

	10-ти дневное меню для детей 3-7 лет						
1день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 1							
Завтрак							
	Каша вязкая ячневая с маслом	200	8,4	8,07	32,32	216,67	106
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,3	9,0	49,6	пп
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,0	27,9	261
	Масло порциями	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5
Итого:		410	9,6	12,0	48,3	327,1	
2 Завтрак							
	Нектар осветлённый	200	2,33	2,8	13,53	89,33	пп
Итого:		200	2,33	2,80	13,53	89,33	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,375	3,01	1,18	33,33	28
	Суп картоф.с вермишелью	180	4,9	2,02	12,35	75,46	64
	Плов из мяса говядины	150	15,39	15,44	51,34	400,87	тгк
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		610	23,02	21,06	97,08	654,01	
Полдник							
	Булочка домашняя	75	7,46	9,09	22,9	207	тгк
	Фрукты (Яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	248
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	8,68	36,04	262
		335	7,85	9,41	39,42	278,24	
Итого за день:			42,79	45,27	198,35	1348,69	

2день							
Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	3,1	5,98	32,2	188	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	264
Итого:		410	6,97	12,21	53,54	356,42	
2 Завтрак							
	Фрукт	100	2,2	2,56	12,30	82,00	пп
Итого:			2,2	2,56	12,30	82,00	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	7,12	5,82	11,03	128,00	54
	Макароны отварные	130	4,99	0,70	26,99	134,42	123
	Биточки паровые	70	3,54	13,94	8,96	175,22	190
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	86,40	251
Итого:		630	17,75	21,20	86,05	610,79	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161,0	283
	Чай с сахаром	200	0	0	7,76	30,96	261
Итого:		250	3,95	4,06	35,00	191,96	
Итого за день:			30,88	40,03	186,89	1241,17	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	200	3	6,88	31,04	202	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	269
		405	9,6216667	12,06	49,07	353,58	
2 Завтрак	К/м напиток	100	2,8	3,2	12,43	83,78	пп
Итого:			2,80	3,2	12,43	83,78	
Обед	Суп с рыбными консервами с яйцом	180	7,31	7,89	9,61	137,12	ТТК
	Котлета "Здоровье"	70	9,00	8,00	5,30	130,00	183
	Каша вязкая гречневая	130	3,52	3,12	15,46	105,16	тТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из изюма	180	0,14	0,14	21,50	86,40	251
Итого:		610	21,93	19,75	69,44	545,43	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	130	7,05	9,11	33,15	170,0	тТК
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		310	7,05	9,11	40,13	197,86	
Итого за день:			41,40	44,12	171,07	1180,65	

4день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 4							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,20	68
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		415	6,98	12,77	34,91	288,64	
2 Завтрак	К/м напиток	100	2,8	3,2	12,43	83,78	пп
Итого:			2,8	3,20	12,43	83,78	
Обед	Винегрет овощной	60	0,82	3,69	5,06	56,88	8
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,35	2,25	5,40	47,70	тгк
	Рыба по польски	80	8,9	4,4	27,1	192,6	тгк
	Каша рисовая вязкая	130	3,4	3,8	21,8	174,0	тгк
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		680	16,84	14,72	91,51	615,52	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	7,88	8,87	21,3	186,4	тгк
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	8,68	36,04	262
Итого:		280	7,95	8,87	29,98	222,44	
Итого за день:			34,58	39,56	168,83	1210,38	

5день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 5							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	10,52	14,27	22,86	234,38	тгк
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,60	17,92	99,17	
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		380	12,80	14,87	47,76	361,40	
2 Завтрак	Нектар	200	2,33	2,8	13,53	89,33	пп
Итого:			2,33	2,80	13,53	89,33	
Обед	Суп "Снежок"с мясом птицы	200	5,3	7,2	19,2	157,3	ТТК
	Каша пшенная вязкая с маслом (без молочная)	150	2,775	4,86	22,2	144	тгк
	Тефтели мясные с соусом сметанным	70	9,50	10,96	12,10	185,50	188
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		650	19,93	23,62	85,72	631,15	
	Фрукты (Яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	248
Полдник	Пудинг из творога запечённый	130	11,7	11,8	34,3	255,0	тгк
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого		390	12,02	12,09	49,13	318,06	
Итого за день:			47,09	53,37	203,11	1427,81	

бдень							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша мол рисовая вязкая с маслом	200	8,10	4,28	32,20	184,00	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		415	9,32	11,83	48,27	327,44	
	Печенье сахарное	30	3,0	3,8	6,1	83,1	пп
2завтрак	нектар	200	0,10	0,00	9,64	37,11	тТК
Итого:		230	3,1	3,8	15,8	120,2	
Обед							
	Суп картофельный с горохом и гренками	180	5,16	5,30	22,15	160,45	тТК
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	216
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	149,13	181
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	86,40	251
Итого:		630	20,16	18,86	88,80	620,73	
Полдник	Суфле рыбка золотая	100	8,10	9,10	30,00	199,10	тТК
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,00	7,23	30,03	262
Итого:		305	9,0	9,4	45,8	266,3	
Итого за день:			41,6	43,9	198,7	1334,7	

7день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	5,7	8,48	25,6	194,2	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	266
Итого:		405	10,511667	11,97	50,38	350,78	
2 завтрак	Фрукт	100	2,2	2,56	12,3	82	пп
Итого:		100	2,2	2,56	12,3	82	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,80	2,02	12,24	74,38	62
	Рагу овощное с мясом	180	9,54	15,03	46,35	347,4	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из изюма	180	0,36	0,00	14,70	56,80	253
Итого:		590	13,66	17,65	90,87	565,33	
Полдник	Пицца детская	80	8,59	10,70	22,40	219,73	тТК
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	263
Итого:		260	11,26	13,04	36,71	308,73	
Итого за день:			37,63	45,22	190,25	1306,85	

8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 3							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	107
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Какао с молоком	180	3,59	3,8	12,74	98,42	266
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18	6
Итого:		410	12,26	13,16	49,41	367,00	
2 Завтрак	К/м напиток	100	2,8	3,2	12,43	83,78	пп
Итого:			2,8	3,20	12,43	83,78	
Обед	Пуштыешыд	180	4,10	2,90	8,80	77,40	63
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	216
	Гуляш из мяса кур	80	9,69	8,05	25,91	240,02	тТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из изюма	180	0,36	0	14,7	56,80	253
Итого:		640	19,16	16,35	87,40	598,97	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100	8,7	9,7	30,6	239,1	148
	Кисель из сока	200	1,36	0	29,02	116,19	ТТК
Итого:		300	10,10	9,70	59,59	355,28	
Итого за день:			44,33	42,41	208,84	1405,03	

9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	5,89	1,74	23,51	121,33	ттк
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	264
Итого:		415	9,80	11,59	44,92	322,76	
2 завтрак	печенье	30	2,44	3,14	6,3	60	пп
	К/м напиток	200	5,6	3,1	24,9	167,6	пп
Итого:			8,04	6,21	31,17	227,56	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,25	5,40	47,70	№6/2
	Макаронник с мясом	160	14,93	17,93	33,31	311,00	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		570	18,64	20,78	70,93	503,05	
Полдник	Сочни из песочного теста с творогом	80	8,7	11,6	24,4	249,3	ттк
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		260	8,72	11,60	31,38	277,14	
Итого за день:			45,20	50,18	178,39	1330,50	

10день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	2,93	4,80	23,77	161,77	тТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Сыр порциями	10	2,64	2,66	0,00	36,00	6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	266
		415	10,39	10,95	48,55	354,36	
2 Завтрак	Нектар	200	2,33	2,80	13,53	89,33	пп
Итого:			2,33	2,80	13,53	89,33	
Обед	Суп с лапшой домашней	180	2,09	2,22	12,10	76,68	64
	Жаркое по - домашнему	200	12,5	17,3	34,66	327	тТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,38	0,00	14,11	55,32	№6/10
Итого:		610	16,93	20,12	78,44	545,75	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,30	6,00	15,80	109,30	тТК
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	130
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		295	8,22	10,90	31,70	237,33	
Итого за день:			37,87	44,77	172,22	1226,77	
Итого за весь период			403,31	448,85	1876,64	13012,51	
Среднее знач. за период			40	45	188	1301	
			1	1	4		

	10-ти дневное меню 1-3 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 1							
Завтрак	Каша вязкая ячневая с маслом	150	6,3	6,05	24,24	162,50	106
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,3	9,0	49,6	пп
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,0	27,9	261
	Масло порциями	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5
Итого:		360	7,5	10,0	40,2	272,9	
2 Завтрак							
	Сок	100	1,17	1,4	6,77	44,67	пп
Итого:		100,00	1,17	1,40	6,77	44,67	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,225	1,81	0,71	20,00	28
	Суп картоф.с вермишелью	180	4,9	2,02	12,35	75,46	64
	Плов из мяса говядины	130	13,34	13,38	44,49	347,42	тТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		570	20,82	17,80	89,76	587,23	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	5,97	7,27	18,32	165,6	тТК
	Фрукты (Яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	248
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	8,68	36,04	262
		320	6,36	7,59	34,84	236,84	
Итого за день:			35,83	36,77	171,61	1141,67	

2день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная вязкая с маслом	150	5,025	4,485	22,65	141	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	264
Итого:		360	8,90	10,71	43,99	309,42	
2 Завтрак							
	фрукт	100	2,2	2,56	12,30	82,00	пп
Итого:		100	2,2	2,56	12,30	82,00	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150	5,34	4,37	8,27	96,00	54
	Макароны отварные	120	4,61	0,65	24,91	124,08	123
	Биточки паровые	50	2,53	9,95	6,40	125,16	190
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	86,40	251
Итого:		550	14,58	15,71	78,66	518,39	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161,0	283
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		230	3,95	4,06	34,22	188,86	
Итого за день:			29,62	33,04	169,17	1098,67	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	150	3	5,16	23,28	151,5	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	269
		355	9,62	10,34	41,31	303,08	
	К/м напиток	100	2,8	3,2	12,43	83,78	пп
Итого:			2,80	3,2	12,43	83,78	
Обед	Суп с рыбными консервами с яйцом	180	7,31	7,89	9,61	137,12	ТТК
	Котлета "Здоровье"	70	9,00	8,00	5,30	130,00	183
	Каша вязкая гречневая	110	2,98	2,64	13,08	88,98	тТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,62	37,17	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	86,40	251
Итого:		590	22,22	19,27	67,06	529,25	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100	5,42	7,01	25,50	130,77	тТК
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		280	5,42	7,01	32,48	158,63	
Итого за день:			40,07	39,82	153,28	1074,74	

4день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 4							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,32	3,92	14,13	108,90	68
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		365	5,54	11,47	30,20	252,34	
	К/м напиток	100	2,8	3,2	12,43	83,78	пп
Итого:			2,8	3,20	12,43	83,78	
	Винегрет овощной	40	0,547	2,460	3,373	37,92	8
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,35	2,25	5,40	47,70	тгк
	Рыба по польски	70	7,8	3,8	23,7	168,5	тгк
	Каша рисовая вязкая	110	2,9	3,2	18,4	147,2	тгк
	Хлеб пшеничный	5	0,23	0,06	1,79	9,92	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
	Итого:		610	14,02	12,12	75,92	506,05
Полдник	Ватрушка с творогом	80	6,304	7,096	17,04	149,12	тгк
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	8,68	36,04	262
Итого:		260	6,38	7,10	25,72	185,16	
Итого за день:			28,74	33,88	144,27	1027,33	

5день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 5							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	7,01	9,51	15,24	156,25	тгк
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,60	17,92	99,17	
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		330	9,29	10,11	40,14	283,28	
	Нектар	200	2,33	2,8	13,53	89,33	пп
Итого:			2,33333333	2,80	13,53	89,33	
Обед	Суп "Снежок"с мясом птицы	170	4,51	6,12	16,32	133,71	ТТК
	Каша пшениная вязкая с маслом (без молочная)	150	2,78	4,86	22,20	144,00	тгк
	Тефтели мясные с соусом сметанным	60	8,83	6,24	10,30	133,00	188
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		610	18,47	17,82	81,04	555,06	
	Фрукты (Яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	248
Полдник	Пудинг из творога запечённый	65	5,9	5,9	17,2	127,0	тгк
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		325	6,17	6,20	31,97	190,06	
Итого за день:			36,27	36,93	166,68	1117,73	

бдень							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша мол рисовая вязкая с маслом	150	6,08	3,21	24,15	138,00	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		365	7,30	10,76	40,22	281,44	
	Печенье сахарное	30	3,0	3,8	6,1	83,1	пп
	нектар	200	0,1	0	9,64	37,11	тгк
Итого:			3,1	3,8	15,8	120,2	
Обед							
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	5,16	5,30	22,15	160,45	тгк
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	216
	Котлета из говядины	60	6,72	8,59	6,14	127,83	181
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	86,40	251
Итого:		620	17,04	19,43	87,78	599,43	
Полдник							
	Суфле рыбка золотая	100	8,10	9,10	30,00	199,10	тгк
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,00	7,23	30,03	262
Итого:		305	8,976666667	9,4	45,846666667	266,29666667	
Итого за день:			36,41	43,43	189,61	1267,38	

7день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,275	4,86	24,45	159	106
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	266
Итого:		355	9,09	8,35	49,23	315,58	
2 Завтрак	Фрукт	100	2,2	2,56	12,3	82	пп
Итого:		100	2,2	2,56	12,3	82	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,80	2,02	12,24	74,38	62
	Рагу овощное с мясом	130	6,89	10,855	33,475	250,9	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Компот из изюма	180	0,36	0,00	14,70	56,80	253
Итого:		540	11,01	13,48	77,99	468,83	
Завтрак	Пицца детская	75	8,05	10,03	21,00	206,00	ттк
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	263
Итого:		255	10,72	12,37	35,31	295,00	
Итого за день:			33,02	36,76	174,83	1161,41	

8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 3							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	107
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Какао с молоком	180	3,59	3,80	12,74	98,42	266
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0	18	6
Итого:		360	10,71	11,22	42,48	316,75	
2 Завтрак	К/м напиток	100	2,8	3,2	12,43	83,78	пп
Итого:			2,8	3,20	12,43	83,78	
Обед	Пуштыш	180	4,10	2,90	8,80	77,40	63
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	138,00	216
	Гуляш из мяса кур	70	8,48	7,04	22,67	210,01	тгк
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
Итого:	Компот из изюма	180	0,36	0	14,7	56,80	253
		630	17,95	15,34	84,16	568,96	
	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	80	7,0	7,8	13,4	142,4	148
	Кисель из сока	200	1,36	0	29,02	116,19	156с
Итого:		280	8,35	7,76	42,38	258,59	
Итого за день:			39,82	37,52	181,46	1228,09	

9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп молочный с рисом	150	3,58	3,81	12,63	99,33	69
	Масло порциями	5	0,04	3,625	0,065	33	5
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,69	2,30	12,32	85,84	264
Итого:		360	7,46	10,03	33,98	267,76	
	печенье	30	2,44	3,14	6,3	60	пп
	К/м напиток	150	4,2	2,3	18,7	125,7	пп
Итого:			6,64	5,44	24,95	185,67	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,25	5,40	47,7	№6/2
	Макаронник с мясом	150	14,00	16,81	31,23	291,56	тгк
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,3	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	14,64	57,60	№6/10
Итого:		560	17,71	19,66	68,84	483,61	
Полдник	Сочни из песочного теста с творогом	80	8,7	11,6	24,4	249,3	тгк
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,98	27,86	261
Итого:		260	8,72	11,60	31,38	277,14	
Итого за день:			40,52	46,74	159,15	1214,18	

10день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	130	1,91	3,12	15,45	105,15	тгк
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,30	8,96	49,58	
	Сыр порциями	5	1,32	1,33	0,00	18,00	6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	266
		340	8,04	7,94	40,23	279,74	
	Нектар	100	1,17	1,40	6,77	44,67	пп
Итого:			1,17	1,40	6,77	44,67	
Обед	Суп с лапшой домашней	180	2,09	2,22	12,10	76,68	64
	Жаркое по - домашнему	150	9,375	12,975	25,995	245,25	тгк
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,3	8,96	49,58	
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,3	8,62	37,17	
	Компот из сухофруктов	180	0,38	0,00	14,11	55,32	№6/10
Итого:		560	13,81	15,79	69,78	464,00	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,30	6,00	15,80	109,30	тгк
	Хлеб ржаной	25	0,82	0,30	8,62	37,17	
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	130
	Чай с сахаром	180	0	0	6,98	27,86	261
Итого:		295	8,22	10,90	31,70	237,33	
Итого за день:			31,23	36,03	148,47	1025,73	
Итого за весь период			351,52	380,91	1658,53	11356,91	
Среднее знач. за период			35	38	166	1136	
			1	1	4		