

Ранний возраст

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	24
	Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		330	8,86	7,84	31,39	228,6	1,15	
2-й завтрак	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
итого за 2-й завтрак		157,5	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
обед	Салат из капусты свежей	30	0,5	3,03	3,19	40,5	11,5	4
	Суп с фрикадельками	150	5,58	4,19	10,75	104,8	8	39
	Сердце в соусе	125	10,3	6,3	5	113	0,9	406
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
итого за обед		557,5	23,36	19,26	76,46	564,69	25,6	944
полдник	Булочка	50	4,05	7,15	33	213	0	769
	Какао	150	3,63	3,78	24,54	146,8	1,27	249
итого за полдник		200	7,68	10,93	57,54	359,8	1,27	
итого за день		1245	40,28	38,03	174,79	1196,29	186,4	
День 2								
завтрак	Омлет натуральный	80	6,2	12	1,8	135	0,04	110
	Икра из кабачков	80	2,08	4	6,96	74,3	4,9	77
	Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		320	11,25	16,6	34,11	320	22,94	
2-й завтрак	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
итого за 2-й завтрак		96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
обед	Огурец(помидор) свежий	20	0,21	0	1,33	6,3	0,78	24
	Борщ со сметаной	150/6	1,14	4	6,49	66,7	6,19	27
	Тефтеля	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
	Макароны отварные	60	2,2	2,11	14,12	84,4	0	194
	Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
итого за обед		625	17,28	20,72	61,3	497,84	29,44	
полдник	Маннй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
	Молоко	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
итого за полдник		230	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
итого за день		1271	41,59	46,91	130,48	1110,6	213,7	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
	Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		270	6,76	6,95	43,53	261,3	42,07	
2-й завтрак	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
итого за 2-й завтрак		96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
обед	Салат из редиса с маслом	30	0,54	1,5	2,13	24,9	5,83	29
	Суп лапша по домаш. с птиц.	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
	Котлета рыбная любительск.	65	8,65	2,6	4,4	75,4	0,98	135
	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	121	3,24	216
	Кисель из сухофруктов	150	1,01	0	21,8	87	1,05	233
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	итого за обед		605	17,79	14,33	73,17	466,6	11,1
полдник	Печенье творожное	80	6,83	4,12	12,52	117,02	0,18	64
	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,6	32,9	0,2	24
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
итого за полдник		225	11,75	8,72	24,27	227,17	1,43	
итого за день		1196	36,68	30	150,37	998,27	213	
День 4								
завтрак	Масло сливочное	5	0,05	4,12	0,04	37,4	0	24
	Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		325	6,21	9,26	31,43	231,5	0,85	
2-й завтрак	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
итого за 2-й завтрак		96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
обед	Огурец(помидор) свежий	20	0,21	0	1,33	6,3	0,78	24
	Суп карт. с бобовыми	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
	Котлета из филе кур	50	14,7	9,8	0,5	149	0	160
	Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	176	0	186
	Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
итого за обед		657,5	27,82	18,8	69,95	557,07	7,17	
полдник	Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
итого за полдник		215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
итого за день		1301,5	51,15	34,36	125,8	1151,38	141,7	

	Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
	Рыба запеч.в молоч.соусе	80	7,5	4,9	12	122	0,8	140
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
	Сок фруктовый	146	0,58	0	16,5	62,78	17,52	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		366	13	10,34	55,53	359,34	22,62	
2-й завтрак	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
итого за 2-й завтрак		96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
	С-т из капусты свежей	30	0,5	3,03	3,19	40,5	11,5	4
	Суп карт. с крупой и томатом	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
	Зраза с яйцом	70	9,45	11,41	10,9	186	0	456
	Макарон. изделия отварные	74	2,73	2,61	17,4	104	0	194
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
итого за обед		524	18,14	20,35	71,27	540,7	14,68	
	Кондитерское изделие	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	24
полдник	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
итого за полдник		172,5	3,57	4,3	31,06	184,85	0,97	
итого за полдник		1158,5	35,09	34,99	167,26	1128,09	196,7	
День 6								
завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	200
	Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		310	11,97	10,58	35,44	276,46	2,95	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
итого за 2-й завтрак		150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
обед	Огурец(помидор) свежий	20	0,21	0	1,33	6,3	0,78	24
	Суп полевой	150	1,88	2,25	13,7	85	6,26	137
	Жаркое по домашнему	150	16,7	27	19,5	388	8,1	153
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
итого за обед		520	23,22	30,15	73,42	657,3	16,04	
полдник	Печенье из творога	50	4,1	5,37	18,5	197,25	0,25	164
	Кисель молочный	150	3,9	0	24,8	152	1,3	651
итого за полдник		200	8	5,37	43,3	349,25	1,55	
итого за день		1180	47,39	49,85	158,31	1360,26	21,59	

	Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный гречневый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Масло сливочное	5	0,05	4,12	0,04	37,4	0	24
	итого за завтрак	325	6,21	9,26	31,43	231,5	0,85	
	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
	итого за 2-й завтрак	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
	Салат из редиса с маслом	30	0,54	1,5	2,13	24,9	5,83	29
	Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
	Запеканка из печени с рисом	120	22,56	20,5	8,28	310,5	1,55	482
	Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	итого за обед	591	29,97	24,87	55,63	589,76	28,56	
	Коржик молочный	60	3,84	6,8	48,64	230	0,08	289
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
	итого за полдник	210	8,04	10,55	54,79	307,25	1,13	
	итого за дент	1222	44,6	44,68	151,25	1171,71	212,9	
День 8								
	Макароны с сыром	100	5,4	6,18	21,3	167,08	0,17	194
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	итого за завтрак	270	11,97	10,53	35,85	290,53	1,22	
	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
	итого за 2-й завтрак	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
	Огурец(помидор) свежий	20	0,21	0	1,33	6,3	0,78	24
	Суп рыбный	150	7,93	2,47	4,02	69,7	9,08	41
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6				
	Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
	итого за обед	540	28,89	19,41	52,66	435,2	30,96	
	Запеканка из творога	100	19,48	8,74	19,4	228,15	0,47	117
	Сгущеное молоко	15	1,08	1,28	8,4	49,4	0,3	24
	Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	итого за полдник	240	21,16	10,02	44,75	342,05	18,77	
	итого за день	1146	62,4	39,96	142,66	1110,98	209,4	

Период жизни	Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	24
	Суп молочный рисовый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		330	8,86	7,84	31,39	228,6	1,15	
2-й завтрак	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
итого за 2-й завтрак		96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
обед	Свекольник	150	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
	Биток	50	9,2	8,9	4,4	135	0	161
	Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
	Кисель из сухофруктов	150	1,01	0	21,75	87,08	1,05	233
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
итого за обед		530	18,18	24,32	65,63	544,39	25,72	
полдник	Ватрушка с творож. фаршем	60/30	12,24	2,95	45,48	253,84	0	289
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
итого за полдник		217,5	16,44	6,7	51,63	331,09	1,05	
итого за день		1173,5	43,86	38,86	158,05	1147,28	186,3	
День 10								
	Рыба тушен.с овощами	108	11,2	6,19	57,9	123,65	1,93	144
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,4	4,3	206
	Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	24
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
итого за завтрак		388	16,72	11,63	101,88	362,75	24,23	
2-й завтрак	Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
итого за 2-й завтрак		96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
обед	С-т из огурцов и помид. свеж	20	0,28	0,82	0,66	11,4	3,26	20
	Суп с макаронными издел.	150	0,43	3,8	4,1	51,3	1,7	38
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Плов из говядины	150	18,2	15,5	25,3	314	1,1	163
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
итого за обед		560	28,44	25,62	69,25	617,7	6,96	
полдник	Кондитерское изделие	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	24
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
итого за полдник		225	5,68	5,66	22,44	173,1	1,05	
итого за день		1269	51,22	42,91	202,97	1196,75	190,6	0

Дошкольный возраст

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
	Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
	Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0,63	263
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
итого за завтрак		420	10,998	10,86	39,96	301,84	2,22	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
итого за 2-завтрак		200	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Салат из капусты свежей	40	0,66	4,04	4,25	53,98	15,32	4
	Суп с фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	10,67	39
	Сердце в соусе	125	10,3	6,3	5	113	0,9	406
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
	Компот из сухофруктов	200	5	0	25,07	102,4	1,09	241
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		712,5	30,94	22,89	98,3	696,89	33,36	
полдник	Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256	0	769
	Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	24
	Какао	200	4,85	5,04	32,72	195,71	1,69	249
итого за полдник		280	9,8	13,62	85,36	471,71	2,09	
Итого за день:		1612,5	52,138	47,37	233,42	1515,44	202,7	
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,66	110
	Икра из кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
	Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	24
итого за завтрак		430	16,48	23,52	42,02	439,23	28,38	
2-завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
итого за завтрак		200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
обед	Огурец (помидор)свежий	30	0,32	0	2	9,45	1,17	24
	Борщ со сметаной	200/8	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
	Тефтеля	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
	Макароны отварные	95	3,5	3,4	22,4	133,7	0	194
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		787,5	20,03	23,8	85,21	633,81	32,19	
полдник	Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
итого за полдник		300	16,19	13,68	33,78	332,7	5,08	
Итого за день:		1717,5	58,3	66	169,41	1509,54	66,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Каша рисовая вяз. с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
итого за завтрак		355	8,18	9,92	61	367,05	62,97	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Салат из редиса с маслом	40	0,72	2	2,84	33,2	9,1	29
	Суп лапша по домаш.с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
	Котлета рыбная любительск.	65	8,65	2,6	4,4	75,4	0,98	135
	Картофель тушеный	120	2,52	7,8	22,2	145,2	3,88	216
	Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,74	112	0,22	236
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		472,5	18,44	16,95	67,67	580,63	14,18	
полдник	Печенье творожное	100	13,8	8,34	25,3	362,4	0,7	64
	Сгущеное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0,4	24
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
итого за полдник		320	20,84	15,04	44,9	532	1,7	
итого за день		1247,5	47,86	41,91	183,37	1524,68	243,9	
День 4								
завтрак	Масло сливочное	8	0,07	5,8	0,06	60,2	0,9	24
	Суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
	Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
итого за завтрак		413	7,018	12,61	40,02	310,29	2,04	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
итого за 2й завтрак		100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Огурец (помидор)свежий	30	0,32	0	2	9,45	1,17	24
	Суп картофельн. с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
	Котлета из филе куринного	50	14,7	9,8	0,5	149	0	160
	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	349	0	186
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		657,5	32,16	21,85	100,48	811,16	9,58	
полдник	Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
итого за полдник		265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
итого за день		1435,5	52,258	42,09	200,51	1489,32	178,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Б	Ж	У	Ккал	С	ре-ры
День 5								
завтрак	Рыба зап.в молочн.соусе	100	9,4	6,1	15,2	153	1,04	140
	Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,74	149,75	5	206
	Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
итого за завтрак		445	15	12,51	67,78	437,9	27,64	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
итого за 2й завтрак		100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Салат из капусты свежей	40	0,66	4,04	4,25	53,98	15,32	4
	Суп карт. с крупой и томат.	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
	Зрза с яйцом	70	9,45	11,41	10,9	186	0	456
	Макарон. изделия отварные	113	4,16	3,99	26,61	158,99	0	194
	Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		670,5	20,528	23,28	95,96	678,1	19,57	
полдник	Кондитерское изделие	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
итого за полдник		220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	
итого за день		1435,5	41,078	42,06	220,23	1438,2	213,5	
День 6								
завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Капуста тушенная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	9,12	200
	Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
итого за завтрак		395	13,44	13,06	48,7	358,29	10,29	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
итого за 2-й завтрак		180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
обед	Огурец (помидор)свежий	30	0,32	0	2	9,45	1,17	24
	Суп полевой	200	2,5	3	18,3	113	8,35	137
	Жаркое по домашнему	190	21,16	34,3	24,65	191,5	10,2	153
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		667,5	28,83	37,94	96,38	543,68	20,81	
полдник	Печенье из творога	100	8,2	22,54	37	394,5	0,5	164
	Кисель молочный	180	4,68	0	29,7	182	1,52	651
итого за обед		280	12,88	22,54	66,7	576,5	2,02	
итого за день		1522,5	60,19	78,04	219,34	1571,89	33,66	#ЗНАЧ!

прием пищи	Наименование блюда	Выход				Ккал	С	ре-ры
		блюда,	Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
	Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	Масло сливочное	8	0,07	5,8	0,06	60,2	0	24
итого за завтрак		413	7,018	12,61	40,02	310,29	1,14	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Салат из редиса с маслом	40	0,72	2	2,84	33,2	9,1	29
	Суп с клецками	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
	Запеканка из печени с рисом	120	22,56	20,5	8,28	310,5	1,55	482
	Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		764,5	31,35	25,77	71,52	637,98	36,5	
полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	60,8	288	0,1	289
	Повидло фруктовое	20	0,08	0	13,06	20	0,4	24
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
итого за полдник		275	9,92	13	81,42	401,42	1,04	
итого за день		1552,5	48,688	51,38	202,76	1394,69	203,7	
День 8								
завтрак	Макароны с сыром	150	8,1	9,27	31,95	250,62	0,26	194
	Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	24
итого за завтрак		370	15,26	14,45	51,62	402,62	2,86	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	Огурец (помидор)свежий	30	0,32	0	2	9,45	1,17	24
	Суп рыбный	200	10,57	3,29	5,36	92,99	12,1	41
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		647,5	32,06	19,97	67,51	576,37	34,56	
полдник	Запеканка из творога	130	25,33	11,35	37,04	296,59	0,61	117
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0,4	24
	Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
итого за полдник		292,5	27,49	13,05	68,58	439,79	22,61	
итого за день		1410	75,21	47,47	197,51	1463,78	225	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,	Пищевые вещества			ккал	С	реп-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
	Суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	10,35	43
	Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	итого за завтрак		425	11,378	10,38	44,37	316,09	10,8
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
итого за 2-й завтрак		180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
обед	Свекольник	200	1,54	5,07	8,4	83,33	11,38	34
	Биток	60	11,04	10,68	5,28	162	0	161
	Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
	Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,74	112	0,22	236
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
	итого за обед		747,5	20,68	29,8	60,1	693,56	31,79
полдник	Ватрушка с творож. фаршем	60/30	7,08	12,24	2,95	45,48	253,8	289
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
итого за полдник		200	12,68	17,24	11,35	149,28	254,4	
итого за день		1552,5	45,458	57,42	136,16	1236,33	318,6	
День 10								
завтрак	Рыба тушен. с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
	Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
	итого за завтрак		515	20,33	14,84	61,64	455,89	29,48
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	9,8	45	165	
обед	С-г из огурцов и помид.свеж.	30	0,42	1,23	0,99	14,1	4,89	20
	Суп с макаронными издел.	200	0,57	5,04	5,19	6,84	2,2	38
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
	Плов из говядины	180	21,9	18,6	30,3	376,6	1,35	163
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
	Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
итого за обед		717,5	32,84	30,11	88,21	690,27	9,53	
полдник	Кондитерское изделие	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	251
итого за полдник		220	7,68	7,9	36,52	1104,6	0,63	
итого за день		1552,5	61,25	52,85	196,17	2295,76	204,6	