24	4,96	11,3	107,48	10,66	27
	Солянка	150/5	15,15	8,71	30,21	219,22	0,8	63
	Кисель из свежих фруктов	150	0,22	--	21,08	80,42	4,19	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,0	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,83	66,00	--	
			<b>23,60</b>	<b>14,13</b>	<b>86,42</b>	<b>520,72</b>	<b>17,8</b>	
полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,40	0,03	
	Булочка домашняя	60	5,29	4,92	33,09	190,08	0,35	82
			<b>10,33</b>	<b>10,68</b>	<b>41,55</b>	<b>294,48</b>	<b>0,38</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>43,8</b>	<b>39,253</b>	<b>180,1</b>	<b>1187,64</b>	<b>19,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	3,55	6,56	17,81	140,42	0,9	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Какао	170	3,04	3,37	14,71	99,31	0,84	88
			<b>9,1</b>	<b>13,62</b>	<b>46,38</b>	<b>337,75</b>	<b>1,74</b>	
2 завтрак	Яблоко	110	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			<b>0,36</b>	<b>--</b>	<b>12,34</b>	<b>48,99</b>	<b>18,36</b>	
Обед:	Салат из свеклы	45	0,7	1,99	1,89	40,91	0,67	22
	Суп картофельный с сайрой	170	4,44	7,84	7,42	116,83	10,66	43
	Гуляш мясной с макаронами	70/100	12,34	7,71	15,37	176,43	2,501	62
	Компот из сухофруктов	170	0,38	--	21,13	81,38	0,326	94
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,83	66,00	--	
				<b>20,85</b>	<b>18,00</b>	<b>69,64</b>	<b>529,15</b>	<b>14,157</b>
полдник	Омлет с тушеными овощами	80/110	7,55	10,34	9,74	160,93	66,081	64
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,157	8,01	36,0	--	
	Кофейный напиток с молоком	170	3,1	3,27	14,82	97,78	0,84	89
			<b>11,82</b>	<b>13,76</b>	<b>32,57</b>	<b>294,71</b>	<b>66,921</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>42.13</b>	<b>45.38</b>	<b>161.53</b>	<b>1210.56</b>	<b>101,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	2,61	5,48	15,90	119,60	0,9	9
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Чай с молоком	170	3,0	3,2	14,74	96,49	0,84	91
			<b>8,12</b>	<b>12,37</b>	<b>45,10</b>	<b>314,08</b>	<b>1,74</b>	
2 завтрак	Апельсин	110	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			<b>0,84</b>	<b>--</b>	<b>7,56</b>	<b>34,2</b>	<b>21,69</b>	
Обед:	Салат из свежей капусты	45	1,27	1,99	4,85	39,9	11,25	21
	Суп фасолевый	170	8,18	5,04	16,46	141,38	10,951	35
	Рисовый рулет с мясом и сметанным соусом	150/10	12,60	9,42	17,32	196,92	1,197	61
	Компот их сухофруктов	170	0,38	--	21,13	81,38	0,326	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
			<b>25,42</b>	<b>17,01</b>	<b>83,59</b>	<b>573,18</b>	<b>23,724</b>	
полдник	Котлета рыбная с тушеной капустой	100/100	21,62	10,93	13,00	235,05	28,341	77
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,157	8,01	36,0	--	
	Чай с лимоном	170	0,33	0,01	10,49	43,44	2,4	96
			<b>23,12</b>	<b>11,097</b>	<b>31,50</b>	<b>314,49</b>	<b>30,741</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>57.5</b>	<b>40.48</b>	<b>167.75</b>	<b>1235.95</b>	<b>77.895</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	5,08	6,64	24,65	171,82	0,9	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Кофейный напиток	170	0,3	0,07	10,12	39,78	--	90
			<b>7,89</b>	<b>10,4</b>	<b>49,23</b>	<b>309,62</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	--	
			--	--	<b>18,72</b>	<b>75,2</b>	--	
Обед:	Помидор консервированный порционный	45	--	--	0,58	2,70	--	25
	Свекольник со сметаной и яйцом	170/8	6,19	7,23	10,73	141,92	17,35	36
	Шницель мясной с тушеными овощами	60/150	6,04	15,63	16,78	246,88	21,05	60
	Компот из свежих фруктов	170	0,24	--	21,13	87,77	4,19	93
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
			<b>15,46</b>	<b>23,32</b>	<b>73,02</b>	<b>592,87</b>	<b>42,59</b>	
полдник	Молоко	170	1,64	1,77	12,36	70,31	0,84	88
	Булочка домашняя	60	5,29	4,92	33,09	190,08	0,35	80
			<b>9,49</b>	<b>9,72</b>	<b>39,09</b>	<b>272,58</b>	<b>0,36</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>32.84</b>	<b>43.44</b>	<b>180.87</b>	<b>1250.27</b>	<b>43,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак:	Вермишель молочная	150	4,9	6,68	24,76	173,02	0,9	9
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Чай	170	0,20	--	10,04	39,49	--	92
	Конфета	5	0,15	1,11	3,085	22,55	--	
			<b>7,76</b>	<b>11,48</b>	<b>52,345</b>	<b>333,08</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	Киви	100	0,33	-	11,22	44,54	16,69	
			<b>0,33</b>	<b>--</b>	<b>11,22</b>	<b>44,54</b>	<b>16,69</b>	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и помидор	45	0,19	1,99	0,91	22,5	--	20
	Борщ со сметаной	170/8	5,61	6,43	11,1	128,64	42,547	37
	Картофельно-мясная запеканка с томатно-сметанным соусом	160/15	15,22	11,02	19,80	235,60	20,75	59
	Компот их сухофруктов	170	0,38	--	21,13	81,38	0,326	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
			<b>24,39</b>	<b>19,90</b>	<b>76,77</b>	<b>581,72</b>	<b>63,623</b>	
полдник	Сырники творожные с маслом	120/15	7,65	10,92	22,52	213,42	0,0048	73
	Салат витаминный	45	0,58	1,99	5,88	43,09	10,97	17
	Чай	170	0,33	0,01	10,49	43,44	2,4	96
			<b>8,56</b>	<b>12,92</b>	<b>38,89</b>	<b>299,95</b>	<b>13,37</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>41.04</b>	<b>31.1</b>	<b>179.22</b>	<b>1259.29</b>	<b>94,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150	3,91	6,64	17,25	140,43	0,9	8
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Чай с молоком	170	3,0	3,2	14,74	96,49	0,84	91
			<b>9,42</b>	<b>13,53</b>	<b>46,45</b>	<b>334,94</b>	<b>1,74</b>	
2 завтрак	Яблоко	110	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			<b>0,36</b>	<b>--</b>	<b>12,34</b>	<b>48,99</b>	<b>18,36</b>	
Обед:	Огурец консервированный порционный	45	0,30	--	0,55	3,50	--	24
	Суп с клецками	170/8	6,01	7,44	10,45	131,20	9,416	38
	Суфле мясное с тушеной капустой	100/120	16,68	11,63	12,90	221,04	28,051	55
	Компот их сухофруктов	170	0,38	--	21,13	81,38	0,326	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
			<b>26,36</b>	<b>19,53</b>	<b>68,86</b>	<b>550,72</b>	<b>37,793</b>	
полдник	Винегрет	150	9,06	8,5	33,13	246,19	10,22	75
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,157	8,01	36,0	--	
	Чай с лимоном	170	0,33	0,01	10,49	43,44	2,4	96
			<b>10,56</b>	<b>8,67</b>	<b>51,63</b>	<b>325,63</b>	<b>12,62</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>46.7</b>	<b>41.73</b>	<b>179.28</b>	<b>1260.28</b>	<b>70,513</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4,02	6,79	15,05	136,28	0,9	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/4/11	5,55	7,59	14,46	146,25	--	12
	Чай с лимоном	170	0,33	0,01	10,49	43,44	2,4	97
			<b>9,9</b>	<b>14,39</b>	<b>40,0</b>	<b>325,97</b>	<b>3,3</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	12,5	50,13	--	
			--	--	<b>12,50</b>	<b>50,13</b>	--	
Обед:	Огурец консервированный порционный	45	0,30	--	0,55	3,50	--	24
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170	13,28	8,19	9,07	161,68	10,661	42
	Солянка сборная мясная	60/150	11,84	10,61	14,28	198,31	82,216	46
	Кисель из свежих фруктов	170	0,22	--	21,08	80,42	4,19	94
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
				<b>28,63</b>	<b>19,26</b>	<b>68,81</b>	<b>557,51</b>	<b>48</b>
полдник	Плов фруктовый	110	1,3	5,39	33,01	189,13	0,35	74
	Салат из свеклы с черносливом	45	0,81	1,99	6,4	60,06	0,67	18
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,16	8,01	36,0	--	
	Какао	170	1,64	1,77	12,36	70,31	0,84	88
			<b>4,92</b>	<b>9,31</b>	<b>59,78</b>	<b>355,50</b>	<b>1,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
------------	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	-----------	------------

						(ккал)		Ы
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	4,08	6,76	15,52	135,78	0,9	6
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Чай с молоком	170	3,0	3,2	14,74	96,49	0,84	91
			<b>9,59</b>	<b>13,65</b>	<b>44,72</b>	<b>330,29</b>	<b>1,74</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	12,50	50,13	--	
			--	--	<b>12,50</b>	<b>50,13</b>	--	
Обед:	Салат витаминный	45	0,58	1,99	5,88	43,09	10,97	17
	Суп домашняя лапша	170/15	6,52	5,10	16,13	133,50	10,95	32
	Печень говяжья в сметане с картофельным пюре	70/150	12,45	9,52	17,83	203,34	20,48	51
	Кисель из свежих фруктов	170	0,22	--	21,08	80,42	4,19	94
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
			<b>21,24</b>	<b>16,91</b>	<b>74,75</b>	<b>526,35</b>	<b>46,59</b>	
полдник	Овощное рагу	200	4,24	4,95	20,46	140,53	66,901	67
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,16	8,01	36,0	--	
	Какао	170	3,04	3,37	14,71	99,31	0,84	88
			<b>8,45</b>	<b>8,48</b>	<b>43,18</b>	<b>275,84</b>	<b>67,741</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>38.28</b>	<b>39.04</b>	<b>175.15</b>	<b>1182.61</b>	<b>116,421</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак:	Каша молочная «дружба»	150	4,78	6,82	26,24	179,3	0,9	5
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Какао	170	3,04	3,37	14,71	99,31	0,84	88
			<b>10,33</b>	<b>13,88</b>	<b>55,41</b>	<b>376,63</b>	<b>1,74</b>	
2 завтрак	Яблоко	120	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>12,34</b>	<b>48,99</b>	<b>18,36</b>	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и зеленого горошка	45	1,05	1,99	2,6	32,64	2,15	23
	Щи из свежей капусты	170/8	4,70	6,43	7,15	104,80	37,147	41
	Жаркое по-домашнему	200	12,77	7,56	15,22	176,75	23,02	47
	Компот из сухофруктов	170	0,38	--	21,13	81,38	0,326	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
				<b>21,89</b>	<b>16,44</b>	<b>69,93</b>	<b>509,17</b>	<b>50,493</b>
полдник	Макароны с кабачковой икрой	100/50	3,63	6,24	26,08	170,54	--	66
	Чай с лимоном хлеб пшеничный	170	0,33	0,01	3,63	18,52	2,4	96
			<b>3,96</b>	<b>6,25</b>	<b>29,71</b>	<b>189,06</b>	<b>2,4</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>36.54</b>	<b>36.57</b>	<b>167.39</b>	<b>1123.85</b>	<b>72.993</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	----------------	----------------------	--	--	--------------------------------------	--------------	----------------



<b>День 10</b>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	3,55	6,56	17,81	140,42	0,9	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,51	3,69	14,46	98,02	--	11
	Кофейный напиток с молоком	170	3,1	3,27	14,82	97,78	0,84	89
			<b>9,16</b>	<b>13,52</b>	<b>47,09</b>	<b>336,22</b>	<b>1,74</b>	
2 завтрак	Апельсин	110	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			<b>0,84</b>	<b>--</b>	<b>7,56</b>	<b>34,2</b>	<b>21,69</b>	
Обед:	Помидор консервированный порционный	45	--	--	0,58	2,70	--	25
	Суп рыбный «Лосось»	170	11,83	4,63	9,67	126,70	10,06	28
	Плов мясной	170	13,44	9,16	13,04	185,52	1,15	52
	Компот их сухофруктов	170	0,38	--	21,13	81,38	0,326	95
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,00	47,60	--	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,83	66,00	--	
			<b>28,64</b>	<b>14,25</b>	<b>68,25</b>	<b>509,90</b>	<b>11,536</b>	
полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,40	0,03	
	Ватрушка с повидлом	80	5,29	3,93	39,19	205,49	0,41	83
			<b>10,33</b>	<b>9,69</b>	<b>47,65</b>	<b>309,89</b>	<b>0,44</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>48,97</b>	<b>37,46</b>	<b>162,99</b>	<b>1190,21</b>	<b>35,406</b>	

Примерное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,37	8,75	29,07	217,87	1,41	6
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Кофейный напиток	200	0,33	0,07	12,12	47,04	--	90
			<b>10,39</b>	<b>13,26</b>	<b>58,63</b>	<b>381,41</b>	<b>1,41</b>	
2 завтрак	Банан	120	0,28	--	7,91	32,3	--	
			<b>0,28</b>	<b>--</b>	<b>7,91</b>	<b>32,3</b>	<b>--</b>	
Обед:	Салат из капусты и свеклы	60	0,98	4,99	2,51	63,83	4,75	19
	Суп – пюре гороховый с гренками	250/20	11,07	5,85	29,86	201,35	6,02	33
	курица порционная с картофельным пюре	70/180	9,57	19,02	15,73	272,26	24,81	57
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,57	57,48	5,59	95
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			<b>24,34</b>	<b>30,34</b>	<b>81,15</b>	<b>684,47</b>	<b>41,17</b>	
полдник	Тушеная капуста с яйцом	80/200	9,34	10,39	19,31	204,64	86,87	64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			<b>10,86</b>	<b>10,57</b>	<b>47,97</b>	<b>325,04</b>	<b>93,17</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>45,87</b>	<b>54,17</b>	<b>187,75</b>	<b>1423,22</b>	<b>135,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,10	8,17	21,73	175,99	1,41	2

	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	1,24	88
			<b>10,95</b>	<b>16,07</b>	<b>53,90</b>	<b>393,48</b>	<b>2,65</b>	
2 завтрак	Яблоко	130	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			<b>0,36</b>	<b>--</b>	<b>12,34</b>	<b>48,99</b>	<b>18,36</b>	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,98	1,99	1,26	44,86	<b>6,4</b>	22
	Суп картофельный с сайрой	250	8,51	11,96	8,92	177,32	<b>10,92</b>	43
	Гуляш мясной с макаронами	90/120	15,34	13,25	20,8	259,67	<b>2,546</b>	62
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	<b>0,403</b>	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			<b>29,83</b>	<b>27,95</b>	<b>78,89</b>	<b>697,18</b>	<b>20,269</b>	
полдник	Омлет с тушеными овощами	80/200	9,34	10,39	19,31	204,64	<b>86,87</b>	64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,13	3,27	16,82	105,04	<b>0,42</b>	89
			<b>13,99</b>	<b>13,84</b>	<b>46,07</b>	<b>354,88</b>	<b>87,29</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>55.13</b>	<b>57.86</b>	<b>191.2</b>	<b>1494.53</b>	<b>128.56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,71	8,83	20,25	179,75	1,41	10





Завтрак:	Каша манная молочная	200	5,63	8,19	21,23	176,37	1,41	3
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Кофейный напиток	200	0,33	0,07	12,12	47,04	--	90
			<b>8,65</b>	<b>12,7</b>	<b>50,78</b>	<b>339,91</b>	<b>1,41</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	<b>18,72</b>	<b>75,2</b>	<b>6,3</b>	
Обед:	Помидор консервированный порционный	60	--	--	0,78	3,60	--	25
	Свекольник со сметаной и яйцом	250/10	10,32	9,69	10,39	194,95	13,816	36
	Шницель мясной с тушеными овощами	85/200	13,91	17,1	26,54	326,71	87,32	60
	Компот из свежих фруктов (ягод)	200	--	--	23,20	91,47	5,59	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			<b>29,03</b>	<b>27,54</b>	<b>95,30</b>	<b>774,08</b>	<b>106,72</b>	
полдник	Ряженка	200	5,04	5,76	7,2	99,0	--	
	Булочка домашняя	80	3,75	5,93	22,67	153,76	0,52	82
			<b>8,79</b>	<b>11,69</b>	<b>29,87</b>	<b>252,76</b>	<b>0,52</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>44.46</b>	<b>46.84</b>	<b>198.99</b>	<b>1370.15</b>	<b>221.16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,72	8,46	19,98	177,37	1,41	1









<b>День 10</b>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,1	8,17	21,73	175,99	1,41	2
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,13	3,27	16,82	105,04	0,42	89
			<b>10,92</b>	<b>15,88</b>	<b>55,99</b>	<b>357,15</b>	<b>1,83</b>	
2 завтрак	Апельсин	130	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			<b>0,84</b>	<b>-</b>	<b>7,56</b>	<b>34,2</b>	<b>21,69</b>	
Обед:	Помидор консервированный порционный	60	--	--	0,78	3,60	--	25
	Суп рыбный «Лосось»	250	12,18	6,66	11,46	150,18	6,02	28
	Плов мясной	200	13,83	11,44	17,07	222,54	1,03	52
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	5,59	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			<b>31,01</b>	<b>18,85</b>	<b>77,22</b>	<b>588,05</b>	<b>12,64</b>	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Ватрушка с повидлом	100	6,14	6,21	57,15	300,21	--	
			<b>12,18</b>	<b>11,97</b>	<b>65,61</b>	<b>404,61</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>54.95</b>	<b>46.7</b>	<b>206.38</b>	<b>1384.0</b>	<b>37.36</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575813

Владелец	Насонова Людмила Александровна
Действителен	С 19.03.2021 по 19.12 2024