

	Молоко	10	15											
	Мука	5	6											
	Яйцо	1\8	1\6											
	Масло растительное	1	2											
	Масло сливочное	2	3											
	4. Пюре из гороха	130	150	11.5	13.8	4.65	5.58	28.55	34.26	198.9	238.7	0.04	0.04	9
	Горох	40	50											
	Масло сливочное	5	6											
	5. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	10
	Сухофрукты	16	20											
	Сахар	7	10											
	6. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	Итого	580	690	27.13	32.61	21.03	26.41	87.59	105.46	638.43	763.65	10.16	12.37	
Уплотненный подник	1. Салат из зеленого горошка зеленый	30	40	0.89	1.19	1.55	2.07	0.95	1.27	24.75	33	3.33	4.44	12
	Зеленый горошек	50	60											
	Масло растительное	1	2											
	2. Омлет натуральный с маслом	100	120	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157	193	0.98	1.17	13
	Яйцо	1.5	1.8											
	Молоко	80	100											
	Масло сливочное	4	5											
	3. Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	0	0.5	14
	Кофейный напиток	1.2	1.5											
	Молоко	130	160											
Сахар	7	10												
4. Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15	
5. Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16	
Итого	420	500	14.52	18.78	17.83	23.55	43.58	58.19	395.36	510.43	14.31	16.11		
Всего за день	1432	1754	51.52	64.56	46.05	60.08	180.31	239.27	1333.69	1718.74	25.55	29.78		

	3. Жаркое подомашнему с мясом	150	200	18.35	22.02	4.7	6.79	16.32	19.95	180	259	6.4	8.15	21
	Картофель	160	200											
	Говядина	60	70											
	Лук	10	15											
	Масло сливочное	4	6											
	Масло растительное	2	3											
	Томат пюре	5	5											
	4. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	10
	Сухофрукты	16	20											
	Сахар	7	10											
	5. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	Итого	530	670	25.45	30.81	9.5	12.98	67.38	82.5	456.11	599.31	10.32	12.99	
уплотненный полдник	1. Салат из свеклы	30	40	0.57	0.77	1.82	2.43	2.5	3.34	28.17	37.56	2.85	3.8	30
	Свекла	40	50											
	Масло растительное	1	2											
	2. Суфле рыбное	65	75	9.54	11.03	5.31	6.4	2.44	2.87	96	112.8	0.11	0.12	22
	Рыба	90	100											
	Молоко	20	30											
	лук	20	25											
	морковь	20	25											
	хлеб пшеничный	10	10											
	Яйцо	1\4	1\3											
	Масло растительное	2	3											
	3. Соус томатный	50	50	0.54	0.54	1.86	1.86	3.46	3.46	33.45	33.45	0.77	0.77	23
	Мука	2	2											
	Томат пюре	7	7											
	Масло сливочное	2	2											
4.Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15	
5.Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	1.42	2.83	16\1	
Чай	1.2	1.5												
Сахар	5	7												
Лимон	10	12												
6.Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16	
Итого	435	505	14.49	17.92	9.82	11.75	45.93	60.57	330.23	418.24	15.15	17.52		
Всего за день	1440	1740	52.31	63.83	33.51	40.23	165.12	208.14	1175.74	1482.95	26.52	32.27		

3 день															
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы							
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст			
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		
Завтрак	1.Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	180	4.05	4.85	5.69	5.74	20.36	24.41	149	168			25	
	Геркулес	25	30												
	Молоко	100	130												
	Сахар	3	4												
	Масло сливочное	3	4												
	2.Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	1.2	1.43		26
	Какао порошок	2	3												
Молоко	100	110													
Сахар	7	10													
Завтрак	3. Батон	20	20	1.53	1.53	0.58	0.58	10.28	10.28	52.4	52.4	0	0	28	
	Батон	20	20												
2 завтрак	4. Сыр порциями	7.5	10	1.74	2.32	2.22	2.95	0	0	27	36	0.06	0.07	27	
	1.Кисломолочный продукт Йогурт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90	1.05	1.26		4
	2. Печенье	10	30	0.75	2.25	0.98	2.94	7.44	22.37	41.7	125.1	0	0		
Итого	487.5	600	15.57	19.84	15.94	19.9	57.04	80.08	434.1	578.5	2.31	2.76			
Обед	1. Салат из свеклы	30	40	0.57	0.77	1.82	2.43	2.5	3.34	28.17	37.56	2.85	3.8	30	
	Свекла	40	50												
	Масло растительное	1	2												
	2. Суп гороховый на курином бульоне	150	180	3.29	3.95	3.07	3.79	9.79	11.75	81	97.2	3.48	5.81	31	
	Горох	15	20												
	Картофель	80	100												
	Морковь	15	20												
	Лук	15	20												
	Курица	30	40												
	Масло сливочное	2	3												
Соль	3	5													
Растительное масло	3	4													
3. Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	180	10.61	14.12	6.81	9.04	15.09	20.26	164	219	15.03	20.03	32		

	Говядина	60	80											
	Лук	10	15											
	Капуста	100	150											
	Рис	10	12											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	1	2											
	Яйцо	1\8	1\6											
	Сметана	7	10											
	Мука	2	3											
	4. Компот из свежих фруктов	150	180	0.18	0.22	0.06	0.07	19.47	23.36	76.5	91.8	1.8	2.16	29
	Яблоки	30	40											
	Сахар	10	15											
	5. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	6. Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15
	Итого	560	690	20.66	27.42	12.66	16.57	83.56	109.71	521.68	685.49	23.22	31.88	
Уплотненный полдник	1. Пудинг творожный	120	150	18.17	22.71	12.9	16.4	29.2	36.5	306	382	0.23	0.28	35
	Творог	90	110											
	Сахар	9	10											
	Яйцо	1\8	1\6											
	Масло сливочное	4	6											
	Манка	8	10											
	2. Соус сметанный сладкий	30	50	0.42	0.7	1.22	2.04	1.76	2.93	22.2	37	0.011	0.015	34
	Сметана	8	13											
	Мука	2	3											
	Сахар	3	5											
	3. Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	85.33	85.33	4	4	36
	4. Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16
	Итого	450	500	19.99	19.99	14.72	19.04	60.96	69.43	457.33	548.33	14.24	14.29	
	Всего за день	1497.5	1790	56.22	67.25	43.32	55.51	201.56	259.22	1413.11	1812.32	39.77	48.93	

Масло растительное	3	4											
Сметана	3	5											
3. Ёжики п/ф	60	60	9.86	9.86	9.02	9.02	3.14	3.14	149.42	149.42	0.59	0.59	40
Ёжики	62	62											
4. Капуста тушеная	120	150	2.4	3	3.66	4.57	7.21	9.02	81.87	102.33	20.53	25.67	41
Капуста	160	200											
Морковь	10	12											
Лук	10	12											
Масло растительное	2	3											
Масло сливочное	3	4											
Томат пюре	9	12											
5. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	10
Сухофрукты	16	20											
Сахар	7	10											
6. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
7. Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15
Итого	590	720	20.87	24.82	19.79	23.87	78.09	103.29	597.15	752.9	35.81	47.7	
1. Ватрушка с повидлом	150	160	7.2	10.1	5.01	6.8	75.6	100.84	380	506	0.12	0.18	42
Мука	50	60											
Сахар	1	2											
Масло сливочное	2	3											
Масло растительное	2	3											
Дрожжи	1	1.2											
Повидло	30	40											
Молоко	30	40											
Яйцо	1/10	1/8											
2. Яйцо отварное	1	1	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	0	0	43
Яйцо	1	1											
3. Кисель концентрат	150	200					13.5	18	46.5	60	0	0	44
Кисель	18	24											
Сахар	7	7											
4. Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16
Итого	551	661	12.7	15.6	10.01	11.8	99.2	128.94	533.5	673	10.2	10.18	

Всего за день	1616	1946	46.18	54.49	44.88	51.94	217.76	278.12	1484.05	1820.3	47.2	60.74
----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	-------------	--------------

	Соль	3	5											
	Сметана	3	4											
	3. Суфле из печени	150	150	18.59	22.3	6.59	8.87	18.72	24.61	223	267.61	8.72	10.46	164
	Печень	190	190											
	Хлеб пшеничный	8	8											
	Молоко	30	30											
	Яйцо	1\2	1\2											
	Лук	20	20											
	Морковь	15	15											
	Масло сливочное	2	2											
	4. Соус томатный	50	50	0.54	0.54	1.86	1.86	3.46	3.46	33.45	33.45	0.77	0.77	23
	Мука	2	2											
	Томат пюре	7	7											
	Масло сливочное	2	2											
	5. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	10
	Сухофрукты	16	20											
	Сахар	7	10											
	6. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	7. Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15
	Итого	610	720	27.32	34.62	14.57	20.62	90.89	120.21	605.7	796.81	19.26	27.32	
Уплотненный полдник	1. Ватрушка "Лакомка"	180	180	28.3	28.3	14.6	14.6	38.53	38.53	490.14	490.14			47
	Творог	130	130											
	Яйцо	1\2	1\2											
	Сахар	15	15											
	Масло сливочное	13	13											
	Масло растительное	2	3											
	Мука	30	30											
	2. Кисломолочный продукт Ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90	1.05	1.26	4
3. Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16	
Итого	430	460	33.05	33.92	18.75	19.5	54.33	55.53	609.14	624.14	11.05	11.26		
Всего за день	1567.5	1770	71.88	82.01	45.89	54.93	212.05	248.38	1637.57	1892.68	35.57	44.08		

	Соль	3	5											
	Масло растительное	3	4											
	3. Капуста тушеная с мясом	200	220	9	10	7.5	8.2	7.36	10.8	255	280	19	21	51
	Капуста	200	220											
	Мясо	80	90											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	6	7											
	Морковь	15	20											
	Лук	12	15											
	Томат	4	5											
	4. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	10
	Сухофрукты	16	20											
	Сахар	7	10											
	5. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	Итого	580	690	17.9	20.65	15.47	18.51	56.21	71.39	549.71	648.78	28.63	33.64	
Уплотненный полдник	1. Салат из зеленого горошка	30	40	0.89	1.19	1.55	2.07	0.95	1.27	24.75	33	3.33	4.44	12
	Зеленый горошек	50	60											
	Масло растительное	1	2											
	2. Омлет натуральный с маслом	100	120	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157	193	0.98	1.17	13
	Яйцо	1.5	1.8											
	Молоко	80	100											
	Масло сливочное	4	5											
	3. Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15
	4. Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	85.33	85.33	4	4	36
	5. Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16
Итого	470	520	13.18	16.93	16.03	21.34	53.15	64.03	410.69	504.76	18.31	17.83		
Всего за день	1512	1774	43.61	52.85	41.33	52.2	171.97	221.9	1353.2	1675.8	48.06	52.82		

	3. Рыба запеченая с картофелем	220	250	10.1	11.2	9.1	10.1	27.4	28.5	225	237	0	0	55
	Рыба	110	140											
	Картофель	160	180											
	Мука	7	10											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	3	4											
	Молоко	40	50											
	4. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	10
	Сухофрукты	16	20											
	Сахар	7	10											
	5.Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15
	6. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	Итого	645	780	17.86	21.78	13.02	14.98	91.64	113.54	524.81	651.91	21.43	28.72	
Уплотненный полдник	1. Пирожок печеный с капустой и яйцом	160	160	12.04	12.04	16.72	16.72	55.04	55.04	426	426	0.24	0.24	56
	Мука	60	60											
	Сахар	3	3											
	Масло сливочное	6	6											
	Яйцо	1\6	1\6											
	Яйцо	1\4	1\4											
	Дрожжи	1.3	1.3											
	Масло растительное	2	2											
	молоко	40	40											
	Лук	10	12											
	Капуста	60	60											
	2.Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	1.42	2.83	16\1
	Чай	1.2	1.5											
	Сахар	5	7											
	Лимон	10	12											
	3.Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16
	Итого	410	440	12.51	12.56	17.13	17.14	71.94	75.04	499	511	11.66	13.07	
	Всего за день	1540	1835	43.68	51.93	46.1	51.61	222.26	275.19	1460.91	1760.41	34.14	43.55	

	Сметана	3	4											
	3.Макаронник с мясом	150	150	13.88	13.88	13.73	13.73	21.75	21.75	267.75	267.75	0.08	0.08	137
	Говядина	80	80											
	Масло растительное	6	6											
	Макаронны	30	30											
	Лук	15	15											
	Яйцо	1\8	1\8											
	Масло сливочное	5	5											
	4. Компот из свежих фруктов	150	180	0.18	0.22	0.06	0.07	19.47	23.36	76.5	91.8	1.8	2.16	29
	Яблоки	30	40											
	Сахар	10	15											
	5.Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15
	6. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	Итого	555	650	21.5	24.65	19.62	22.92	87.75	107.74	605.58	711.32	8.35	9.99	
Уплотнен ный полдник	1.Запеканка творожная со сгущенным молком	130	180	12.8	19.6	11.5	16.7	31.13	43.1	343.27	475.3	0.39	0.54	60
	Творог	90	130											
	Манка	6	8											
	Сахар	6	9											
	Яйцо	1\4	1\4											
	Масло сливочное	4	5											
	Масло растительное	1	2											
	Молоко сгущен	30	40											
	2.Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16
	3. Кисломолочный продукт Снежок	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90	1.05	1.26	4
Итого	380	460	17.55	25.22	15.65	21.6	46.93	60.1	462.27	609.3	11.44	11.8		
	Всего за день	1462.5	1720	49.87	62.91	44.95	55.51	201.06	244.71	1462.58	1778.35	25.05	27.29	

	Огурцы соленые	10	13											
	Масло сливочное	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	Говядина	30	40											
	Соль	3	5											
	Сметана	3	5											
	3. Котлета сочная	60	60	9.86	9.86	9.02	9.02	3.14	3.14	149.42	149.42	0.59	0.59	40
	Котлета сочная полуфабрикат	62	62											
	4. Картофельное пюре	120	150	2.44	3.06	3.84	4.8	16.34	20.43	110.4	138	14.5	18.15	63
	Картофель	170	210											
	Молоко	20	25											
	Масло сливочное	4	5											
	5. Кисель концентрат	150	200					13.5	18	46.5	60	0	0	44
	Кисель	18	24											
	Сахар	7	7											
	6. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11
	Итого	550	740	21.61	23.41	17.78	20.76	59.32	76.51	470.72	571.12	21.67	28.15	
Уплотненный полдник	1. Салат из свеклы	30	40	0.57	0.77	1.82	2.43	2.5	3.34	28.17	37.56	2.85	3.8	30
	Свекла	40	50											
	Масло растительное	1	2											
	2. Рыба в омлете	90	100	14.71	16.66	4.72	5.73	2.62	3.36	112.5	123	0.19	0.39	64
	Рыба	100	110											
	Мука	4	6											
	Яйцо	1	1											
	Молоко	15	20											
	Масло растительное	2	3											
	Масло сливочное	3	4											
3. Чай с сахаром	150	180	0.15	0.18	0.04	0.05	7	10	28	40	0.02	0.03	1	
Чай	1.2	1.5												
Сахар	5	7												
4.Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15	
5. Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16	
Итого	410	480	18.63	22.3	7.4	6.82	40.05	57.4	312.28	393.99	13.06	14.22		
Всего за день	1442	1829	53.03	63.23	39.02	46.15	145.68	207.74	1152.3	1503.87	36.44	45.26		

	Лук	10	15												
	Масло растительное	1	2												
	Масло сливочное	5	6												
	4. Соус сметанный	40	50	0.57	0.7	1.63	2.04	2.34	2.93	29.64	37.05	0.015	0.019	68	
	Сметана	10	13												
	Мука	3	4												
	5. Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	10	
	Сухофрукты	16	20												
	Сахар	7	10												
	6. Хлеб пшеничный	40	60	3.37	5.06	0.42	0.64	20.63	30.9	99.61	149.43	0	0	15	
	7. Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	16.08	20.1	72.4	90.5	0.06	0.08	11	
	Итого	585	750	19.97	24.95	11.2	13.64	97.41	122.37	583.97	724.63	39.94	49.49		
Уплотненный полдник	1. Ватрушка с творогом	150	160	15.8	20.1	9.38	12.52	50	66.6	346	460	0.06	0.08	69	
	Мука	50	60												
	Сахар	6	8												
	Масло сливочное	2	3												
	Масло растительное	2	3												
	Дрожжи	1	1.1												
	Творог	40	50												
	Молоко	40	40												
	Яйцо	1/10	1/8												
	2. Кисломолочный продукт Снежок	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90	1.05	1.26	4	
3. Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	16		
Итого	400	440	20.55	25.72	13.53	17.42	65.8	83.6	465	594	11.11	11.34			
Всего за день	1512.5	1800	50.26	64.11	42.23	49.76	230.73	284.36	1444.7	1776.36	56.31	66.33			