

Утверждено

Заведующий

Л.А.Насонова

Примерное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
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
			10,39	13,26	58,63	381,41	1,41	
2 завтрак	Банан	120	0,28	--	7,91	32,3	--	
			0,28	--	7,91	32,3	--	
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
	Колбаса (сосиска) 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	--	
			24,34	30,34	81,15	684,47	41,17	
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	
			10.86	10.57	47.97	325.04	93.17	
Итого за первый день			45.87	54.17	187.75	1423.22	135.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
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
			10,95	16,07	53,90	393,48	2,65	
2 завтрак	Яблоко	130	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			0,36	--	12,34	48,99	18,36	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,98	1,99	1,26	44,86	6,4	22
	Суп картофельный с сайрой	250	8,51	11,96	8,92	177,32	10,92	43
	Гуляш мясной с макаронами	90/120	15,34	13,25	20,8	259,67	2,546	62
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			29,83	27,95	78,89	697,18	20,269	
полдник	Омлет с тушеными овощами	80/200	9,34	10,39	19,31	204,64	86,87	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	0,42	89
			13,99	13,84	46,07	354,88	87,29	
Итого за второй день			55.13	57.86	191.2	1494.53	128.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,71	8,83	20,25	179,75	1,41	10
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			10,1	14,87	52,11	371,76	1,83	
2 завтрак	Апельсин	130	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			0,84	-	7,56	34,2	21,69	
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,96	4,99	3,36	62,00	26,06	21
	Суп фасолевый	250	11,28	5,73	26,74	17,98	10,92	35
	Рисовый рулет с мясом и сметанным соусом	190/15	15,88	13,96	20,20	265,99	1,076	61
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			32,06	25,43	98,21	561,30	38,459	
полдник	Котлета рыбная с тушеной капустой	110/150	23,3	15,05	21,21	315,34	79,02	77
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	96
			24,67	15,22	43,89	410,80	81,42	
Итого за третий день			67.67	55.62	201.77	1378.06	143.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День4								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	5,78	7,24	23,35	185,42	1,41	9
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Кофейный напиток	200/10	0,30	--	12,12	47,64	--	91
	Конфета шоколадная	13	0,4	3,95	5,13	56,9	--	
			9,17	16,63	58,04	405,86	1,41	
2 завтрак	Киви	110	0,33	-	11,22	44,54	16,69	
			0,33	-	11,22	44,54	16,69	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и помидор	60	0,34	1,99	1,43	25,28	2,3	20
	Борщ украинский со сметаной	250/10	8,55	7,39	15,59	183,90	75,016	37
	Картофельно-мясная запеканка с томатно-сметанным соусом	230/15	16,82	15,24	22,38	289,67	27,066	59
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			30,71	25,37	87,31	714,18	104,78	
полдник	Сырники творожные с медом	160/30	21,57	5,92	49,23	334,89	--	73
	Салат витаминный	60	0,70	4,99	5,06	67,65	9,6	17
	Чай с лимоном	200	--	2,99	--	45,40	2,4	96
			22,27	13,9	54,29	447,91	12,0	
Итого за четвертый день			62.48	55.9	211.13	1612.49	134,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
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
			8,65	12,7	50,78	339,91	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
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	--	
			29,03	27,54	95,30	774,08	106,72	
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
			8,79	11,69	29,87	252,76	0,52	
Итого за пятый день			44.46	46.84	198.99	1370.15	221.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	5,72	8,46	19,98	177,37	1,41	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	35/5/15	6,71	8,53	17,43	170,65	--	12
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	97
			12,9	16,99	53,16	411,64	3,81	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Огурец консервированный порционный	60	0,42	--	0,77	4,90	1,7	24
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	19,24	9,24	16,96	229,60	10,92	42
	Солянка сборная мясная	70/200	15,46	11,68	14,81	227,86	87,476	46
	Кисель фруктовый	200	0,22	--	13,08	83,03	5,59	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			40,14	21,67	80,01	702,74	105,69	
полдник	Плов фруктовый	200	3,02	9,91	53,92	288,91	1,729	74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			7,7	13,55	78,59	435,10	2,56	
Итого за шестой день			60.74	52.21	230.48	1624.68	12.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
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
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			26,55	14,79	60,93	409,88	1,83	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат витаминный	60	0,70	4,99	5,06	67,65	9,6	17
	Суп домашняя лапша	250/15	10,82	6,86	27,87	201,67	6,02	32
	Печень говяжья в сметане с рисом	80/180	12,54	14,35	21,18	259,92	25,72	51
	Кисель фруктовый	200	0,22	--	13,08	83,03	5,59	94
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			26,80	25,68	86,67	701,82	46,93	
полдник	Рагу овощное	200	6,23	7,45	27,25	177,45	87,87	67
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			10,29	11,08	48,91	310,28	88,71	
Итого за седьмой день			63.64	51.55	215.23	1497.18	143.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	5,52	8,32	21,10	176,44	1,41	5
	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	0,84	88
			11,37	16,22	53,27	393,93	2,25	
2 завтрак	Яблоко	130	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			0,36	-	12,34	48,99	18,36	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и кукурузы	60	1,04	1,99	2,28	31,42	2,3	23
	Щи из свежей капусты	250/10	2,99	7,39	13,54	152,61	70,766	41
	Жаркое по-домашнему	200	14,08	9,74	17,76	211,32	25,82	47
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			23,11	19,87	81,49	610,67	99,29	
полдник	Макароны с кабачковой икрой	140/75	5,59	9,95	38,68	260,0	0,17	66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Чай с лимоном,	200	0,47	--	8,58	38,72	2,4	96
			7,58	10,13	57,2	343,92	2,57	
Итого за восьмой день			42.42	46.22	204.30	1397.51	122,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	6,82	8,42	29,99	216,12	1,41	8
	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	--	
			9,84	12,93	59,55	379,66	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Огурец консервированный порционный	60	0,42	--	0,77	4,90	1,7	24
	Рассольник со сметаной	250/10	8,04	7,50	21,62	182,62	8,992	29
	Котлета мясная с тушеной капустой	80/180	13,87	16,69	17,3	272,08	78,41	48
	Кисель фруктовый	200	0,22	--	13,08	83,03	5,59	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			27,35	24,94	87,16	699,98	94,69	
Полдник	Сырник творожный сладкий	130	11,28	8,85	16,3	188,15	0,05	71
	Гренки с сыром	50/5/20	7,61	9,55	18,59	188,15	--	86
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	96
			19,36	18,4	50,64	440,17	2,45	
Итого за девятый день			56,55	56,27	216,07	1595,0	104,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
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
			10,92	15,88	55,99	357,15	1,83	
2 завтрак	Апельсин	130	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			0,84	-	7,56	34,2	21,69	
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	--	
			31,01	18,85	77,22	588,05	12,64	
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	--	
			12,18	11,97	65,61	404,61	1,2	
Итого за десятый день			54.95	46.7	206.38	1384.0	37.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	6,82	8,42	29,99	216,12	1,41	8
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			11,21	14,46	61,85	408,13	1,83	
2 завтрак	Яблоко	130	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			0,36	-	12,34	48,99	18,36	
Обед:	Огурец консервированный порционный	60	0,42	--	0,77	4,90	1,7	24
	Суп с клёцками	250/10	9,06	8,67	15,25	170,6	--	38
	Суфле мясное с тушеной капустой	140/150	21,1	16,96	16,68	301,07	78,12	55
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			35,58	26,38	80,61	691,90	80,22	
полдник	Винегрет	250	8,37	10,42	47,87	247,02	19,23	75
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	96
			9,74	10,56	50,02	342,48	101,85	
Итого за одиннадцатый день			56.89	51.4	204.82	1491.5	202,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День								
Завтрак:	Каша манная розовая молочная	200	5,83	8,18	22,35	181,65	1,76	4
	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	0,84	89
			11,65	15,89	56,61	403,17	2,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат из сладкого перца	60	0,86	1,99	3,61	36,12	0,6	14
	Суп овощной со сметаной	250/10	7,11	7,39	13,47	147,58	8,666	39
	Котлета мясная с картофельным пюре	80/180	13,48	17,15	26,32	307,79	25,41	58
	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	--	
			26,25	27,28	100,99	740,31	5,59	
полдник	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	116,0	--	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,78	6,6	34,19	180,96	--	
Ужин	Сырок сладкий творожный	130	11,14	7,8	11,15	159,4	0,046	71
	Пирожок с рисом и яйцом	120	6,65	8,35	23,53	190,53	0,52	85
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			20,95	19,66	49,41	450,92	1,406	
Итого за десятый день			65,63	69,43	259,92	1850,56	18,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша молочная «Фестивальная»	200	5,52	8,32	21,10	176,44	1,41	5
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	35/5/15	6,71	8,53	17,43	170,65	--	12
	Чай	200	0,30	--	0,1	1,63	--	97
	Конфета шоколадная	13	0,4	3,95	5,13	56,9	--	
			12,93	20,8	43,76	405,32	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат из консервированного зеленого горошка	60	1,48	1,99	3,65	38,54	6,32	15
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,99	5,58	22,78	168,71	6,02	26
	Бефстроганов с гречкой	80/130	16,34	12,3	23,24	263,62	1,246	54
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			25,81	20,62	97,58	686,20	13,987	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	20,65	169,36	1,2	
Ужин	Биточки из кальмаров и рыбы с тушеной капустой	150/150	20,2	11,71	9,92	241,32	77,07	79
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Какао	150	3,16	3,46	14,73	100,99	6,3	
			24,26	15,34	31,58	374,15	83,37	
Итого за			69,22	64,12	212,29	1710,23	106,27	

одиннадцат ый день								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	5,78	8,24	23,35	185,42	1,41	10
	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	0,84	88
			11,63	16,14	55,52	402,91	2,25	
2 завтрак	Виноград	120	0,72	-	24,48	99,36	20,09	
			0,72	-	24,48	99,36	20,09	
Обед:	Салат зимний	60	0,76	4,99	8,89	83,99	9,95	16
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	8,55	7,73	20,68	184,86	31,266	34
	Тефтели в томатном соусе	85/20	14,37	14,2	8,83	218,11	1,556	53
	Компот их свежих фруктов	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	86,55	--	
			28,48	27,67	95,99	732,78	48,36	
полдник	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	190/15	15,76	18,00	19,72	303,87	0,356	70
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			17,46	19,60	34,14	379,38	0,78	
Итого за двенадцатый день			58.29	70,77	229,52	1778,39	71,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак:	Каша геркулесова молочная	200	5,71	8,83	20,25	179,75	1,41	9
	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

			8,73	13,34	49,81	343,29	1,41	
2 завтрак	Мандарин	110	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			0,84	-	7,56	34,2	21,69	
Обед:	Салат из морской капусты консервированный	60	0,54	0,12	--	3,0	--	87
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,6	5,96	16,73	148,18	10,92	40
	Голубцы ленивые	250	16,31	13,26	12,77	229,25	78,25	50
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98		95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			29,45	20,09	77,41	595,76	89,17	
полдник	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	116,0	--	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,78	6,6	34,19	180,96	--	
Ужин	Вареники ленивые творожные	180/5	20,84	17,11	25,91	355,57	0,17	69
	Сок фруктовый	150	--	--	18,72	75,2	6,3	
			20,84	17,11	44,63	430,77	6,20	
Итого за пятнадцатый день			66,64	57,14	213,60	1584,98	118,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,72	8,46	19,98	177,37	1,41	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	35/5/15	6,71	8,53	17,43	170,65	--	12

	Кофейный напиток	200	0,33	0,07	12,12	47,04	--	90
			12,76	17,06	49,53	395,06	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Помидор порционный консервированный	60	--	--	0,78	3,60	--	25
	Суп – пюре геркулесовый	250/10	4,07	7,83	12,72	147,61	6,07	31
	Мясной рулет с яйцом и рисом	185	28,89	23,65	16,71	355,82	0,31	45
	Компот из свежих фруктов	200	--	--	23,20	91,47	6,3	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			37,76	32,23	87,80	755,85	12,68	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	20,65	169,36	1,2	
Ужин	Рыба по-польски с кашей пшеничной	150/100	19,39	10,11	20,23	273,84	1,12	80
	Салат из капусты и свеклы	60	0,98	4,99	2,51	63,83	4,75	19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Чай с лимоном, медом	200	0,47	--	8,58	38,72	2,4	96
			22,36	15,28	41,26	421,59	8,27	
Итого за шестнадцатый день			79,10	71,93	217,96	1817,06	29,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
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
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			11,48	16,09	53,40	393,86	2,25	
2 завтрак	Груша	130	0,43	-	14,58	57,9	21,69	
			0,43	-	14,58	57,9	21,69	
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	60	1,08	1,99	10,75	82,06	6,803	18
	Суп харчо со сметаной	250/10	7,33	7,84	15,46	174,65	7,28	30
	Азу с отварным картофелем	100/150	14,69	10,62	20,39	231,82	28,58	49
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			28,1	21,20	94,51	703,86	43,07	
полдник	Кефир	200	5,04	5,76	7,2	99,0	--	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	19,39	163,96	--	
Ужин	Творожно-яблочный пудинг с повидлом	200/20	17,13	14,61	28,04	314,74	5,76	68
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			18,83	16,21	42,46	390,25	6,18	
Итого за семнадцатый день			65,06	62,86	224,34	1709,83	73,19	

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

						(ккал)		
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7,34	8,27	30,02	217,12	1,41	7
	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
			10,36	12,78	59,58	380,66	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,96	4,99	3,36	62,00	26,06	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	19,24	9,24	16,96	229,60	10,92	42
	Колбаса (сосиска) порционная с картофельным пюре	70/180	9,57	19,02	15,73	272,26	24,81	57
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			34,77	34,00	83,96	779,19	62,19	
полдник	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	116,0	--	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,78	6,6	34,19	180,96	--	
Ужин	Овощное рагу	200	6,23	7,45	27,25	177,45	87,87	67
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	--	
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			10,91	11,09	51,92	323,64	88,71	
Итого за двадцатый день			62,82	64,47	247,71	1739,65	158,61	

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			
День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,72	8,46	19,98	177,37	1,41	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	35/5/15	6,71	8,53	17,43	170,65		12
	Кофейный напиток	200	0,33	0,07	12,12	47,04	--	90
			12,76	17,06	49,53	395,06	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			--	--	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и кукурузы	60	1,04	1,99	2,28	31,42	2,3	23
	Суп гречневый	250	7,34	5,65	15,69	110,99	10,92	27
	Пельмени мясные	160/8	17,08	11,95	28,31	282,48	0,97	63
	Кисель фруктовый	200	0,22	--	13,08	83,03	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	--	
			30,48	20,34	93,75	665,27	19,78	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Булочка домашняя	80	3,75	5,93	22,67	153,76	0,52	82
			8,79	11,69	31,13	258,16	1,72	
Ужин	Картофельное пюре с соленой сельдью	90/180	11,96	16,31	20,14	271,01	28,22	65
	Помидор консервированный порционный	60	--	--	0,78	3,60	--	25
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Чай с лимоном, медом	200	0,47	--	8,58	38,72	2,4	96
			13,33	16,48	36,43	345,17	30,62	
Итого за первый день			65,36	65,57	229,56	1738,86	59,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
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
			10,95	16,07	53,90	393,48	2,65	
2 завтрак	Яблоко	130	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			0,36	--	12,34	48,99	18,36	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,98	1,99	1,26	44,86	6,4	22
	Суп картофельный с сайрой	250	8,51	11,96	8,92	177,32	10,92	43
	Гуляш мясной с макаронами	90/120	15,34	13,25	20,8	259,67	2,546	62
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			29,83	27,95	78,89	697,18	20,269	
полдник	Кефир	200	5,04	5,76	7,2	99,0	--	
	Ватрушка с джемом	100	3,87	5,92	33,44	195,49	0,52	83
			8,91	11,68	40,64	294,49	0,52	
Ужин	Омлет с тушеными овощами	80/200	9,34	10,39	19,31	204,64	86,87	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	0,42	89
			13,99	13,84	46,07	354,88	87,29	
Итого за второй день			64,04	69,54	231,84	1789,02	129,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,71	8,83	20,25	179,75	1,41	10
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			10,1	14,87	52,11	371,76	1,83	
2 завтрак	Апельсин	130	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			0,84	-	7,56	34,2	21,69	
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,96	4,99	3,36	62,00	26,06	21
	Суп фасолевый	250	11,28	5,73	26,74	17,98	10,92	35
	Рисовый рулет с мясом и сметанным соусом	190/15	15,88	13,96	20,20	265,99	1,076	61
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			32,06	25,43	98,21	561,30	38,459	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	20,65	169,36	1,2	
Ужин	Котлета рыбная с тушеной капустой	110/150	23,3	15,05	21,21	315,34	79,02	77
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	96
			24,67	15,22	43,89	410,80	81,42	
Итого за третий день			73,89	62,88	222,42	1547,42	144,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
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
			8,65	12,7	50,78	339,91	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
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	--	
			29,03	27,54	95,30	774,08	106,72	
полдник	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	116,0	--	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,78	6,6	34,19	180,96	--	
Ужин	Макароны с тертым сыром	170	9,85	13,34	16,97	227,88	0,17	76
	Огурец консервированный порционный	60	0,42	--	0,77	4,90	1,7	24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Чай	200	0,30	--	12,07	46,51	--	92
			12,09	13,52	39,75	324,49	1,87	
Итого за четвертый день			56,55	60,36	238,74	1694,64	223,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	5,78	7,24	23,35	185,42	1,41	9
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Кофейный напиток	200/10	0,30	--	12,12	47,64	--	91
	Конфета шоколадная	13	0,4	3,95	5,13	56,9	--	
			9,17	16,63	58,04	405,86	1,41	
2 завтрак	Киви	110	0,33	-	11,22	44,54	16,69	
			0,33	-	11,22	44,54	16,69	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и помидор	60	0,34	1,99	1,43	25,28	2,3	20
	Борщ украинский со сметаной	250/10	8,55	7,39	15,59	183,90	75,016	37
	Картофельно-мясная запеканка с томатно-сметанным соусом	230/15	16,82	15,24	22,38	289,67	27,066	59
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			30,71	25,37	87,31	714,18	104,78	
полдник	Ряженка	200	5,04	7,2	7,56	200,63	--	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	8,8	19,75	265,59	--	
Ужин	Сырники творожные с медом	160/30	21,57	5,92	49,23	334,89	--	73
	Салат витаминный	60	0,70	4,99	5,06	67,65	9,6	17
	Чай с лимоном	200	--	2,99	--	45,40	2,4	96
			22,27	13,9	54,29	447,91	12,0	
Итого за пятый день			68,70	64,70	230,88	1878,08	134,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,72	8,46	19,98	177,37	1,41	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	35/5/15	6,71	8,53	17,43	170,65	--	12
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	97
			12,9	16,99	53,16	411,64	3,81	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Огурец консервированный порционный	60	0,42	--	0,77	4,90	1,7	24
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	19,24	9,24	16,96	229,60	10,92	42
	Солянка сборная мясная	70/200	15,46	11,68	14,81	227,86	87,476	46
	Кисель фруктовый	200	0,22	--	13,08	83,03	5,59	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			40,14	21,67	80,01	702,74	105,69	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	20,65	169,36	1,2	
Ужин	Плов фруктовый	200	3,02	9,91	53,92	288,91	1,729	74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			7,7	13,55	78,59	435,10	2,56	
Итого за шестой день			66,96	59,57	251,13	1794,04	13,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
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
			10,39	13,26	58,63	381,41	1,41	
2 завтрак	Банан	120	0,28	--	7,91	32,3	--	
			0,28	--	7,91	32,3	--	
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
	Колбаса (сосиска) 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	--	
			24,34	30,34	81,15	684,47	41,17	
полдник	Кефир	200	5,04	5,76	7,2	99,0	--	
	Булочка домашняя	80	3,75	5,93	22,67	153,76	0,52	82
			8,79	11,69	29,87	252,76	0,52	
Ужин	Творожный рулет с сухофруктами сметанным соусом	150/25	15,4	17,23	21,8	305,81	0,466	72
	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			15,4	17,23	40,52	381,0	20,63	
Итого за седьмой день			59,2	72,52	218,08	1731,94	63,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7,34	8,27	30,02	217,12	1,41	7
	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	0,84	88
			13,19	16,35	62,19	434,61	64,98	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Икра свекольная	60	0,98	1,99	1,26	44,86	7,0	13
	Борщ со сметаной	250/10	9,16	7,39	13,8	169,29	78,516	44
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом и сметанным соусом	160/20	16,67	17,04	23,09	288,56	0,356	56
	Компот их свежих фруктов	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	--	
			31,61	27,17	95,74	751,53	91,462	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	20,65	169,36	1,2	
Ужин	Рыба под омлетом	80/90	22,63	9,3	5,87	228,79	0,52	78
	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	4,99	3,36	62,00	26,06	21
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Чай с лимоном, медом	200	0,47	--	8,58	38,72	2,4	96
			24,96	14,46	24,74	361,35	28,98	
Итого за восьмой день			75,98	65,34	222,04	1792,05	192,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	6,82	8,42	29,99	216,12	1,41	8
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,69	4,44	17,44	116,5	--	11
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			11,21	14,46	61,85	408,13	1,83	
2 завтрак	Яблоко	130	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			0,36	-	12,34	48,99	18,36	
Обед:	Огурец консервированный порционный	60	0,42	--	0,77	4,90	1,7	24
	Суп с галушками	250/10	9,06	8,67	15,25	170,6	--	38
	Суфле мясное с тушеной капустой	140/150	21,1	16,96	16,68	301,07	78,12	55
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			35,58	26,38	80,61	691,90	80,22	
полдник	Ряженка	200	5,04	7,2	7,56	200,63	--	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	8,8	19,75	265,59	--	
Ужин	Винегрет	250	8,37	10,42	47,87	247,02	19,23	75
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	96
			9,74	10,56	50,02	342,48	101,85	
Итого за девятый день			63,11	60,2	224,57	1757,09	202,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша манная розовая молочная	200	5,83	8,18	22,35	181,65	1,76	4
	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	0,84	89
			11,65	15,89	56,61	403,17	2,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат из сладкого перца	60	0,86	1,99	3,61	36,12	0,6	14
	Суп овощной со сметаной	250/10	7,11	7,39	13,47	147,58	8,666	39
	Котлета мясная с картофельным пюре	80/180	13,48	17,15	26,32	307,79	25,41	58
	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	--	
			26,25	27,28	100,99	740,31	5,59	
полдник	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	116,0	--	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,78	6,6	34,19	180,96	--	
Ужин	Сырок сладкий творожный	130	11,14	7,8	11,15	159,4	0,046	71
	Пирожок с рисом и яйцом	120	6,65	8,35	23,53	190,53	0,52	85
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			20,95	19,66	49,41	450,92	1,406	
Итого за десятый день			65,63	69,43	259,92	1850,56	18,50	

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

		блюда				я ценность (ккал)	С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша молочная «Фестивальная»	200	5,52	8,32	21,10	176,44	1,41	5
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	35/5/15	6,71	8,53	17,43	170,65	--	12
	Чай	200	0,30	--	0,1	1,63	--	97
	Конфета шоколадная	13	0,4	3,95	5,13	56,9	--	
			12,93	20,8	43,76	405,32	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат из консервированного зеленого горошка	60	1,48	1,99	3,65	38,54	6,32	15
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,99	5,58	22,78	168,71	6,02	26
	Бефстроганов с гречкой	80/130	16,34	12,3	23,24	263,62	1,246	54
	Компот их сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			25,81	20,62	97,58	686,20	13,987	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	20,65	169,36	1,2	
Ужин	Биточки из кальмаров и рыбы с тушеной капустой	150/150	20,2	11,71	9,92	241,32	77,07	79
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Какао	150	3,16	3,46	14,73	100,99	6,3	
			24,26	15,34	31,58	374,15	83,37	
Итого за одиннадцат ый день			69,22	64,12	212,29	1710,23	106,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак:	Вермишель молочная	200	5,78	8,24	23,35	185,42	1,41	10
	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	0,84	88
			11,63	16,14	55,52	402,91	2,25	
2 завтрак	Виноград	120	0,72	-	24,48	99,36	20,09	
			0,72	-	24,48	99,36	20,09	
Обед:	Салат зимний	60	0,76	4,99	8,89	83,99	9,95	16
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	8,55	7,73	20,68	184,86	31,266	34
	Тефтели в томатном соусе	85/20	14,37	14,2	8,83	218,11	1,556	53
	Компот их свежих фруктов	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	86,55	--	
			28,48	27,67	95,99	732,78	48,36	
полдник	Кефир	200	5,04	5,76	7,2	99,0	--	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	19,39	163,96	--	
Ужин	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	190/15	15,76	18,00	19,72	303,87	0,356	70
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			17,46	19,60	34,14	379,38	0,78	
Итого за двенадцатый день			64,24	70,77	229,52	1778,39	71,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
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
			10,92	15,88	55,99	357,15	1,83	
2 завтрак	Апельсин	130	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			0,84	-	7,56	34,2	21,69	
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	--	
			31,01	18,85	77,22	588,05	12,64	
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	--	
			12,18	11,97	65,61	404,61	1,2	
Ужин	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	--	81
	Винегрет овощной	250	8,37	10,42	27,34	247,02	19,23	75
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
	Хлеб пшеничный		1,52	0,18	9,94	45,20	20,07	
			18,13	18,66	52,29	456,01		
Итого за тринадцатый день			73,08	65,36	259,67	1840,02	57,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
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
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			26,55	14,79	60,93	409,88	1,83	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат витаминный	60	0,70	4,99	5,06	67,65	9,6	17
	Суп гороховый с гренками	250/15	10,82	6,86	27,87	201,67	6,02	32
	Печень говяжья в сметане с картофельным пюре	80/180	12,54	14,35	21,18	259,92	25,72	51
	Кисель фруктовый	200	0,22	--	13,08	83,03	5,59	94
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			26,80	25,68	86,67	701,82	46,93	
полдник	Ряженка	200	5,04	7,2	7,56	200,63	--	
	Булочка домашняя	80	3,75	5,93	22,67	153,76	0,52	82
			8,79	13,13	30,23	354,39	0,52	
Ужин	Рагу овощное	200	6,23	7,45	27,25	177,45	87,87	67
	Хлеб ржаной	16	0,9	0,17	6,93	31,84	--	
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			10,29	11,08	48,91	310,28	88,71	
Итого за четырнадцать тый день			72,43	64,68	245,46	1851,57	144,29	

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

						(ккал)		
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак:	Каша геркулесова молочная	200	5,71	8,83	20,25	179,75	1,41	9
	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
			8,73	13,34	49,81	343,29	1,41	
2 завтрак	Мандарин	110	0,84	-	7,56	34,2	21,69	
			0,84	-	7,56	34,2	21,69	
Обед:	Салат из морской капусты консервированный	60	0,54	0,12	--	3,0	--	87
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,6	5,96	16,73	148,18	10,92	40
	Голубцы ленивые	250	16,31	13,26	12,77	229,25	78,25	50
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98		95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			29,45	20,09	77,41	595,76	89,17	
полдник	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	116,0	--	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,78	6,6	34,19	180,96	--	
Ужин	Вареники ленивые творожные	180/5	20,84	17,11	25,91	355,57	0,17	69
	Сок фруктовый	150	--	--	18,72	75,2	6,3	
			20,84	17,11	44,63	430,77	6,20	
Итого за пятнадцатый день			66,64	57,14	213,60	1584,98	118,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,72	8,46	19,98	177,37	1,41	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	35/5/15	6,71	8,53	17,43	170,65	--	12
	Кофейный напиток	200	0,33	0,07	12,12	47,04	--	90
			12,76	17,06	49,53	395,06	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Помидор порционный консервированный	60	--	--	0,78	3,60	--	25
	Суп – пюре геркулесовый	250/10	4,07	7,83	12,72	147,61	6,07	31
	Мясной рулет с яйцом и рисом	185	28,89	23,65	16,71	355,82	0,31	45
	Компот из свежих фруктов	200	--	--	23,20	91,47	6,3	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			37,76	32,23	87,80	755,85	12,68	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	20,65	169,36	1,2	
Ужин	Рыба по-польски с кашей пшеничной	150/100	19,39	10,11	20,23	273,84	1,12	80
	Салат из капусты и свеклы	60	0,98	4,99	2,51	63,83	4,75	19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Чай с лимоном, медом	200	0,47	--	8,58	38,72	2,4	96
			22,36	15,28	41,26	421,59	8,27	
Итого за шестнадцат ый день			79,10	71,93	217,96	1817,06	29,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
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
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			11,48	16,09	53,40	393,86	2,25	
2 завтрак	Груша	130	0,43	-	14,58	57,9	21,69	
			0,43	-	14,58	57,9	21,69	
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	60	1,08	1,99	10,75	82,06	6,803	18
	Суп харчо со сметаной	250/10	7,33	7,84	15,46	174,65	7,28	30
	Азу с отварным картофелем	100/150	14,69	10,62	20,39	231,82	28,58	49
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			28,1	21,20	94,51	703,86	43,07	
полдник	Кефир	200	5,04	5,76	7,2	99,0	--	
	Вафли	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,22	7,36	19,39	163,96	--	
Ужин	Творожно-яблочный пудинг с повидлом	200/20	17,13	14,61	28,04	314,74	5,76	68
	Чай с молоком	200	1,7	1,6	14,42	75,51	0,42	91
			18,83	16,21	42,46	390,25	6,18	
Итого за семнадцать й день			65,06	62,86	224,34	1709,83	73,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	6,82	8,42	29,99	216,12	1,41	8
	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	--	
			9,84	12,93	59,55	379,66	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Огурец консервированный порционный	60	0,42	--	0,77	4,90	1,7	24
	Рассольник со сметаной	250/10	8,04	7,50	21,62	182,62	8,992	29
	Котлета мясная с тушеной капустой	80/180	13,87	16,69	17,3	272,08	78,41	48
	Кисель фруктовый	200	0,22	--	13,08	83,03	5,59	94
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			27,35	24,94	87,16	699,98	94,69	
полдник	Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4	1,2	
	Булочка домашняя	80	3,75	5,93	22,67	153,76	0,52	82
			8,79	11,69	31,13	258,16	1,72	
Ужин	Сырок творожный сладкий	130	11,28	8,85	16,3	188,15	0,05	71
	Гренки с сыром	50/5/20	7,61	9,55	18,59	188,15	--	86
	Чай с лимоном	200	0,47	--	15,75	63,62	2,4	96
			19,36	18,4	50,64	440,17	2,45	
Итого за восемнадцат ый день			65,34	67,96	247,20	1853,17	106,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак:	Каша молочная «Фестивальная»	200	5,52	8,32	21,10	176,44	1,41	5
	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	0,84	88
			11,37	16,22	53,27	393,93	2,25	
2 завтрак	Яблоко	130	0,36	-	12,34	48,99	18,36	
			0,36	-	12,34	48,99	18,36	
Обед:	Салат из консервированных огурцов и кукурузы	60	1,04	1,99	2,28	31,42	2,3	23
	Щи из свежей капусты	250/10	2,99	7,39	13,54	152,61	70,766	41
	Жаркое по-домашнему	200	14,08	9,74	17,76	211,32	25,82	47
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			23,11	19,87	81,49	610,67	99,29	
полдник	Ряженка	200	5,04	7,2	7,56	200,63	--	
	Ватрушка с творогом	120	7,31	9,98	19,03	191,68	--	
			12,35	17,18	26,59	392,31	--	
Ужин	Макароны с кабачковой икрой	140/75	5,59	9,95	38,68	260,0	0,17	66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	
	Чай с лимоном, медом	200	0,47	--	8,58	38,72	2,4	96
			7,58	10,13	57,2	343,92	2,57	
Итого за девятнадцат ый день			54,77	63,40	230,89	1787,82	122,47	

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

			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7,34	8,27	30,02	217,12	1,41	7
	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
			10,36	12,78	59,58	380,66	1,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	18,72	75,2	6,3	
			-	-	18,72	75,2	6,3	
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,96	4,99	3,36	62,00	26,06	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	19,24	9,24	16,96	229,60	10,92	42
	Колбаса (сосиска) порционная с картофельным пюре	70/180	9,57	19,02	15,73	272,26	24,81	57
	Компот из сухофруктов	200	0,20	--	13,52	57,98	0,403	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,48	19,48	89,55	--	
			34,77	34,00	83,96	779,19	62,19	
полдник	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	22,0	116,0	--	
	Печенье	16	1,18	1,6	12,19	64,96	--	
			6,78	6,6	34,19	180,96	--	
Ужин	Овощное рагу	200	6,23	7,45	27,25	177,45	87,87	67
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	--	
	Какао	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	88
			10,91	11,09	51,92	323,64	88,71	
Итого за двадцатый день			62,82	64,47	247,71	1739,65	158,61	