СОГЛАСОВАНО:
Председатель родительского комитета
_____ К.Н. Глазова
«31» мая 2023г.

Приложение № 1
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
от «31» мая 2023г. № 229 - ОД

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
_____ Л.В. Просвирнина
«31» мая 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

(лето)

1 день														
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы						
				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	1г-3г	3г-7л	
Завтрак	**1. Каша вязкая манная молочная**	**150**	**200**	**3,4**	**4,52**	**3,96**	**4,07**	**22,94**	**30,57**	**141**	**177**	**0**	**0**	**57**
	Манка	20	30											
	Молоко	120	140											
	Сахар	3	4											
	Масло сливочное	3	4											
	2. Чай с сахаром	**150**	**180**	**0,15**	**0,18**	**0,04**	**0,05**	**7**	**10**	**28**	**40**	**0,02**	**0,03**	**1**
	чай	1,3	1,5											
	сахар	5	7											
	3. Батон с повидлом	35	50	2,32	3,09	0,24	0,32	20,08	26,77	92	122,67	0,01	0,013	**3**
	батон	30	40											
	повидло	5	10											
	1.Кисломолочный продукт Снежок	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
2 завтрак	**2. Вафли**	**20**	**35**	**0,42**	**0,97**	**0,49**	**1,17**	**11,63**	**27,12**	**53,35**	**124,48**	**0**	**0**	**5**
	Итого	**505**	**645**	**10,64**	**13,98**	**8,48**	**10,11**	**67,65**	**101,66**	**389,35**	**554,15**	**1,08**	**1,3**	
	1.Салат из свеклы	**30**	**40**											
	свекла	40	50	**0,57**	**0,77**	**1,82**	**2,43**	**2,5**	**3,34**	**28,17**	**37,56**	**2,85**	**3,8**	**30**
	масло растительное	1	2											
	2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2	11,07	13,28	54
	Капуста	40	50											
	Картофель	60	80											
	Морковь	12	15											
	Лук	12	15											
	Томат	3	4											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	3	4											

Обед	Соль	3	5											
	Сметана	6	8											
	Говядина	30	40											
	3. Макароны запеченые с маслом и сыром	**150**	**200**	**7,1**	**9,56**	**7,01**	**8,58**	**29,63**	**39,24**	**210**	**272**	**0,03**	**0,04**	**71**
	макаронные изделия	40	50											
	сыр	6	10											
	масло раст	2	3											
	масло сливочное	5	7											
	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	**520**	**650**	**11,68**	**15,28**	**12,26**	**15,14**	**74,13**	**94,3**	**430,32**	**562,96**	**14,31**	**17,56**	
Уплотненный полдник	**1. Рагу из овощей**	**150**	**180**	**1,9**	**2,23**	**3,4**	**4,04**	**8,5**	**10,16**	**72,2**	**86,67**	**11,9**	**14,33**	**94**
	картофель	50	60											
	морковь	30	40											
	лук	15	20											
	капуста	100	110											
	масло раст	6	8											
	томат	3	4											
	масло сливочное	6	7											
	2. 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	1,3	1,5											
	Молоко	130	160											
	Сахар	7	10											
	3.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**0**	**0**	**15**
	4. Яйцо отварное	**1**	**1**	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	43
	Яйцо	1	1											
	5.Фрукт	**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**9,8**	**44**	**44**	**10**	**10**	**16**
	Итого	**431**	**501**	**12,26**	**13,95**	**10,71**	**11,88**	**44,7**	**55,22**	**323,9**	**384,29**	**21,09**	**24,83**	
	Всего за день	**1456**	**1796**	**34,58**	**43,21**	**31,45**	**37,13**	**186,48**	**251,18**	**1143,57**	**1501,4**	**36,48**	**43,69**	

2 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 пшено-рисовая**	**150**	**180**	4,09	4,95	6,85	7,89	23,39	26,34	169	191	0	0	37
	Пшено	8	10											
	Рис	8	10											
	Сахар	3	4											
	Масло сливочное	3	4											
	Молоко	140	150											
	2. Кофейный напиток на молоке	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0	0,5	14
	Молоко	130	160											
	Сахар	7	10											
	Кофейный напиток	1,3	1,5											
	3. Батон	**30**	**40**	**2,3**	**3,1**	**0,2**	**0,2**	**15,1**	**20,1**	**71**	**94,7**	**0**	**0**	**28**
	4. Сыр порциями	**8**	**10**	**1,74**	**2,32**	**2,22**	**2,95**	**0**	**0**	**27**	**36**	**0,06**	**0,07**	**27**
2 завтрак	**1.Печенье**	**10**	**30**	**0,75**	**2,25**	**0,98**	**2,94**	**7,44**	**22,37**	**41,7**	**125,1**	**0**	**0**	**29**
	2.Кисломолочный продукт Снежок	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**498**	**620**	**15,57**	**20,69**	**16**	**20,89**	**62,56**	**90,37**	**453,7**	**627,8**	**1,11**	**1,83**	
	1.Салат из свежих овощей с яблоками	**40**	**60**	**0,52**	**0,82**	**3,05**	**4,07**	**13,3**	**18,4**	**40,35**	**55,6**	**12,86**	**20,48**	**78**
	яблоки	15	20											
	морковь	8	10											
	масло растительное	3	4											
	Капуста свежая	30	40											
	2. Рассольник со сметаной на мясном бульоне	**150**	**200**	5,97	6,09	3,04	4,04	6,56	8,74	62	83,2	4,52	6,03	62
	Картофель	60	80											
	Морковь	12	15											

	Лук	12	15											
	Перловка	6	8											
	Огурцы соленые	10	15											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	3	4											
	Говядина	30	40											
	Соль	3	5											
	Сметана	6	8											
Обед	**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											
	Масло растительное	2	3											
	4. Соус томатный	**50**	**50**	**0,54**		**1,86**		**3,46**		**33,45**		**0,77**	**0,77**	**23**
	мука	3	3											
	томат пюре	7	7											
	масло сливочное	3	3		**0,54**		**1,86**		**3,46**		**33,45**			
	5. Каша гречневая рассыпчатая	**130**	**150**	**6,33**	**7,6**	**5,65**	**6,8**	**31,1**	**37,3**	**204,9**	**245,9**	**0,04**	**0,05**	**48**
	гречка	40	50											
	масло сл	3	4											
	6. 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											
	8. Хлеб ржаной	**40**	**50**	**2,64**	**3,3**	**0,4**	**0,5**	**16,08**	**20,1**	**76**	**95**	**0**	**0**	**42**
	Итого	**620**	**750**	**26,04**	**28,43**	**23,08**	**26,36**	**93,11**	**114,5**	**642,62**	**754,37**	**20,58**	**30,08**	**93**
	Салат морковный	**40**	**60**	**0,47**	**0,73**	**3,01**	**4,01**	**5,02**	**7,7**	**46,69**	**66,22**	**1,8**	**2,8**	
	морковь	45	70											
	Сахар	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	1. 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 сливочное	4	4											
Уплотненный полдник	Масло растительное	2	3											
	2. Соус сметанный с томатным	**20**	**30**	0,31	0,47	0,69	1,03	1,46	2,18	2,26	3,39	0,003	0,005	83
	Сметана	6	8											
	Мука	4	5											
	Томат	3	4											
	3. Кисель из свежемороженых ягод	**150**	**200**	**0,32**	**0,52**	**0,04**	**0,05**	**15,86**	**19,82**	**62,47**	**78,51**	**40**	**50**	77
	свежемороженые ягоды	20	25											
	сахар	10	12											
	крахмал	7	10											
	4.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**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	**405**	**505**	**13,56**	**16,52**	**9,76**	**12,32**	**50,05**	**62,97**	**326,12**	**404,54**	**51,91**	**62,92**	
	Всего за день	**1523**	**1875**	**55,17**	**65,64**	**48,84**	**59,57**	**205,72**	**267,84**	**1422,44**	**1786,71**	**73,6**	**94,83**	

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 пшеничная молочная**	**150**	**180**	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193			17
	Крупа пшеничная	30	40											
	Молоко	110	130											
	Сахар	3	3											
	Масло сливочное	4	5											
	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	120	140											
	Сахар	7	10											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	**1,6**	**2,4**	**5**	**7,5**	**10,13**	**15,2**	**91,4**	**137,1**	**0**	**0**	**9**
	батон	30	40											
	масло сливочное	5	10											
2 завтрак	**1.Кисломолочный продукт Йогурт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**485**	**590**	**13,18**	**16,72**	**15,55**	**19,42**	**54,14**	**71,6**	**408,4**	**527,1**	**2,25**	**2,69**	
обед	**1.Салат из свежих огурцов**	**40**	**60**	**0,33**	**0,49**	**3**	**4**	**1,52**	**2,26**	**33,37**	**45,43**	**0,38**	**0,58**	**75**
	огурцы свежие	35	55											
	лук	7	10											
	масло раст	3	4											
	2. Свекольник со сметаной на курином бульоне	**150**	**180**	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35	46
	Свекла	50	60											
	Картофель	60	80											
	Морковь	12	15											
	Масло сливочное	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	Лук	12	15											
	курица	30	40											
	Соль	3	5											
	Сметана	5	6											
	3. Гуляш мясной	**60**	**80**	**4,5**	**6**	**5,7**	**7,6**	**1,85**	**2,47**	**123,6**	**164,8**	**0,6**	**0,8**	**76**
	говядина	70	75											
	масло раст	3	4											
	лук	7	10											
	томат	4	6											

	мука	3	4											
	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	**570**	**700**	**20,45**	**25,91**	**17,65**	**24,13**	**76,3**	**94,13**	**575,71**	**745,25**	**8,79**	**14,21**	
Уплотненный полдник	**1. Запеканка картофельная с печенью**	**120**	**150**	8,9	11,14	6,58	8,23	20,42	25,53	177	221,35	17,85	22,32	67
	Печень	70	80											
	Картофель	150	190											
	Лук	10	15											
	Масло растительное	3	4											
	Масло сливочное	6	8											
	2. Соус сметанный с томатным	**20**	**30**	0,31	0,47	0,69	1,03	1,46	2,18	2,26	3,39	0,003	0,005	83
	Сметана	6	8											
	Мука	4	5											
	Томат	3	4											
	3. Сок	**200**	**200**	**1**	**1**	**0,2**	**0,2**	**20,2**	**20,2**	**85,33**	**85,33**	**4**	**4**	**36**
	4.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**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	**470**	**520**	**13,98**	**18,07**	**8,29**	**10,5**	**72,51**	**88,61**	**408,2**	**503,5**	**31,85**	**36,32**	
	Всего за день	**1525**	**1810**	**47,61**	**60,7**	**41,49**	**54,05**	**202,95**	**254,34**	**1392,31**	**1775,85**	**42,89**	**53,22**	

4 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. Суп молочный с крупой**	**150**	**180**	4,32	4,4	4,97	5,0	13,71	14,2	117	122	0,88	1,1	38
	Молоко	140	150											
	Масло сливочное	3	4											
	Рис	8	10											
	Сахар	1	2											
	2. 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	1,3	1,5											
	Сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	3. Батон	**30**	**40**	**2,3**	**3,1**	**0,2**	**0,2**	**15,1**	**20,1**	**71**	**94,7**	**0**	**0**	**28**
	4. Сыр порциями	**8**	**10**	**1,74**	**2,32**	**2,22**	**2,95**	**0**	**0**	**27**	**36**	**0,06**	**0,07**	**27**
2 завтрак	**1. Кисель из свежемороженых ягод**	**150**	**200**	**0,32**	**0,52**	**0,04**	**0,05**	**15,86**	**19,82**	**62,47**	**78,51**	**40**	**50**	**77**
	свежемороженые ягоды	20	25											
	сахар	10	12											
	крахмал	7	10											
	2.Печенье	**15**	**30**	**0,75**	**2,25**	**0,98**	**2,94**	**7,44**	**22,37**	**41,7**	**125,1**	**0**	**0**	**29**
	Итого	**503**	**640**	**11,77**	**15,44**	**10,41**	**13,55**	**62,74**	**90,85**	**389,17**	**547,31**	**40,94**	**51,67**	
Обед	**Салат морковный**	**40**	**60**	**0,47**	**0,73**	**3,01**	**4,01**	**5,02**	**7,7**	**46,69**	**66,22**	**1,8**	**2,8**	
	морковь	45	70											
	Сахар	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	2. Борщ на мясном бульоне со сметаной свекла	**150**	**180**	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	9,17	61,5	73,8	6,17	7,4	7
	Свекла	30	40											
	Капуста	20	30											
	Картофель	60	70											
	Морковь	12	15											
	Лук	12	15											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	3	4											
	Говядина	30	40											
	Соль	3	5											

	Томатная паста	1	2											
	Сметана	6	8											
	3. Биточки рыбные	**60**	**70**											
	рыба	70	80											
	хлеб пшеничный	10	10											
	молоко	10	20	**7,61**	**10,09**	**2,45**	**3,26**	**5,33**	**6,79**	**74**	**97**	**0,18**	**0,24**	**92**
	Мука	5	6											
	Масло сливочное	3	4											
	масло растительное	2	3											
	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	30	40											
	Масло сливочное	5	6											
	5. Компот из сухофруктов	**150**	**180**											
	сухофрукты	16	20	**0,33**	**0,4**	**0,02**	**0,02**	**20,83**	**24,99**	**84,75**	**101,7**	**0,3**	**0,36**	**10**
	сахар	7	10											
	6.Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**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	**590**	**730**	**17,1**	**22,76**	**13,06**	**18,03**	**86,71**	**109,78**	**524,44**	**666,84**	**23,01**	**29,03**	
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	60	80											
	Сахар	6	8											
	Масло сливочное	2	3											
	Масло растительное	2	3											
	Дрожжи	1,8	2,4											
	Творог	50	60											
	Молоко	40	40											
	Яйцо	1/10	1/8											
	1.Кисломолочный продукт Снежок	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	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											
	4.Фрукт	**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**9,8**	**44**	**44**	**10**	**10**	**16**
	Итого	**401**	**441**	**25,65**	**30,82**	**18,13**	**22,02**	**66,1**	**83,9**	**528**	**657**	**11,11**	**11,34**	
	Всего за день	**1494**	**1811**	**54,52**	**69,02**	**41,6**	**53,6**	**215,55**	**284,53**	**1441,61**	**1871,15**	**75,06**	**92,04**	

5 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. 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\6	1\4											
	Масло сливочное	4	6											
	Манка	10	12											
	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	3	4											
	Сахар	3	5											
	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	120	140											
	Сахар	7	10											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	**1,6**	**2,4**	**5**	**7,5**	**10,13**	**15,2**	**91,4**	**137,1**	**0**	**0**	**9**
	батон	30	40											
	масло сливочное	5	10											
	2. Кисломолочный продукт Ряженка	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**485**	**610**	**27,69**	**34,7**	**25,59**	**33,63**	**60,05**	**77,65**	**583,6**	**753,1**	**2,49**	**2,98**	
Обед	**1.Помидоры**	**30**	**30**	0,33	0,33	0,06	0,06	1,14	1,14	7,2	7,2	7,5	7,5	80
	Помидор	32	32											
	2. Суп клецками на курином бульоне	**150**	**180**	3,82	4,59	1,29	1,55	12,69	15,23	85,86	102,81	3,18	3,81	20
	Картофель	60	80											
	Морковь	12	15											
	Лук	12	15											
	Курица	30	40											
	Мука	20	30											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	3	4											
	Соль	3	5											
	Яйцо	1\3	1\3											

	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	5	6											
	Масло растительное	6	7											
	Морковь	15	20											
	Лук	15	20											
	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	**570**	**660**	**16,12**	**18,62**	**9,35**	**10,43**	**58,1**	**72,26**	**505,21**	**582,21**	**30,04**	**32,75**	
	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	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**0**	**0**	**15**
уплотненный полдник	**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	**460**	**500**	**12,33**	**15,24**	**15,92**	**21,13**	**47,99**	**53,73**	**385,78**	**454,95**	**18,31**	**19,61**	
	Всего за день	**1515**	**1770**	**56,14**	**68,56**	**50,86**	**65,19**	**166,14**	**203,64**	**1474,59**	**1790,26**	**50,84**	**55,34**	

6 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 пшенная**	**150**	**200**	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	0	0	52
	Пшено	30	40											
	Молоко	120	140											
	Сахар	3	4											
	Масло сливочное	3	4											
	2. Чай с сахаром	**150**	**180**	0,15	0,18	0,04	0,05	7	10	28	40	0,02	0,03	1
	Чай	1,3	1,5											
	Сахар	5	7											
	3. Батон с повидлом	**35**	**50**	**2,32**	**3,09**	**0,24**	**0,32**	**20,08**	**26,77**	**92**	**122,67**	**0,01**	**0,013**	**3**
	батон	30	40											
	повидло	5	10											
2 завтрак	**2.Печенье**	**15**	**30**	**0,75**	**2,25**	**0,98**	**2,94**	**7,44**	**22,37**	**41,7**	**125,1**	**0**	**0**	**29**
	2. Кисломолочный продукт Снежок	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**500**	**640**	**11,84**	**16,41**	**9,87**	**13,09**	**65**	**98,89**	**395,7**	**577,77**	**1,08**	**1,3**	
Обед	**1.Салат из свежей капусты**	**40**	**60**	0,64	0,94	3,01	4,01	2,5	3,6	39,17	53,58	12,64	18,86	81
	Капуста	30	45											
	Морковь	15	20											
	Лук	5	7											
	Масло растительное	3	4											
	2. Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	**150**	**180**	3,29	3,95	3,07	3,79	9,79	11,75	81	97,2	3,48	4,81	82
	Горох	15	20											
	Картофель	60	80											
	Морковь	15	20											
	Лук	15	20											
	Говядина	30	40											
	Масло сливочное	3	4											
	Соль	3	5											
	Растительное масло	3	4											
	Хлеб пшеничный	15	15											

	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 сметанный с томатным	**20**	**30**	0,31	0,47	0,69	1,03	1,46	2,18	2,26	3,39	0,003	0,005	83
	Сметана	6	8											
	Мука	4	5											
	Томат	2	3											
	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	**550**	**650**	**25,8**	**31,36**	**13,86**	**18,32**	**69,38**	**87,23**	**502,58**	**613,98**	**25,2**	**34,58**	
Уплотненный полдник	**1.Картофель запеченный в сметанном соусе**	**150**	**200**	3,59	4,82	6,1	8,14	19,36	26,02	147	196	4,29	5,78	84
	Картофель	180	240											
	Сметана	15	20											
	Сыр	6	8											
	Масло сливочное	3	4											
	масло растительное	2	3											
	2. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**0**	**0**	**15**
	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	**480**	**540**	**7,51**	**9,59**	**7,01**	**9,17**	**64,83**	**76,62**	**351,03**	**424,95**	**18,29**	**19,78**	
	Всего за день	**1530**	**1830**	**45,15**	**57,36**	**30,74**	**40,58**	**199,21**	**262,74**	**1249,31**	**1616,7**	**44,57**	**55,66**	

7 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. Суп молочный с макаронными изделиями**	**150**	**200**	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181	0,66	1,13	22
	Молоко	130	140											
	Вермишель	10	15											
	Сахар	1	2											
	Масло сливочное	3	4											
	2. 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	1,3	1,5											
	Сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	3. Батон	**30**	**40**	**2,3**	**3,1**	**0,2**	**0,2**	**15,1**	**20,1**	**71**	**94,7**	**0**	**0**	**28**
	4. Сыр порциями	**8**	**10**	**1,74**	**2,32**	**2,22**	**2,95**	**0**	**0**	**27**	**36**	**0,06**	**0,07**	**27**
2 завтрак	**1. Кисломолочный продукт Йогурт**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**488**	**610**	**15,03**	**20,67**	**11,67**	**16,56**	**45,85**	**65,2**	**351**	**492,7**	**1,77**	**2,96**	
Обед	**1.Салат из свежих помидоров**	**40**	**60**											
	помидоры свежие	30	50	**0,45**	**0,67**	**2,47**	**3,7**	**1,88**	**2,8**	**31,64**	**47,46**	**8,1**	**12,2**	**73**
	лук	12	20											
	масло раст	2	3											
	2. Суп картофельный на мясном бульоне	**150**	**200**	3,78	3,78	2	2	15,5	15,5	112,52	112,52	11,72	11,72	66
	Картофель	90	150											
	Морковь	10	15											
	Лук	10	15											
	Говядина	30	40											
	Масло сливочное	3	4											
	Соль	3	5											
	Масло растительное	2	3											
	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											
	Масло растительное	2	3											
	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	15											
	Лук	10	15											
	Масло растительное	2	3											
	Масло сливочное	5	6											
	Томат пюре	9	12											
	5. Кисель из свежемороженых ягод	**150**	**200**	**0,32**	**0,52**	**0,04**	**0,05**	**15,86**	**19,82**	**62,47**	**78,51**	**40**	**50**	**77**
	свежемороженые ягоды	20	25											
	сахар	10	12											
	крахмал	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	**560**	**720**	**19,45**	**21,13**	**17,67**	**19,94**	**59,67**	**70,38**	**510,32**	**580,74**	**81**	**100,26**	
Уплотненный полдник	**1. Рыба тушеная с овощами**	**60**	**70**	6,7	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	70,88	81	2,77	3,17	85
	Рыба	90	100											
	Морковь	20	25											
	Лук	10	15											
	мука	7	10											
	Масло сливочное	3	4											
	Масло растительное	2	3											
	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	1,3	1,5											
	Сахар	5	7											
	Лимон	10	12											
	3. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**0**	**0**	**15**
	4. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**340**	**390**	**10,54**	**13,24**	**4,3**	**5,03**	**67,85**	**85,55**	**243,49**	**315,43**	**14,19**	**16**	
	Всего за день	**1388**	**1720**	**45,02**	**55,04**	**33,64**	**41,53**	**173,37**	**221,13**	**1104,81**	**1388,87**	**96,96**	**119,22**	

8 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 рисовая на молоке**	**150**	**200**	2,32	4,92	11,78	11,78	24,08	32,09	142	177	0	0	65
	Молоко	120	140											
	Рис	30	40											
	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	120	140											
	Сахар	7	10											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	**1,6**	**2,4**	**5**	**7,5**	**10,13**	**15,2**	**91,4**	**137,1**	**0**	**0**	**9**
	батон	30	40											
	масло сливочное	5	10											
2 завтрак	**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	**485**	**610**	**11,42**	**16,21**	**23,25**	**26,97**	**53,17**	**70,31**	**397,4**	**511,1**	**2,25**	**2,69**	
Обед	**1.Огурцы свежие**	**30**	**40**	**0,24**	**0,32**	**0,03**	**0,04**	**0,78**	**1,04**	**4,2**	**5,6**	**1,5**	**2**	**91**
	Огурец свежий	32	42											
	2. Суп с рыбными консервами	**150**	**180**	5,16	6,1	5,04	6,04	8,6	10,31	100	120,24	5,47	6,5	50
	Консервы	29	30											
	Картофель	80	100											
	Морковь	15	20											
	Лук	10	15											
	Рис	5	7											
	Масло сливочне	3	4											
	Соль	3	5											
	Масло растительное	3	4											
	3. Биточки рубленые из говядины	**70**	**80**	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183	0,1	0,12	8
	Говядина	60	70											
	Хлеб пшеничный	10	10											
	Молоко	10	15											
	Мука	5	6											

	Яйцо	1\8	1\6											
	Масло растительное	1	2											
	Масло сливочное	2	3											
	4. Макаронные изделия отварные с маслом	**100**	**150**	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	0	0	2
	Макароны	30	50											
	Масло сливочное	4,0	5											
	5. Соус сметанный с томатным	**20**	**30**	0,31	0,47	0,69	1,03	1,46	2,18	2,26	3,39	0,003	0,005	83
	Сметана	6	8											
	Мука	4	5											
	Томат	2	3											
	6. 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											
	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**
	8. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**0**	**0**	**15**
	Итого	**590**	**750**	**26,6**	**33,59**	**17,77**	**22,18**	**97**	**128,52**	**635,34**	**821,86**	**7,43**	**9,06**	
Уплотненный полдник	**1.Биточки манные**	**120**	**180**	**6,04**	**7,68**	**4,56**	**5,78**	**32,32**	**40,84**	**194**	**246**	**0,39**	**0,52**	**86**
	Манка	30	40											
	Молоко	30	40											
	Сахар	5	6											
	Яйца	1\8	1\6											
	Масло растительное	2	3											
	2.Молоко сгущеное	**20**	**30**	**1,44**	**2,16**	**1,7**	**2,55**	**11,2**	**16,8**	**65,86**	**98,79**			**87**
	3. Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	4. Яйцо отварное	**1**	**1**	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	43
	5. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**421**	**481**	**13,98**	**16,34**	**11,46**	**13,53**	**73,82**	**87,94**	**452,19**	**537,12**	**14,39**	**14,52**	
	Всего за день	**1496**	**1841**	**52**	**66,14**	**52,48**	**62,68**	**223,99**	**286,77**	**1484,93**	**1870,08**	**24,07**	**26,27**	

9 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. 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											
	2. Кофейный напиток на	**150**	**180**	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0	0,5	14
	Кофейный напиток	1,3	1,5											
	Сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	3. Батон	**30**	**40**	**2,3**	**3,1**	**0,2**	**0,2**	**15,1**	**20,1**	**71**	**94,7**	**0**	**0**	**28**
	4. Сыр порциями	**8**	**10**	**1,74**	**2,32**	**2,22**	**2,95**	**0**	**0**	**27**	**36**	**0,06**	**0,07**	**27**
2 завтрак	**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. Вафли	**15**	**35**	**0,42**	**0,97**	**0,49**	**1,17**	**31,76**	**27,12**	**53,35**	**124,48**	**0**	**0**	**5**
	Итого	**483**	**605**	**19,56**	**24,93**	**23,67**	**31,33**	**66,01**	**71,91**	**478,1**	**662,18**	**5,42**	**7,44**	
Обед	**1.Салат из свежих овощей с яблоками**	**40**	**60**	**0,52**	**0,82**	**3,05**	**4,07**	**13,3**	**18,4**	**40,35**	**55,6**	**12,86**	**20,48**	**78**
	Капуста свежая	30	40											
	Яблоки	15	20											
	Морковь	8	10											
	Масло растительное	3	4											
	2. Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	**150**	**180**	1,38	2,01	4,64	6,95	9,25	13,87	84,35	126,52	11	16,56	39
	Картофель	60	80											
	Морковь	10	15											
	Лук	10	15											
	Пшено	6	8											
	Говядина	30	40											
	Масло сливочное	2	3											
	Соль	3	5											

	Масло растительное	3	4											
	Сметана	3	5											
	3. Жаркое по-домашнему с курицей	**150**	**200**	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259	6,4	8,15	88
	Картофель	160	200											
	Курица	80	100											
	Лук	10	15											
	Масло сливочное	4	6											
	Масло растительное	2	3											
	Томат пюре	10	10											
	4. Кисель из свежемороженых ягод	**150**	**200**	**0,32**	**0,52**	**0,04**	**0,05**	**15,86**	**19,82**	**62,47**	**78,51**	**40**	**50**	**77**
	Свежемороженые ягоды	20	25											
	Сахар	10	12											
	Крахмал	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**
	6. Хлеб пшеничный	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**0**	**0**	**15**
	Итого	**560**	**730**	**25,73**	**32,04**	**13,22**	**19,1**	**86,28**	**112,74**	**514,27**	**709,75**	**70,32**	**95,27**	
Уплотненный полдник	**1. Сырники запеченые**	**120**	**150**	**19,86**	**24,82**	**12,73**	**15,91**	**24,98**	**31,22**	**292,33**	**365,41**			**89**
	Творог	100	130											
	Яйцо	1\4	1\3											
	Мука	20	25											
	Масло растительное	2	3											
	Сахар	10	12											
	Сметана	5	6											
	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	3	4											
	Сахар	3	5											
	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	1,3	1,5											
	Сахар	5	7											
	Лимон	10	12											
	5. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**400**	**480**	**20,75**	**26,04**	**14,36**	**18,37**	**43,64**	**54,15**	**387,53**	**487,41**	**11,43**	**12,85**	
	Всего за день	**1443**	**1815**	**66,04**	**83,01**	**51,25**	**68,8**	**195,93**	**238,8**	**1379,9**	**1859,34**	**87,17**	**115,56**	

10 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. Запеканка творожно-морковная**	**120**	**150**	**13,6**	**17**	**11,9**	**15**	**18,2**	**22,8**	**240**	**300**	**1,49**	**2,13**	**90**
	Творог	70	85											
	Морковь	40	45											
	Сахар	7	9											
	Масло сливочное	4	5											
	Манка	8	10											
	Сметана	5	6											
	Молоко сгущеное	**20**	**30**	**1,44**	**2,16**	**1,7**	**2,55**	**11,2**	**16,8**	**65,86**	**98,79**			**87**
	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	120	140											
	Сахар	7	10											
	3. Батон с маслом	**35**	**50**	**1,6**	**2,4**	**5**	**7,5**	**10,13**	**15,2**	**91,4**	**137,1**	**0**	**0**	**9**
	батон	30	40											
	масло сливочное	5	10											
2 завтрак	**2. Кисломолочный продукт Снежок**	**150**	**180**	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4
	Итого	**455**	**560**	**24,14**	**30,45**	**25,07**	**32,74**	**58,49**	**77,82**	**561,26**	**732,89**	**3,74**	**4,82**	
Обед	**1.Салат морковный**	**40**	**60**	**0,47**	**0,73**	**3,01**	**4,01**	**5,02**	**7,7**	**46,69**	**66,22**	**1,8**	**2,8**	
	морковь	45	70											
	Сахар	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	2. Свекольник со сметаной на мясном бульоне	**150**	**180**	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35	46
	Свекла	50	60											
	Картофель	80	100											
	Морковь	10	15											
	Масло сливочное	2	3											
	Масло растительное	3	4											
	Лук	10	15											

	Говядина	30	40											
	Соль	3	5											
	Сметана	5	6											
	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. Сок фруктовый	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	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	**30**	**40**	**2,52**	**3,37**	**0,31**	**0,43**	**15,47**	**20,6**	**74,7**	**99,62**	**0**	**0**	**15**
	Итого	**680**	**780**	**17,88**	**21,52**	**16,9**	**21,67**	**91,64**	**107,15**	**566,61**	**682,79**	**13,27**	**19,23**	
Уплотненный полдник	**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	60	80											
	Сахар	1	2											
	Масло сливочное	2	3											
	Яйцо	1\10	1\8											
	Дрожжи	1,8	2,4											
	Повидло	30	40											
	Молоко	30	40											
	Масло растительное	2	3											
	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. 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	1,3	1,5											
	Сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	5. Фрукт	**100**	**100**	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	**401**	**441**	**15,04**	**18,45**	**12,01**	**14,21**	**96,33**	**125,3**	**557**	**704**	**10,12**	**10,86**	
	Всего за день	**1536**	**1781**	**57,06**	**70,42**	**53,98**	**68,62**	**246,46**	**310,27**	**1684,87**	**2119,68**	**27,13**	**34,91**	