

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	2,57	3,04	15,25	98,57		0168
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4		0111
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109	0,52	198
10:00	Иогуртный напиток	150	7,50	4,80	12,75	130,5		0,9536
10:00	Печенье	25	0,13	0,00	20,00	81		03
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,8		6,682
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	321
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	10,89	8,09	10,99	160,13		0282
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,84	3,34	4,92	52,5		18,795
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	2,16	0,01	37,26	153,9	0,72	205
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5		0700
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	9,00	5,76	15,30	156,6		1,08536
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	20	3,75	1,45	25,70	131		0117
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>69,67</b>	<b>54,889</b>	<b>254,13</b>	<b>1800,15</b>	<b>47,02</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,44	5,04	16,42	132,84	0,81	93
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4		0111
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	6	2,82	2,87	0,00	37,73	0,077	106
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	508
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4		1,8537
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	8,24	133
ОБЕД	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04	488
ОБЕД	Салат из репчатого лука	30	0,33	2,25	1,80	28,33		1,945
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	7,73	6,11	11,97	93,75	0,41	277
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,31	5,61	41,91	251,25		0165
ОБЕД	Компот из сухих плодов	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5		0700
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,02	186
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,59	393
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	80	5,25	10,57	2,66	127,06		3,3220
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1582</b>	<b>43,89</b>	<b>48,18</b>	<b>186,75</b>	<b>1343,71</b>	<b>20,397</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,40	7,38	26,37	193,5	0,2	132
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4		0111
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	6	2,82	2,87	0,00	37,73	0,077	106
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109	0,52	198
10:00	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96		10118
ОБЕД	Суп -лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,8		0,486
ОБЕД	Птица тушенная в соусе с овощами	180	9,34	6,77	16,34	163,57	7,24	302
ОБЕД	Лимонный напиток	180	0,20	0,10	16,70	65		89298
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5		0700
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	104	0,34	255
ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,84	3,34	4,92	52,5		18,795/1
ПОЛДНИК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35		5,4132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1491</b>	<b>57,12</b>	<b>42,25</b>	<b>200,58</b>	<b>1337,35</b>	<b>131,967</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	4,50	7,38	27,27	193,5	0,2	131
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37,4		0111
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	508
10:00	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47		10118
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	2,02	3,74	13,31	95,04		7,6381
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	321
ОБЕД	Соленый огурец	15	0,24	0,03	0,51	3,9		1,5113
ОБЕД	Пудинг из говядины	80	23,51	7,74	1,10	167,5		0,2290
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,54	0,27	2,43	99,9		72210
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5		0700
ПОЛДНИК	Рулет из рыбы	90	8,62	13,38	2,31	163,08		0,31307
ПОЛДНИК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35		5,4132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>67,71</b>	<b>50,81</b>	<b>173,22</b>	<b>1420,42</b>	<b>116,71</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	180	7,92	8,19	31,95	234	0,18	136
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37,4		0111
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,10	17,90	109	0,52	198
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4		1154
ОБЕД	Суп из овощей	200	4,31	4,71	17,73	130,46	5,126	150
ОБЕД	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04	488
ОБЕД	Плов из говядины	180	14,58	14,67	30,78	315,9		0,6890
ОБЕД	Компот из яблок	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5		0700
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	11,12	1,68	7,68	90,4	0,32	351
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	20	3,75	1,45	25,70	131		0117
ПОЛДНИК	Биолайф	150	2,90	2,50	4,00	50		0,7535
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2956</b>	<b>124,25</b>	<b>95,11</b>	<b>384,32</b>	<b>2900,3</b>	<b>125,776</b>	
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	200	3,21	3,38	11,23	88,2		0,694
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131		0701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37,4		0111
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,10	17,90	109	0,52	198
10:00	Иогуртный напиток	150	7,50	4,80	12,75	130,5		0,9536
10:00	Вафли	33	0,00	0,00	0,00	0		05
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,98	7,77	83	18,48	67
ОБЕД	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04	488
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	0,01	354
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,50	25,70	236,99		3,91291
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	2,16	0,09	37,26	153,9	0,72	205
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5		0700
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	217,6	0,05	267
ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,14		4,1740
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35		5,4132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1574</b>	<b>57,99</b>	<b>46,31</b>	<b>204,38</b>	<b>1404,22</b>	<b>34,8</b>	
<b>День 7</b>								

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	2,57	3,04	15,25	98,57	0	168
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	508
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	6	2,82	2,87	0,00	37,73	0,077	106
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4	1	154
ОБЕД	Свекольник	200	1,57	3,20	8,66	69,84	6,61	136
ОБЕД	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04	488
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,98	3,25	5,20	57,41	16,12	110
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	160	20,02	3,25	15,97	192,72	6,53	276
ОБЕД	Компот из сухих плодов	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Пирожок с яблочным фаршем	100	5,95	6,05	38,22	231,11	0,02	186/18
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	56,64	35,11	177,35	1192,75	37,817	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	7,92	8,19	31,95	234	0,18	136
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,10	17,90	109	0,52	198
10:00	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ОБЕД	Суп с клецками	200	0,82	1,24	5,03	34,6	2,3	85
ОБЕД	Суфле из кур	70	9,91	10,64	1,84	142,5	0,02	310
ОБЕД	Капуста тушеная	150	2,72	4,82	12,47	104	21,66	132
ОБЕД	Лимонный напиток	180	0,20	0,10	16,70	65	89	298
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный	80	10,24	5,09	7,00	114,91	0,5	269
ПОЛДНИК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2967	113,47	79,06	360,18	2478,01	167,397	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	200	6,20	8,60	32,40	232	0,2	134
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	508
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4	1	154
ОБЕД	Суп из овощей	200	1,44	4,68	7,47	78,3	14,26	142
ОБЕД	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	100	10,34	8,29	2,19	124,5	0,01	278
ОБЕД	Макароны отварные	150	5,54	3,39	26,57	158,78	0	205
ОБЕД	Компот из яблок	200	0,14	0,14	17,20	69,34	1,6	297
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные	100	10,15	4,21	10,67	121	0,26	261
ПОЛДНИК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ПОЛДНИК	Винегрет	60	0,80	1,40	4,60	34	7,61	26
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,59	393
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1636	50,13	42,86	200,38	1374,5	28,874	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,40	7,38	26,37	193,5	0,2	132
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,10	17,90	109	0,52	198
10:00	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,80	4,62	14,30	106,7	4,28	9/2
ОБЕД	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,98	3,25	5,20	57,41	16,12	110
ОБЕД	Рулет мясной с луком и яйцом	85	10,61	8,62	8,54	154,06	2,69	295
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	321
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,54	0,27	2,43	99,9	72	210
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54	11,70	167,2	1,06	140
ПОЛДНИК	Ряженка	150	2,90	2,50	4,00	50	0,7	535
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1496	48,04	51,4	175,03	1447,74	125,784	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18329	688,91	545,999	2316,32	16699,15	836,542	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		183,3	68,90	54,60	231,60	1699,9	83,7	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	1,83	2,86	14,98	95,6	0	168
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	2,70	2,79	16,11	98,1	0,47	198
10:00	Йогуртный напиток	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
10:00	Печенье	25	0,13	0,00	20,00	81	0	3
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95	82
ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,84	3,34	4,92	52,5	18,79	5
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	1,80	0,08	31,05	128,25	0,6	205
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08	536
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	20	3,75	1,45	25,70	131	0	117
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>65,56</b>	<b>51,78</b>	<b>236,77</b>	<b>1689,35</b>	<b>41,65</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,68	110,7	0,68	93
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	6	2,82	2,87	0,00	37,73	0,077	106
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98	508
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4	1,8	537
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	6,18	133
ОБЕД	Сметана	9	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04	488
ОБЕД	Салат из репчатого лука	30	0,33	2,25	1,80	28,33	1,9	45
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,41	277
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,20	4,86	36,32	217,75	0	165
ОБЕД	Компот из сухих плодов	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,6	531
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,02	186
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,11	0,02	9,32	37,46	2,59	393
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	80	5,25	10,57	2,66	127,06	3,3	220
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1170</b>	<b>41,88</b>	<b>46,21</b>	<b>178,87</b>	<b>1308,06</b>	<b>17,897</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,00	4,10	14,65	107,5	0,11	132
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	6	2,82	2,87	0,00	37,73	0,077	106
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	2,70	2,79	16,11	98,1	0,47	198
10:00	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ОБЕД	Суп -лапша домашняя	180	1,76	4,06	9,54	81,8	0,4	86
ОБЕД	Птица тушенная в соусе с овощами	160	8,30	6,02	14,53	145,39	6,43	302
ОБЕД	Лимонный напиток	150	0,08	0,02	14,18	54,75	1,74	298
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные запеченные	70	10,64	3,76	7,67	104	0,34	255
ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,50	2,00	2,95	31,5	11,27	5/1
ПОЛДНИК	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1261</b>	<b>52,92</b>	<b>36,49</b>	<b>180,77</b>	<b>1191,02</b>	<b>36,237</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	3,75	6,15	22,73	161,25	0,17	131
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98	508
10:00	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	2,02	3,74	13,31	95,04	7,63	81
ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
ОБЕД	Соленый огурец	15	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	113
ОБЕД	Пудинг из говядины	70	16,46	5,42	0,77	117,25	0,14	290
ОБЕД	Напиток из шиповника	150	0,45	0,23	2,03	83,25	60	210
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Рулет из рыбы	90	8,62	13,38	2,31	163,08	0,31	307
ПОЛДНИК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1295</b>	<b>58,71</b>	<b>46,04</b>	<b>166,71</b>	<b>1322,82</b>	<b>100,66</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,60	6,83	26,63	195	0,15	136
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,79	16,11	98,1	0,47	198
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4	1,15	154
ОБЕД	Суп из овощей, фруктовые и ягодные	150	4,31	4,71	17,73	130,46	5,126	150
ОБЕД	Сметана	9	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04	488
ОБЕД	Плов из говядины	160	12,15	12,23	25,65	263,15	0,57	90
ОБЕД	Компот из яблок	150	0,11	0,11	12,90	52,01	1,2	527
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Сырники из творога	90	11,12	1,68	7,68	90,4	0,32	351
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	20	3,75	1,45	25,70	131	0	117
ПОЛДНИК	Бифилайф	150	2,90	2,50	4,00	50	0,7	535
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2499</b>	<b>110,81</b>	<b>86,34</b>	<b>351,47</b>	<b>2642,06</b>	<b>110,236</b>	
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	150	2,41	2,54	8,42	66,2	0,45	94
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	111
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,79	16,11	98,1	0,47	198
10:00	Йогуртный напиток	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
10:00	Вафли	33	0,00	0,00	0,00	0	0	5
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,75	4,98	7,77	83	18,48	67
ОБЕД	Сметана	9	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04	488
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	0,01	354
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	140	12,13	9,50	25,70	236,99	3,91	291
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	1,80	0,08	31,05	128,25	0,6	205
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0	700
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	217,6	0,05	267
ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблоками	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78	40
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4	132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1297</b>	<b>56,35</b>	<b>44,11</b>	<b>192</b>	<b>1329,29</b>	<b>33,09</b>	
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	3,04	15,25	98,57	0	168

ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0,701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,111
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98508
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	6	2,82	2,87	0,00	37,73	0,077106
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4	1,154
ОБЕД	Свекольник	150	1,57	3,20	8,66	69,84	6,61136
ОБЕД	Сметана	9	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04488
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	40	0,98	3,25	5,20	57,41	16,1210
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	140	18,88	2,74	13,47	162,61	5,53276
ОБЕД	Компот из сухих плодов	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,6531
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0,700
ПОЛДНИК	Пирожок с яблочным фаршем	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,02186/18
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>54,96</b>	<b>34,38</b>	<b>174,69</b>	<b>1179,49</b>	<b>36,377</b>
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	7,92	8,19	31,95	234	0,18136
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0,701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,111
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,79	16,11	98,1	0,47198
10:00	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10,118
ОБЕД	Суп с клецками	150	0,82	1,24	5,03	34,6	2,385
ОБЕД	Суфле из кур	60	9,91	10,64	1,84	142,5	0,02310
ОБЕД	Капуста тушенная	130	2,72	4,82	12,47	104	21,66132
ОБЕД	Лимонный напиток	150	0,08	0,02	14,18	54,75	1,74298
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0,700
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный	80	10,24	5,09	7,00	114,91	0,5269
ПОЛДНИК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0,701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	5,4132
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2425</b>	<b>111,37</b>	<b>77,94</b>	<b>353,21</b>	<b>2443,6</b>	<b>78,647</b>
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	150	4,65	6,45	24,30	174	0,15134
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0,701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,111
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98508
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,18	5,22	32,4	1,154
ОБЕД	Суп из овощей	150	1,44	4,68	7,47	78,3	14,2614/2
ОБЕД	Сметана	9	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04488
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	90	11,63	9,32	2,47	140,06	0,01278
ОБЕД	Макароны отварные	130	4,43	2,71	21,25	127,02	0,205
ОБЕД	Компот из яблок	150	0,11	0,11	12,90	52,01	1,2297
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0,700
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные	90	10,15	4,21	10,67	121	0,26261
ПОЛДНИК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0,701
ПОЛДНИК	Винегрет	40	0,53	0,93	3,07	22,67	5,0726
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,11	0,02	9,32	37,46	2,59393
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1314</b>	<b>47,96</b>	<b>40,36</b>	<b>184,26</b>	<b>1300,64</b>	<b>25,564</b>
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,00	4,10	14,65	107,5	0,11132
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	3,75	1,45	25,70	131	0,701
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,111
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,79	16,11	98,1	0,47198
10:00	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	10,118
ОБЕД	Рассольник пенинградский	150	1,80	4,62	14,30	106,7	4,289/2
ОБЕД	Сметана	9	0,29	1,65	0,40	17,82	0,04488
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	40	0,98	3,25	5,20	57,41	16,1210
ОБЕД	Рулет мясной с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53295
ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53321
ОБЕД	Напиток из шиповника	150	0,45	0,23	2,03	83,25	60,210
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,00	90,5	0,700
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54	11,70	167,2	1,06140
ПОЛДНИК	Ряженка	150	2,90	2,50	4,00	50	0,7535
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1264</b>	<b>44,01</b>	<b>46,3</b>	<b>156,53</b>	<b>1297,68</b>	<b>109,844</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15105</b>	<b>644,53</b>	<b>509,95</b>	<b>2175,28</b>	<b>15704,01</b>	<b>590,202</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>146,6</b>	<b>69,60</b>	<b>55,70</b>	<b>233,90</b>	<b>1692,8</b>	<b>85,9</b>

180	150
40	30
10	5
200	150
100	100
200	150
11	11
60	40
85	80
150	130
180	150
50	40
80	80
150	150
1005	1175

30	180
10	40
5	10
50	200
0	100
50	200
0	11
20	60
5	85
20	150
30	180
10	50
0	80
0	150
230	1496