

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Боханский детский сад №1»



**Примерное 10-ти дневное перспективное меню питания детей
в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
с 10-12 часовым пребыванием**

1 неделя 1 день																							
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества																Эн/ц, ккал		№ ТК	№ рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг									
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	Ca	Ca	Fe	Fe	1,5-3 л.	3-7 л.				
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	Ca	Ca	Fe	Fe	1,5-3 л.	3-7 л.				
	Каша вязкая манная молочная	130	150	5,21	6,21	5,32	7,47	23,09	25,09	0,05	0,08	0,04	0,06	153,72	182,62	0,23	0,31	182	192	19	88		
	манка	0,012	0,015																				
	молоко	0,098	0,15																				
	вода	27	36																				
	сахар песок	0,003	0,004																				
	масло сливочное	0,002	0,002																				
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9			
	чай высшего или 1 сорта	0,0005	0,0006																				
	сахар песок	0,009	0,012																				
	вода	0,15	0,18																				
	Бутерброд с маслом	20/3/8	30/4/12	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3		
	хлеб пшеничный	0,02	0,03																				
	масло сливочное	0,003	0,004																				
	всего за завтрак			6,74	8,51	7,95	11,01	41,81	51,68	0,07	0,1	0,05	0,08	158,35	189,45	0,51	0,71	282,45	338				
завтрак 2	сок фруктовый	0,1	0,1	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52			
Обед	Суп -Уха	150	180	4,24	5,3	5,2	6,5	20,24	25,3	0,11	0,14	0,06	0,08	21,3	26,62	0,96	1,2	112,8	150,3	34	41		
	филе минтая	0,024	0,029																				
	картофель	0,075	0,09																				
	морковь	0,008	0,01																				
	лук	0,001	0,002																				
	масло сливочное	0,002	0,003																				
	перловка	0,0008	0,001																				
	Гуляш	50	60	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	0,03	0,05	0,02	0,03	2,84	4,26	0,14	0,21	123,6	185,4	21	152		
	куры	0,05	0,075																				
	масло растительное	0,002	0,003																				
	лук	0,003	0,004																				
	морковь	0,003	0,004																				
	томат паста	0,001	0,002																				
	мука пшеничная	0,001	0,002																				
	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	0,04	0,06	0,05	0,07	16,62	24,93	1,6	2,4	175,33	263	33	186		
	крупка гречневая	0,055	0,055																				
	вода	68	103																				
	масло сливочное	0,003	0,004																				
	чай с сахаром,лимоном	150/9	180/12	0,165	0,2	0	0	9,9	13	0	0	0	0	14,6	14,6	0,5	0,72	47,16	50,4	78			
	чай высшего или 1 сорта	0,0005	0,0006																				
	сахар песок	0,012	0,014																				
	вода	172	172																				
	лимон	0,007	0,007																				
	всего за обед			11,91	16,75	15,17	21,45	46,59	62,98	0,18	0,25	0,13	0,18	55,36	70,41	3,2	4,53	458,89	649,1				
полдник	Коржик молочный	60	70	4,11	4,79	7,51	8,76	40,76	47,55	0,05	0,06	0,017	0,02	16,26	18,98	0,56	0,65	246,86	288	31	279		
	мука	0,034	0,039																				
	сахар песок	0,017	0,02																				
	масло сливочное	0,008	0,009																				
	яйцо	0,042	0,05																				
	молоко	0,006	0,007																				
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9			
	чай высшего или 1 сорта	0,0005	0,0006																				
	сахар песок	0,009	0,012																				
	вода	0,15	0,18																				
	Всего за полдник			4,11	4,79	7,51	8,76	49,74	59,53	0,05	0,06	0,017	0,02	16,53	19,33	0,61	0,71	277,31	333				
Ужин	Картофельное пюре	150	200	2,64	3,52	4,73	6,31	19,89	26,52	0,148	0,197	0,142	0,189	59,6	79,47	1,04	1,39	127,72	170,3	56	109		
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263		
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1		
	Всего за ужин			4,18	5,82	8,19	10,67	38,62	53,12	0,168	0,227	0,162	0,219	64,35	86,42	1,32	1,79	235,72	321,3				
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4				
	Всего за 1 день			27,44	36,67	38,92	52,09	176,86	232,5	0,478	0,657	0,369	0,519	301,59	376,11	7,04	9,84	1300,4	1710				

1 неделя 2 день																						
Завтрак 1	наименование блюдо	Вес блюда		Пищевые вещества																Эн/ц, ккал	№ ТК	№ рецепту ры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг								
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.			
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	0,06	0,08	0,11	0,014	141	188	0,27	0,036	116,25	155	23	44	
	молоко	100	116																			
	вода	23	30																			
	макаронные изделия	10	16																			
	масло сливочное	1	1																			
	сахар песок	1,5	2																			
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9		
	чай высшего или 1 сорта	5	5																			
	сахар песок	9	12																			
	вода	150	180																			
	Бутерброд с маслом	20/3/8	30/4/1	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3	
	хлеб пшеничный	20	30																			
	масло сливочное	3	4																			
	всего за завтрак			5,92	8,15	6,99	9,35	33,71	46,58	0,08	0,1	0,12	0,034	145,63	194,83	0,55	0,436	216,7	301			
завтрак 2	кисломолочный продукт	0,1	0,1	4,23	5,08	4,67	5,6	5,84	7	0,04	0,05	0,25	0,3	175,2	210	0,15	0,18	86,14	103,25	14	251	
Обед	Салат из моркови и яблок	45	60	0,44	0,59	3,03	4,04	3,23	4,3	0,01	0,013	0,01	0,013	10,07	13,42	0,48	0,64	43	57,3	38	8	
	морковь	29	39																			
	масло растительное	3	4																			
	яблоко	14	19																			
	Борщ с мясом и сметаной	150	180	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	0,04	0,05	0,02	0,03	34,54	43,14	0,87	1,09	93,69	117	3	27	
	Суп набор говяжий	16	22																			
	картофель	23	27																			
	морковь	14	21																			
	лук	2	3,00																			
	вода	250	313																			
	свекла	40	48																			
	капуста свежая	20	24																			
	масло сливочное	3	4																			
	сметана	6	7																			
	Гуляш	50	60	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	0,03	0,05	0,02	0,03	2,84	4,26	0,14	0,21	123,6	185,4	21	152	
	куры	50	75																			
	масло растительное	2,5	3																			
	лук	2	4																			
	морковь	3	4																			
	томат паста	1	2																			
	мука пшеничная	1	2																			
	Каша перловая рассыпчатая	110	120	2,93	4,4	2,82	4,23	20,87	31,31	0,03	0,05	0,02	0,03	23,09	34,64	0,67	1,01	122	183	43	186	
	крупа перловая	37	41																			
	вода	78	103																			
	масло сливочное	3	4																			
	Компот из сухофруктов	180	200	0,42	0,51	0,06	0,06	20,45	24,23	0	0	0	0	42,42	51,34	1,18	1,42	83	99	7	241	
	смесь сухофруктов	20	22																			
	сахар песок	11	15																			
	вода	172	190																			
	всего за обед			11,11	15,77	16,4	22,86	54,23	72,4	0,11	0,163	0,07	0,103	112,96	146,8	3,34	4,37	465,29	641,7			
полдник	ватрушка с повидлом/творогом	50	60	3,82	5,09	2,55	3,4	37,8	50,42	0,26	0,3			47,2	55,34	0,4	0,47	190	253	0	458	
	мука	29	34																			
	молоко	0,01	0,01																			
	дрожжи	0,0004	0,0005																			
	сахар	0,003	0,004																			
	яйцо	0,1	0,1																			
	масло растительное	0,002	0,002																			
	масло сливочное	0,002	0,002																			
	повидло	0,015	0,015																			
	соль	0,0005	0,001																			
	Чай с молоком	150/9	180/12	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	0,02	0,02	0,06	0,07	50,29	60,35	1,14	0,09	46,67	56	36	261	
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,5																			
	сахар песок	9	12																			
	молоко	42	50																			
	вода	68	80																			
	Всего за полдник			4,49	5,89	3,38	4,4	49,05	63,92	0,28	0,32	0,06	0,07	97,49	115,69	1,54	0,56	236,67	309			
Ужин	Каша вязкая пшеничная молочная	130	150	4,56	5,26	5,26	6,07	18,45	21,29	0,09	0,11	0,01	0,02	120,48	139,01	0,49	0,57	138,45	159,75	10	96	
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1	
	Всего за ужин			6,1	7,56	8,72	10,43	37,18	47,89	0,11	0,14	0,03	0,05	125,23	145,96	0,77	0,97	246,45	310,75			
Поздний ужин	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4			
	Всего за 2 день			31,85	42,45	40,16	52,64	180,01	237,8	0,62	0,773	0,53	0,557	656,51	813,28	6,35	6,516	1251,3	1665,7			

1 неделя 3 день																					
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества												Эн/ц, ккал		№ ТК	№ рецептур		
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг							
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	Ca	Ca					Fe	Fe
	каша рисовая молочная	150	200	4,16	5,55	5,6	7,47	19,56	26,08	0,05	0,07	0,03	0,04	135,1	180,24	0,23	0,31	144	192	26	173
	крупка рисовая	0,015	0,02																		
	молоко	0,112	0,15																		
	масло сливочное	0,003	0,004																		
	соль	0,0005	0,0015																		
	сахар	0,01	0,02																		
	какао с молоком	150/9	180/12	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	0,02	0,02	0,01	0,01	83,33	100	0,01	0,02	50	60	11	248
	молоко	80	96																		
	вода	65	84																		
	сахар	9	11																		
	Бутерброд с маслом	20/3/8	30/4/12	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3
	хлеб пшеничный	20	30																		
	масло сливочное	3	4																		
	всего за завтрак			6,94	9,35	9,56	12,61	39,38	52,79	0,09	0,11	0,05	0,07	222,79	286,72	0,47	0,67	264	353		
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52	
Обед	Икра свекольная	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	5,53	0,02	0,03	0,005	0,01	19,89	26,52	0,37	0,49	52,5	70	40	75
	свекла	46	61																		
	масло растительное	4	5																		
	лук	1	1,2																		
	томат паста	1,6	2																		
	Суп гречневый с мясом птицы	150	180	1,68	2,24	3,53	4,7	7,34	9,8	0,17	0,22	0,06	0,08	35	47	0,6	0,8	68,18	90,9	29	98
	куры	32	38																		
	морковь	8	10																		
	лук	6,4	8																		
	вода	250	313																		
	капуста	30	36																		
	крупка гречневая	10	10																		
	картофель	33	41																		
	масло сливочное	2	2																		
	Тефтели	59	83	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	0,04	0,04	0,05	0,06	23,17	27,03	0,73	0,86	107,54	150,50	7,4	174
	говядина	32	45																		
	лук репчатый	12	16																		
	рис	4	6																		
	яйцо	1/20	1/13																		
	масло растительное	1	2																		
	мука	3	4																		
	Макаронные изделия отварные	100	150	4,1	4,9	0,5	0,6	21,3	25,2	0,04	0,06	0,01	0,02	9,75	14,63	0,05	0,07	106,3	125,6	297	14
	Макаронные изделия	34	51																		
	вода	176	264																		
	масло сливочное	5	7																		
	чай с сахаром,лимоном	150/9	180/12	0,165	0,2	0	0	9,9	13	0	0	0	0	14,6	14,6	0,5	0,72	47,16	50,4	78	
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																		
	сахар песок	12	14																		
	вода	172	172																		
	лимон	0,007	0,007																		
	всего за обед			13,05	17,25	14,47	19,67	47,91	60,84	0,27	0,35	0,125	0,17	102,41	129,78	2,25	2,94	381,68	487,4		
полдник	Баранка	40	40	4,11	4,2	4	5	39,18	56,98	0,05	0,06	0,017	0,02	9,77	10,65	0,61	0,71	204,45	240		
	чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9	
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,5																		
	вода	150	180																		
	сахар песок	9	12																		
	Всего за полдник			4,11	4,2	4	5	39,18	56,98	0,05	0,06	0,017	0,02	9,77	10,65	0,61	0,71	204,45	240		
Ужин	зкая манная молочная	130	150	4,04	4,66	4,85	5,6	16,31	18,82	0,05	0,06	0,04	0,05	118,71	136,97	0,2	0,23	124,8	144	22	88
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1
	Всего за ужин			5,58	6,96	8,31	9,96	35,04	45,42	0,07	0,09	0,06	0,08	123,46	143,92	0,48	0,63	232,8	295		
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4		
	Всего за 3 день			30,18	38,56	36,44	47,44	161,61	221,23	0,49	0,63	0,26	0,36	465,43	581,57	5,21	7,05	1128,93	1444,40		

1 неделя 4 день																					
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества														Эн/ц, ккал		№ ТК	№ рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг							
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.				
	Каша ячневая молочная	130	150	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	0,04	0,07	0,02	0,02	200	215	0,3	0,54	153	204	4.12	99
	крупка ячневая	19	25																		
	молоко	98	113																		
	вода	26	35																		
	сахар песок	4	5																		
	масло сливочное	2	3																		
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9	9
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																		
	сахар песок	9	12																		
	вода	0,15	0,18																		
	Бутерброд с маслом,сыром	20/3/8	30/4/12	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	13,66	0,08	0,12	0,06	0,09	157	232	0,6	0,9	125,6	185,7	3	125
	хлеб пшеничный	20	30																		
	масло сливочное	3	4																		
	сыр	8	10																		
	всего за завтрак			9,36	13,11	13,39	18,97	39,32	53,77	0,12	0,19	0,08	0,11	357,27	447,35	0,95	1,5	309,05	434,7		
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52	
Обед	Салат витаминный	30	45	0,6	0,71	3	3,2	6,9	7,3	0,01	0,02	0,01	0,02	20	33,33	0,26	0,43	56	62	27	43
	капуста	40	60																		
	масло растительное	1,5	2																		
	лук	5	5																		
	суп вермишелевый на курином бульоне	150	180	3,57	4,5	5,2	8,3	19,59	24,72	0,21	0,26	0,29	0,36	20,21	25,5	1,13	1,42	115,8	163	28	38
	куры	26	31																		
	морковь	2	3																		
	лук	2	2																		
	вода	250	313																		
	вермишель	8	10																		
	картофель	60	75																		
	масло сливочное	3	4																		
	Курица запеченная	45	45	19,3	15,3	16	18	0,06	1,6	0,06	0,09	0,13	0,15	43,65	54,1	1,71	1,98	221,44	253,1	65	230
	куры	0,07	0,09																		
	соль	0,0005	0,001																		
	масло растительное	0,002	0,003																		
	Рис отварной с овощами	100	150	2,18	2,25	3,25	3,66	15,00	16,97	0,02	0,03	1,62	1,33	4,3	5,3	0,42	0,52	125,7	131	58	
	крупка рисовая	29	39																		
	масло сливочное	3	4																		
	морковь	10	12																		
	лук	0,006	0,007																		
	соль	0,0005	0,001																		
	Кисель	150	200	0,015	0,015	0,04	0,04	24	30	0	0	0	0	0,61	0,68	0,09	0,1	116	129	13	233
	кисель из консервантов	18	24																		
	вода																				
	всего за обед			25,665	22,775	27,49	33,2	65,55	80,59	0,3	0,4	2,05	133,53	88,77	118,91	3,61	4,45	634,94	738,1	191	544
полдник	пирожок печеный из дрож. теста с картофелем	50	50	10,01	11,23	7,46	8,32	56,62	58,3	0,65	0,65	0,09	0,1	47,19	55,05	0,39	0,46	146,672	135,46		562
	мука пшеничная	0,022	0,022																	55	
	молоко	0,025	0,025																		
	сахар	0,001	0,001																		
	масло растительное	0,005	0,005																		
	дрожжи	0,0004	0,0005																		
	соль	0,0005	0,0005																		
	картофель	0,02	0,025																		
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9	
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																		
	сахар песок	9	12																		
	вода	0,15	0,18																		
	Всего за полдник			10,01	11,23	7,46	8,32	65,6	70,28	0,65	0,65	0,09	0,1	47,46	55,4	0,44	0,52	177,122	180,46		
Ужин	рожки отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	0,05	0,06	0,02	0,03	9,3	12	0,58	0,73	157,4	196,8	54	54
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1
	Всего за ужин			5,84	7,7	7,36	9,26	44,93	59,4	0,07	0,09	0,04	0,06	14,05	18,95	0,86	1,13	265,4	347,8		
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4		
	Всего за 4 день			51,38	55,62	55,80	69,95	215,50	269,24	1,15	1,35	2,27	133,82	514,55	651,11	7,26	9,70	1432,51	1770,06		

1 неделя 5 день																							
Завтрак 1R	наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества																Эн/ц, ккал		№ ТК	№ рецептур
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины B1		Витамин B2		Минеральные вещества мг									
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	Ca	Ca	Fe	Fe	1,5-3 л.	3-7 л.				
	Каша "Дружба"	130	150	4,67	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	0,08	0,1	0,08	0,1	136,7	182,3	0,38	0,5	150,75	201	10	84		
	крупя рисовая	9	10																				
	крупя пшено	7	8																				
	молоко	98	113																				
	вода	26	35																				
	сахар	3	4																				
	масло сливочное	2	2																				
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9			
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																				
	сахар песок	9	12																				
	вода	0,15	0,18																				
	Бутерброд с маслом	20/3/8	30/4/12	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3		
	хлеб пшеничный	20	30																				
	масло сливочное	3	4																				
	всего за завтрак			6,2	8,51	8,42	11,27	39,5	54,3	0,1	0,12	0,09	0,12	141,33	189,13	0,66	0,9	251,2	347				
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52			
Обед	Икра морковная (свекольная)	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	5,53	0,02	0,03	0,005	0,008	19,89	26,52	0,37	0,49	52,5	70	40	75		
	морковь (свекла)	45	61																				
	лук	9	12																				
	томатное пюре	0,4	0,6																				
	масло растительное	4	5																				
	Суп Рассольник	150	180	0,97	7,62	3,04	5,06	6,56	10,93	0,05	0,06	0,04	0,05	15,75	18,9	0,53	0,64	62	104	50	73		
	картофель	60	100																				
	перловка	4	6																				
	лук	7	8																				
	масло растительное	3	4																				
	соль	0,7	0,11																				
	сметана	3	5																				
	рассольник	30	36																				
	суп набор говяжий	18	22																				
	Вареники с фаршем	150	200	11,59	12	9,67	7,5	16,51	17	0,1	0,13	0,29	0,39	31,53	42,04	2,3	3,07	210,57	220	445	497		
	мука пшеничная	51	51																				
	яйцо	0,10	0,10																				
	вода	20	20																				
	соль	0,00089	0,00089																				
	фарш	31	32																				
	лук	3	3																				
	мука пшеничная	0,00025	0,00025																				
	масло сливочное	1	1																				
	чай с сахаром, лимоном	150/9	180/12	0,165	0,2	0	0	9,9	13	0	0	0	0	14,6	14,6	0,05	0,72	47,16	50,4	78	0		
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																				
	сахар песок	12	14																				
	вода	172	172																				
	лимон	0,007	0,007																				
	всего за обед			13,415	20,75	16,37	17,44	37,12	46,46	0,17	0,22	0,335	0,448	81,77	102,06	3,25	4,92	372,23	444,4				
	Яблоко	160	200	0,4	0,5	0,8	0,9	8,8	9,8	0,03	0,05	0,02	0,03	2,1	3,2	16	18	47	50	65	144		
полдник	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9			
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																				
	сахар песок	9	12																				
	вода	0,15	0,18																				
	Печенье	0,04	0,04	3,5	5,3	10	10,5	41	53	0	0	0,7	0,1	1,5	1,8	4,7	5,4	280	350	62	231		
	Всего за полдник			3,9	5,8	10,8	11,4	58,78	74,78	0,03	0,05	0,72	0,13	3,87	5,35	20,75	23,46	357,45	445				
Ужин	Картофельное пюре	150	200	2,64	3,52	4,73	6,31	19,89	26,52	0,148	0,197	0,142	0,189	59,6	79,47	1,04	1,39	127,721	170,294	56	109		
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263		
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1		
	Всего за ужин			4,18	5,82	8,19	10,67	38,62	53,12	0,168	0,227	0,162	0,219	64,35	86,42	1,32	1,79	235,721	321,294				
	Хлеб пшеничный на весь день	30	40	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5					109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4		64		
	Всего за 5 день			28,195	41,68	43,88	50,98	174,12	233,86	0,478	0,637	1,317	0,937	298,32	393,46	27,38	33,17	1262,601	1626,69				

2 неделя 1 день																						
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества																Эн/ц, ккал	№ ТК	№ рецептур
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг								
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	Ca	Ca	Fe	Fe					
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.					
	Каша вязкая манная молочная	130	150	5,21	6,21	5,32	7,47	23,09	25,09	0,05	0,08	0,04	0,06	153,72	182,62	0,23	0,31	182	192	19	88	
	манка	12	15																			
	молоко	98	150																			
	вода	27	36																			
	сахар песок	3,5	4																			
	масло сливочное	2	2																			
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9		
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																			
	сахар песок	9	12																			
	вода	0,15	0,18																			
	Бутерброд с маслом,сыром	20/3/8	30/4/12	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	13,66	0,08	0,12	0,06	0,09	157	232	0,6	0,9	125,6	185,7	3	125	
	хлеб пшеничный	20	30																			
	масло сливочное	3	4																			
	сыр	8	10																			
	всего за завтрак			9,59	12,68	13,02	18,85	41,31	50,73	0,13	0,2	0,1	0,15	310,99	414,97	0,88	1,27	338,05	422,7			
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52		
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	0,05	0,06	0,03	0,04	37,48	46,81	0,68	0,85	37,48	46,81	20	56	
	Супнабор говяжий	18	22																			
	морковь	2	3																			
	лук	2	2																			
	вода	250	313																			
	капуста	40	50																			
	картофель	42	50																			
	сметана	6	7																			
	томатная паста	2	3																			
	Гуляш	50	60	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	0,03	0,05	0,02	0,03	2,84	4,26	0,14	0,21	123,6	185,4	21	152	
	куры	50	75																			
	масло растительное	2,5	3																			
	лук	2	4																			
	морковь	3	4																			
	томат паста	1	2																			
	мука пшеничная	1	2																			
	Макаронные изделия отварные	100	150	4,1	4,9	0,5	0,6	21,3	25,2	0,04	0,06	0,01	0,02	9,75	14,63	0,05	0,07	106,3	125,6	297	14	
	Макаронные изделия	34	51																			
	вода	176	264																			
	масло сливочное	5	7																			
	Кисель	150	200	0,015	0,015	0,04	0,04	24	30	0	0	0	0	0,61	0,68	0,09	0,1	116	129	13	233	
	кисель из консервантов	18	24																			
	вода																					
	всего за обед			11,565	15,35	11,04	16,26	54,02	66,56	0,12	0,17	0,06	0,09	50,68	66,38	0,96	1,23	383,38	486,81			
полдник	Гренка молочная	55	75	4,38	5,84	4,5	5,26	17,74	25,32	0,08	0,09	0,04	0,04	32,6	30,75	1,8	0,44	124	165	92	58	
	Хлеб пшеничный	35	50																			
	яйцо	1/3	1/3																			
	молоко	10	10																			
	масло сливочное	4	4																			
	Мармелад	0,03	0,03	0,06	0,06	0,08	0,09	83	95	0	0	0	0	2,4	2,4	0,24	0,24	334	339	62	230	
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9		
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																			
	сахар песок	9	12																			
	вода	0,15	0,18																			
	Всего за полдник			4,44	5,9	4,58	5,35	109,72	132,3	0,08	0,09	0,04	0,04	35,27	33,5	2,09	0,74	488,45	549			
Ужин	Картофельное пюре	150	200	2,64	3,52	4,73	6,31	19,89	26,52	0,148	0,197	0,142	0,189	59,6	79,47	1,04	1,39	127,721	170,29	56	109	
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1	
	Всего за ужин			4,18	5,82	8,19	10,67	38,62	53,12	0,168	0,227	0,162	0,219	64,35	86,42	1,32	1,79	235,721	321,29			
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	7,6	8	0,9	1,4	49,2	50,3	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	235	260			
	Всего за 6 день			30,275	40,55	36,93	51,33	243,77	307,91	0,508	0,707	0,372	0,519	468,29	611,77	6,65	7,13	1491,6	1848,8			

2 неделя 2 день		Пищевые вещества																		№ Тк	№ рецептур										
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Белки, г								Жиры, г				Углеводы, г						Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества				Эн/ц, ккал	
		1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	Ca	Ca			Fe	Fe	1,5-3 л.	3-7 л.						
	Каша "Дружба"(рис+гречка)	130	150	4,67	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	0,08	0,1	0,08	136,7	182,3	136,7	0,38	0,5	150,75	201	10	84										
	крупя рисовая	10	13																												
	крупя гречневая	8	10																												
	молоко	113	150																												
	вода	26	35																												
	сахар песок	3	4																												
	масло сливочное	2	3																												
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9											
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,5																												
	сахар песок	9	12																												
	вода	150	180																												
	Бутерброд с маслом	20\3	30\4	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3										
	хлеб пшеничный	20	30																												
	масло сливочное	3	4																												
	всего за завтрак			6,2	8,51	8,42	11,27	39,5	54,3	0,1	0,12	0,09	136,7	186,9	143,5	0,66	0,9	251,2	347												
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52											
Обед	Икра свекольная	45	60	0,69	0,93	3,66	4,88	4,15	5,53	0,02	0,03	0,005	0,008	19,89	26,52	0,37	0,49	52,5	70	40	75										
	свекла	46	61																												
	масло растительное	4	5																												
	лук	10	12																												
	томат паста	2	2																												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,57	4,5	5,2	8,3	19,59	24,72	0,21	0,26	0,29	0,36	20,21	25,5	1,13	1,42	115,8	163	28	38										
	куры	27	40																												
	морковь	2	3																												
	лук	2	2																												
	вода	250	313																												
	макаронны	8	10																												
	картофель	60	75																												
	масло сливочное	3	4																												
	Ленивые голубцы	60	80	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	0,02	0,03	0,05	0,07	24	32	1,03	1,37	164	219	49	186										
	говядины (бескостное)	36	47																												
	лук репчатый	12	16																												
	квпуста	72	96																												
	рис	4	5																												
	масло сливочное	3	4																												
	яйцо	0,10	0,13																												
	сметана	1	1																												
	мука	2	3																												
	вода	35	40																												
	Картофельное пюре	115	120	0,83	3,05	3,81	5,24	24,8	18,06	0,05	0,14	0,08	0,1	38,59	46,18	0,77	1,06	99,75	142	6	206										
	картофель	164	171																												
	молоко	19	19																												
	масло сливочное	3	4																												
	Компот из сухофруктов	180	200	0,42	0,51	0,06	0,06	20,45	24,23	0	0	0	0	42,42	51,34	1,18	1,42	83	99	7	241										
	смесь сухофруктов	20	22																												
	сахар песок	11	15																												
	вода	172	190																												
	всего за обед			16,12	23,11	19,54	27,52	84,08	92,8	0,3	0,46	0,425	0,538	145,1	181,5	4,48	5,76	515,05	693												
полдник	Булочка домашняя	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	0,07	0,09	0,03	0,04	21,97	30,75	0,32	0,44	129,58	177,7	37	274										
	мука пшеничная	33	46																												
	сахар песок	7	10																												
	дрожжи	0,8	1,11																												
	молоко	12	20																												
	яйцо	0,077	0,1																												
	масло растительное	1	2																												
	Чай с молоком	150/9	180/12	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	0,02	0,02	0,06	0,07	50,29	60,35	1,14	0,09	46,67	56	36	261										
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,5																												
	сахар песок	9	12																												
	молоко	42	50																												
	вода	68	80																												
	Всего за полдник			4,28	5,85	7,71	10,63	35,19	47,02	0,09	0,11	0,09	0,11	72,26	91,1	1,46	0,53	176,25	233,7												
Ужин	Картофельное пюре	150	200	2,64	3,52	4,73	6,31	19,89	26,52	0,148	0,197	0,142	0,189	59,6	79,47	1,04	1,39	127,72	170,3	56	109										
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263										
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1										
	Всего за ужин			4,18	5,82	8,19	10,67	38,62	53,12	0,168	0,227	0,162	0,219	64,35	86,42	1,32	1,79	235,72	321,3												
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4												
	Всего за 7 день			31,28	44,09	43,96	60,29	197,5	252,44	0,668	0,937	0,777	137,6	475,7	513,1	9,32	11,1	1224,2	1664												

2 неделя 3 день																					
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества														Эн/ц, ккал		№ ТК	№ рецепту ры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг							
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.				
	Суп молочный маапонными изделиями	130	150	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	0,06	0,08	0,11	0,14	141	188	0,27	0,36	116,25	155	23	44
	молоко	100	116																		
	вода	23	30																		
	макаронные изделия	10	16																		
	масло сливочное	1	1																		
	сахар песок	1,5	2																		
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9	
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																		
	сахар песок	9	12																		
	вода	0,15	0,18																		
	Бутерброд с маслом	20/3/8	30/4/12	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3
	хлеб пшеничный	20	30																		
	масло сливочное	3	4																		
	всего за завтрак			5,92	8,15	6,99	9,35	33,71	46,58	0,08	0,1	0,12	0,16	145,63	194,83	0,55	0,76	216,7	301		
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52	
Обед	Салат из моркови	45	60	0,44	0,59	3,03	4,04	3,23	4,3	0,01	0,013	0,01	0,013	10,07	13,42	0,48	0,64	43	57,3	38	8
	морковь	39	52																		
	масло растительное	3	4																		
	Свекольник ,с мясом и сметаной	150	180	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	0,07	0,09	0,05	0,06	38,04	47,51	1,31	1,64	116,11	145	35	34
	Суп набор говяжий	15	18																		
	морковь	2	3																		
	лук	2	2																		
	вода	250	310																		
	свекла	51	64																		
	картофель	47	57																		
	сахар песок	1	1																		
	томат-пюре	2	2																		
	сметана	5	6																		
	Гуляш	50	60	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	0,03	0,05	0,02	0,03	2,84	4,26	0,14	0,21	123,6	185,4	21	152
	куры	50	75																		
	масло растительное	3	5																		
	лук	2	4																		
	морковь	4	6																		
	томат паста	1	2																		
	мука пшеничная	1	2																		
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	0,04	0,06	0,05	0,07	16,62	24,93	1,6	2,4	175,33	263	33	186
	крупа гречневая	46	70																		
	вода	68	103																		
	масло сливочное	3	5																		
	чай с сахаром,лимоном	150/9	180/12	0,165	0,2	0	0	9,9	13	0	0	0	0	14,6	14,6	0,05	0,72	47,16	50,4	78	0
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																		
	сахар песок	12	14																		
	вода	172	172																		
	лимон	0,007	0,007																		
	всего за обед			11,485	16,26	18,2	25,49	40,61	55,75	0,15	0,213	0,13	0,173	82,17	104,72	3,58	5,61	505,2	701,1		
полдник	Запеканка из творога со сгущёнкой	100/20	140/30	10,93	19,6	8,86	16,7	30,36	43,1	0,07	0,1	0,14	0,2	213,94	299,52	0,71	1	278,07	475,3	15	117
	творог	94	131																		
	манка	6	9																		
	молоко	24,00	34,00																		
	сахар песок	7	10																		
	яйцо	1/13	1/10																		
	масло сливочное	2	3																		
	сметана	4	5																		
	молоко сгущённое	20	30																		
	Молоко кипячёное	150	180	4,12	4,96	3,55	4,28	6,28	8,21	0,06	0,07	0,21	0,26	170,4	205,2	0,14	0,17	76,68	92,34	8	255
	молоко 2,5-3,2%	142	171																		
	Всего за полдник			15,05	24,56	12,41	20,98	36,64	51,31	0,13	0,17	0,35	0,46	384,34	504,72	0,85	1,17	354,75	567,64		
Ужин	Каша вязкая пшеничная молочная	130	150	4,56	5,26	5,26	6,07	18,45	21,29	0,09	0,11	0,01	0,02	120,48	139,01	0,49	0,57	138,45	159,75	10	96
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1
	Всего за ужин			6,1	7,56	8,72	10,43	37,18	47,89	0,11	0,14	0,03	0,05	125,23	145,96	0,77	0,97	246,45	310,75		
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4		
	Всего за 8 день			39,055	57,33	46,42	66,45	148,24	206,73	0,48	0,643	0,64	0,863	744,37	960,73	7,15	10,61	1369,1	1949,5		

2 неделя 4 день																					
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества														Эн/ц, ккал		№ ТК	№ рецептур
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг							
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.				
	Рожки отварные с сыром	110	120	3,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	0,05	0,06	0,02	0,03	9,3	12	0,58	0,73	218	264	206	
	макаронные изделия	44	61																		
	масло сливочное	4	5																		
	сыр	0,015	0,02																		
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9	
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																		
	сахар песок	9	12																		
	вода	0,15	0,18																		
	Бутерброд с маслом	20/3/8	30/4/12	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3
	хлеб пшеничный	20	30																		
	масло сливочное	3	4																		
	всего за завтрак			4,82	13,47	12,64	13,82	41,43	58,37	0,07	0,08	0,03	0,05	13,93	18,83	0,86	1,13	318,45	410		
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52	
Обед	Салат из моркови и яблок	45	60	0,44	0,59	3,03	4,04	3,23	4,3	0,01	0,013	0,01	0,013	10,07	13,42	0,48	0,64	43	57,3	38	8
	морковь	29	39																		
	масло растительное	3	4																		
	яблоко	14	19																		
	Суп гороховый с гречками	150	180	6,34	8,8	4,12	6,85	17,51	22	0,17	0,21	0,06	0,18	28,44	37,11	1,03	2,24	118,87	180	25	36
	Суп набор говяжий	16	20																		
	морковь	2	3																		
	лук	2	2																		
	вода	250	313																		
	горох	15	19																		
	картофель	40	50																		
	масло сливочное	3	4																		
	хлеб	10	10																		
	Котлета рыбная	50	60	16,27	21,7	4,67	6,23	3,88	5,17	0,01	0,01	0,11	0,15	37	49	0,2	0,3	123,95	165,27	62	43
	филе минтая	61	70																		
	молоко	10	10																		
	масло растительное	2	3																		
	лук	10	8																		
	яйцо	0,1	0,1																		
	Рис отварной с овощами	100	150	2,18	2,25	3,25	3,66	15,00	16,97	0,02	0,03	1,62	133	4,3	5,3	0,42	0,52	125,7	131	58	
	крупа рисовая	29	39																		
	масло сливочное	3	4																		
	морковь	10	12																		
	лук	8	10																		
	соль	2	2,5																		
	Компот из сухофруктов	180	200	0,42	0,51	0,06	0,06	20,45	24,23	0	0	0	0	42,42	51,34	1,18	1,42	83	99	7	241
	смесь сухофруктов	20	22																		
	сахар песок	11	15																		
	вода	172	190																		
	всего за обед			25,65	33,85	15,13	20,84	60,07	72,67	0,21	0,263	1,8	133,3	122,23	156,17	3,31	5,12	494,52	632,57		
полдник	Пряник	30	30	1,77	1,97	1,41	1,31	22,5	24,5	0,08	0,09	0,09	0,1	47,19	55,05	0,39	0,46	109,8	118	94	
	Молоко кипячёное	150	180	4,12	4,96	3,55	4,28	6,82	8,21	0,06	0,07	0,21	0,26	170,4	205,2	0,14	0,17	76,68	92,34	8	255
	Всего за полдник			5,89	6,93	4,96	5,59	29,32	32,71	0,14	0,16	0,3	0,36	217,59	260,25	0,53	0,63	186,48	210,34		
Ужин	Каша рисовая молочная	130	150	3,61	4,16	4,85	5,6	16,95	19,56	0,04	0,05	0,02	0,03	117,09	135,1	0,2	0,23	124,8	144	11	173
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1
	Всего за ужин			5,15	6,46	8,31	9,96	35,68	46,16	0,06	0,08	0,04	0,06	121,84	142,05	0,48	0,63	232,8	295		
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4		
	Всего за 9 день			42,01	61,51	41,14	50,41	166,6	215,11	0,49	0,603	2,18	133,8	482,59	587,8	6,58	9,61	1278,3	1616,9		

2 неделя 5 день																						
Завтрак 1	наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества																Эн/ц, ккал	№ ТК	№ рецептур ы
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины В1		Витамин В2		Минеральные вещества мг								
				1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	1,5-3 л.	3-7 л.	3-7 л.	3-7 л.	Ca	Ca	Fe	Fe					
	Каша вязкая пшенная	130	150	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	0,11	0,14	0,02	0,02	139,01	185,34	0,57	0,77	159,8	213	24	96	
	крупя пшено	19	25																			
	молоко	113	150																			
	вода	26	35																			
	сахар песок	4	5																			
	масло сливочное	2	3																			
	чай с сахаром	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30,45	45	9		
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																			
	сахар песок	9	12																			
	вода	0,15	0,18																			
	Бутерброд с маслом	20/3/8	30/4/12	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	0,02	0,02	0,01	0,02	4,36	6,48	0,23	0,34	70	101	12	3	
	хлеб пшеничный	20	30																			
	масло сливочное	3	4																			
	всего за завтрак			6,79	9,31	8,7	11,63	40,01	54,98	0,13	0,16	0,03	0,04	143,64	192,17	0,85	1,17	260,2	359			
завтрак 2	сок фруктовый	100	150	0,5	0,8	0,1	0,2	0,1	5,2	0,01	0,02	0,01	0,02	7	10,5	1,4	2,1	46	69	52		
Обед	Салат витаминный	30	45	0,6	0,71	3	3,2	6,9	7,3	0,01	0,02	0,01	0,02	20	33,33	0,26	0,43	56	62	27	43	
	капуста	40	60																			
	масло растительное	1,5	2																			
	лук	5	5																			
	Суп-лапша домашняя	150	180	3,33	4,16	4,64	5,8	15,7	19,63	0,12	0,15	0,05	0,06	21,41	26,76	0,98	1,23	115,2	143,94	45	47	
	куры	26	40																			
	морковь	2	3																			
	лук	2	2																			
	вода	250	313																			
	мука	12	16																			
	яйцо	0,1	0,125																			
	масло сливочное	2	3																			
	Рагу из овощей	160	180	2,4	3,24	11,33	17,36	13,59	18,26	0,07	0,1	0,07	0,1	37,8	51,4	0,87	1,18	166	242	60	137	
	куры	60	80																			
	картофель	48	64																			
	лук	2,5	3																			
	масло растительное	6	8																			
	капуста	22	25																			
	морковь	15	20																			
	чай с сахаром,лимоном	150/9	180/12	0,165	0,2	0	0	9,9	13	0	0	0	0	14,6	14,6	0,05	0,72	47,16	50,4	78	0	
	чай высшего или 1 сорта	0,5	0,6																			
	сахар песок	12	14																			
	вода	172	172																			
	лимон	0,007	0,007																			
	всего за обед			6,5	8,31	18,97	26,36	46,09	58,19	0,2	0,27	0,13	0,18	93,81	126,09	2,16	3,56	384,3	498,34			
Полдник	Баранка	40	40	4,15	4,15	4	4	30,2	30,2	0	0	0	0	0	0	0	0	174	174			
	Кисломолочный напиток	0,1	0,1	4,23	5,08	4,67	5,6	5,84	7	0,04	0,05	0,25	0,3	175,2	210	0,15	0,18	86,14	103,25	14	251	
	Всего за полдник			8,38	9,23	8,67	9,6	36,04	37,2	0,04	0,05	0,25	0,3	175,2	210	0,15	0,18	260,1	277,25			
Ужин	Картофельное пюре	150	200	2,64	3,52	4,73	6,31	19,89	26,52	0,148	0,197	0,142	0,189	59,6	79,47	1,04	1,39	127,7	170,29	56	109	
	Чай сладкий	150/9	180/12	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	0	0	0,27	0,35	0,05	0,06	30	43	10	263	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0,02	0,03	0,02	0,03	4,48	6,6	0,23	0,34	78	108	13	1	
	Всего за ужин			4,18	5,82	8,19	10,67	38,62	53,12	0,168	0,227	0,162	0,219	64,35	86,42	1,32	1,79	235,7	321,29			
	Хлеб пшеничный на весь день	50	60	3,9	4,8	0,9	1,4	16,2	27,5	0,05	0,08	0,29	0,32	109,2	140,6	0,67	0,85	68,3	92,4			
	Всего за 10 день			26,3	33,47	44,63	58,46	160,9	208,7	0,548	0,727	0,582	0,759	484	625,18	5,88	8,8	1186	1524,9			