

### Примерное меню 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша геркулесовая	150	3,8	5,3	23,7	157,5	–	№ 168
	чай с молоком	150	2,21	1,94	9,43	64,17	0,99	№ 394
	печенье	30	1,94	2,46	20,49	11,9	0,01	№ 5
<b>2-ой завтрак</b>								
	сок	150	0,75		15,15	64	3	№399
<b>обед:</b>								
	суп с вермишелью с мясом	200	4,26	2,73	15,41	102,2	6,6	№ 82
	запеканка картофельная с мясом и печенью	120	8,91	6,59	20,43	177	2,85	№ 291
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	салат из капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	№ 20
	компот из апельсинов	150	0,15	0,03	11,33	46,2	4,3	№ 574
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	–	
<b>Полдник:</b>								
	салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№ 40
	плюшка	70	4,73	3,3	36,61	197,4	–	№ 453
	кисель	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37	№ 378
<b>итого за первый день</b>								
			30,18	26,01	187,98	1021,58	35,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша гречневая	150	4,68	4,74	25,48	163,6	-	№ 185
	Кофейный напиток	150	2,95	2,54	11,64	81,3	1,25	№ 395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок	150	0,75		15,15	64	3	№ 399
<b>обед:</b>								
	Рассольник со сметаной и мясом	200	4,28	5,02	13,44	118,11	6,1	№ 76
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№ 282
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	Капуста тушеная	120	2,45	3,87	8,31	88,12	20,58	№ 336
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№ 376
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<b>полдник:</b>								
	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,78	37,92	4,1	№ 45
	Сельдь	25	4,25	2,13	-	36	-	№ 8
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№ 393
	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	71	6,9	-	
<b>итого за второй день</b>			34,75	51,43	212,76	1055,89	37,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша манная	150	3,2	3,7	26,1	150,9	—	№ 185
	какао с молоком	150	3,76	3,26	13,97	100,33	1,47	№ 397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	—	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 368
<b>обед:</b>								
	Суп рыбный из консервов	200	6,88	6,72	11,47	133,80	7,29	№ 87
	Тефтели мясные с рисом	100	4,92	5,24	6,53	86,99	0,21	№ 287
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	салат из свеклы с горошком	40	0,67	1,66	3,28	30,84	3,92	№ 34
	компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	№ 372
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	—	
<b>полдник:</b>								
	Зразы куриные	60	8,12	9,21	5,19	136	0,76	№ 309
	Салат из огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	№ 13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	—	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392
	вафли	30						
<b>итого за третий день</b>			36,66	42,19	148,31	1115,77	25,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Вермишель молочная	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№ 93
	Кофейный напиток	150	2,95	2,54	11,64	81,3	1,25	№ 395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	–	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	5	
<b>обед:</b>								
	Щи со сметаной и курицей	200	2,74	5,31	7	90,26	14,84	№ 67
	Котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84	0,26	№ 256
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 356
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,16	№ 321
	Салат из томатов с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,17	№ 14
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	–	
<b>полдник:</b>								
	омлет	65	6,34	11,58	2,1	138,33	0,37	№ 215
	молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№ 400
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	–	
<b>итого за четвертый день</b>			40,3	47,06	129,59	1108,97	51,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша пшеничная	150	4,18	4,12	28,07	165,1	_	№ 185
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№ 393
	печенье	30	1,94	2,46	20,49	11,19	0,01	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<b>обед:</b>								
	Борщ со сметаной и мясом	200	7,99	6,41	11,1	136,16	12,51	№ 62
	Гуляш из печени (языка)	75	9,64	7,76	2,48	118,13	0,38	№ 277
	Каша гречневая рассыпчатая	75	4,28	2,89	19,26	120	_	№ 165
	салат из томатов и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	39,68	6,7	№ 15
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№ 376
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	_	
<b>полдник:</b>								
	Оладьи со сгущенным молоком	120	8,19	3,4	47,16	247,7	0,72	№ 7448
	чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392
<b>итого за пятый день</b>								
			39,43	30,29	184,78	1087,71	32,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Макаронные изделия с сыром	120	7,43	8,0	18,16	174,40	0,11	№ 206
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№ 393
	печенье	30	1,94	2,46	20,49	11,9	0,01	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	сок	100	0,75	_	15,15	64	3	№ 399
<b>обед:</b>								
	Суп гороховый с курами	200	5,35	4,22	14,1	106,69	4,65	№ 81
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	№ 298
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	салат из томатов с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,17	№ 14
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№ 376
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	_	
<b>полдник:</b>								
	оладьи	100	6,97	2,18	37,09	195,90	0,62	№ 448
	молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№ 400
<b>итого за шестой день</b>								
			40,85	31,77	169,19	1018,47	35,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша геркулесовая	150	3,8	5,3	23,7	157,5	—	№ 168
	кофейный напиток	150	2,95	2,54	11,64	81,3	1,25	№ 395
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	—	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>								
	сок	150	0,75	—	15,15	64	3	№ 399
<b>обед:</b>								
	Щи с мясом и сметаной	200	3,99	4,83	6,95	89,31	14,79	№ 67
	Котлеты, рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,50	№ 305
	Рис отварной	100	2,40	2,68	24,98	133,54	—	№ 165
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	салат из томатов и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	№15
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	№ 393
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	—	
<b>полдник:</b>								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№ 231
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392
<b>итого за седьмой день</b>								
			47,33	49,23	145,78	1217,52	28,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша гречневая	150	4,68	4,74	25,48	163,6	–	№ 185
	какао с молоком	150	3,76	3,26	13,97	100,33	1,47	№ 397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	–	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>								
	яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 368
<b>обед:</b>								
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№ 80
	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№ 282
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	Капуста тушеная	120	2,45	3,87	8,31	88,12	20,58	№ 336
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	–	
<b>полдник:</b>								
	Манные биточки с джемом	60	2,5	2,6	19,2	110,5	0,6	№ 199
	кисель	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37	№ 378
<b>Итого за восьмой день</b>								
			30,88	33,43	162,02	1083,84	41,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша манная	150	3,2	3,7	26,1	150,9	0	№ 185
	чай с молоком	150	2,21	1,94	9,43	64,17	0,99	№ 394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	—	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
<b>обед:</b>								
	Рассольник со сметаной и мясом	200	4,28	5,02	13,44	118,11	6,1	№ 76
	Язык отварной	60	9,39	2,04	1,02	60	0,22	№ 48
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,16	№ 321
	Салат из огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	№ 13
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№ 376
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	—	
<b>полдник:</b>								
	омлет	65	6,34	11,58	2,1	138,33	0,37	№ 215
	молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№ 400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	—	
<b>итого за девятый день</b>			41,55	48,98	153,05	1135,62	37,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша рисовая	150	2,2	2,91	26,4	140,1	—	№ 185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 392
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№ 3
<b>2-ой завтрак</b>								
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 368
<b>обед:</b>								
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,6	№ 81
	Тефтели мясные	60	4,26	4,33	5,15	76,75	0,29	№ 286
	соус сметанный с луком и морковью	20	0,39	1,17	1,76	19,19	0,51	№ 354
	Каша гречневая рассыпчатая	75	4,28	2,89	19,26	120	—	№ 165
	Салат из томатов и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	№ 15
	компот из лимонов	150	0,10	—	21,85	87,79	6	№ 374
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	—	
<b>полдник:</b>								
	Рыба отварная	60	10,53	0,41	0,47	48	0,44	№ 242
	Салат из горошка консервир.	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	№ 10
	сок	150	0,75	—	15,15	64	3	№ 399
	пряник	45	2,91	3,69	30,73	167,85	0,01	
<b>итого за десятый день</b>			3825	31,86	179,03	1156,4	36,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Итого за весь период</b>			379,15	416,43	1618,14	11519,1	359,98	
<b>Среднее значение за период</b>			37,915	41,643	161,814	1115,91	35,99	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			13%	32,5%	56,2%			

### Примерное меню 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>								
<b>завтрак:</b>								
	каша геркулесовая	200	5,1	7,1	31,6	210	–	№ 168
	чай с молоком	200	2,94	2,59	12,57	85,56	1,32	№ 5
	пряник	45	2,91	3,69	30,73	167,85	0,01	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	сок	180	1	–	20,2	84,4	4	№ 399
<b>обед:</b>								
	суп вермишелевый с мясом	250	5,33	3,41	18,93	127,75	8,25	№ 82
	запеканка картофельная с мясом и печенью	200	12,13	9,50	25,70	237	3,80	№ 291
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	салат из капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	№ 20
	компот из апельсинов	200	0,2	0,05	16,86	68,75	6,4	№ 574
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	–	
<b>полдник :</b>								
	салат из моркови и яблок	60	0,65	0,1	5,17	24,24	3,75	№ 40
	плюшка	85	5,74	4	44,46	239,7	–	№ 453
	кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№ 378
<b>итого за первый день</b>			39,89	35,15	252,4	1488,74	49,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша гречневая	200	6,08	6,26	33,58	215,5	-	№ 185
	Кофейный напиток	200	3,88	1,54	15,43	1,64		№ 395
	Бутерброд с маслом	50	3,24	7,65	19,45	159,5	—	№ 1
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок	180	1	—	20,2	84,4	4	№ 399
<b>обед:</b>								
	Рассольник со сметаной и мясом	250	6,12	6,38	16,79	151,71	7,63	№ 76
	Котлета мясная	70	10,88	8,25	10,99	160,12	0,11	№ 282
	соус сметанный с томатом и овощами	20		0,45	1,17	1,94	0,71	№ 354
	Капуста тушеная	150	3,06	4,84	10,14	96,65	25,77	№ 336
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	№ 376
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	—	
<b>полдник:</b>								
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	№ 45
	Сельдь	25	4,25	2,13	—	36	—	№ 8
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	—	
	пастила	50	0,4	0,05	39,9	163	—	
<b>итого за второй день</b>			45,18	42,05	238,98	1422,75	47,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша манная	200	4,25	4,95	34,8	201,2	–	№ 185
	какао с молоком	200	4,93	4,22	18,83	133,05	1,93	№ 397
	Бутерброд с маслом	50	3,24	7,65	19,45	159,5	–	№ 1
<b>2-ой завтрак:</b>	яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 368
<b>обед:</b>								
	Суп рыбный из консервов	250	8,59	8,41	14,33	167,25	9,11	№ 87
	Тефтели мясные с рисом	120	5,9	6,29	7,83	104,39	0,36	№ 287
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	салат из свеклы с горошком	60	1	2,5	4,92	46,26	5,88	№ 34
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	14,93	61	1,07	№ 372
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	–	
<b>полдник:</b>								
	Зразы куриные	60	8,12	9,21	5,19	136	0,76	№ 309
	Салат из огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,69	№ 13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	–	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	№ 392
	вафли	30						
<b>итого за третий день</b>			43,48	49,43	182,9	1345,38	35,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
завтрак:								
	Вермишель молочная	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	№ 93
	Кофейный напиток	200	3,88	1,54	15,43	107,5	1,64	№ 395
	Бутерброд с маслом	50	3,24	7,65	19,45	159,5	_	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
обед:								
	Щи со сметаной и курицей	250	4,58	6,99	8,77	115,86	18,56	№ 67
	Котлета рыбная	80	11,16	3,90	9,04	116	0,35	№ 256
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,70	21,79	№ 321
	Салат из томатов с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,2	№ 14
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	№ 392
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	_	
<b>полдник:</b>								
	омлет	75	7,31	12,48	2,44	151	0,43	№ 215
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	_	№ 275
	молоко	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	№ 400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	_	
<b>итого за четвертый день</b>			57,67	66,87	162,11	1497,9	59,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша пшеничная	200	5,53	5,2	37,07	217,4	_	№ 185
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	№ 393
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,09	№3
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
<b>обед:</b>								
	Борщ со сметаной и мясом	250	9,99	8,02	13,88	170,2	15,63	№ 62
	Гуляш из печени (языка)	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	№ 277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,71	3,85	25,68	160	_	№ 165
	салат из томатов и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	№ 15
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	№ 376
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	_	
<b>полдник:</b>								
	Оладьи со стуженным молоком	145	9,89	3,57	57,08	299,83	0,88	№ 448
	чай	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	№ 392
<b>Итого за пятый день</b>			54,79	43,94	231,82	1544,3	35,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
завтрак:								
	Макаронные изделия с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	№ 206
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	№ 393
	пряник	45	2,91	3,69	30,73	167,85	0,01	
<b>2-ой завтрак</b>	сок	180	1	_	20,2	84,4	4	№ 399
обед:								
	Суп гороховый с курицей	250	6,69	5,28	17,66	133,5	5,81	№ 81
	Голубцы ленивые	140	12,35	7,91	17,72	191,63	17,53	№ 298
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	салат из томатов с луком	60	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 14
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	№ 376
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	_	
полдник:								
	оладьи	120	8,37	2,61	44,50	235,08	89,19	№ 448
	молоко	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	№ 400
<b>итого за шестой день</b>			50,07	37,78	219,29	1408,3	132,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша геркулесовая	200	5,01	7,1	31,6	210	_	№ 168
	Кофейный напиток	200	3,88	1,54	15,43	107,5	1,64	№ 395
	Бутерброд с маслом	50	3,24	7,65	19,45	159,5	_	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>	сок	180	1	_	20,2	84,4	4	№ 399
<b>обед:</b>								
	Щи с мясом и сметаной	250	5,76	6,15	8,7	115,71	18,49	№ 67
	Котлеты, рубленые из курицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№ 305
	Рис отварной	130	3,12	3,48	32,47	173,61	_	№ 165
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	салат из томатов и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	№ 15
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	2,64	№ 393
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	_	
<b>полдник:</b>								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	120	22,42	15,20	13,68	280,8	0,30	№ 231
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,1	44,44	0,03	№ 392
	печенье	30	1,94	2,46	20,49	11,9	0,01	
<b>итого за седьмой день</b>			62,76	62,08	204,78	1586,84	34,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
завтрак:								
	каша гречневая	200	6,08	6,26	33,58	215,5	_	№ 185
	какао с молоком	200	4,93	4,22	18,83	133,05	1,93	№ 397
	Бутерброд с маслом	50	3,24	7,65	19,45	159,5	_	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 368
обед:								
	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	№ 80
	Биточки мясные	70	10,88	8,25	10,99	160,12	0,11	№ 282
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	Капуста тушеная	150						№ 336
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,44	0,03	№ 392
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	_	
полдник:								
	Маннне биточки с джемом	60	0,86	3,66	4	52,44	5,1	№ 199
	кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№ 378
	зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	_	
<b>Итого за восьмой день</b>			33,19	35,12	212,91	1315,66	27,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша манная	200	4,25	4,95	34,8	201,2	0	№ 185
	чай с молоком	200	2,94	2,59	12,57	85,56	1,32	№ 394
	Бутерброд с маслом	50	3,24	7,65	19,45	159,5	–	№ 1
<b>2-ой завтрак</b>								
	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
<b>обед:</b>								
	Рассольник со сметаной и мясом	250	6,12	6,38	16,79	151,71	7,63	№ 76
	Язык отварной	80	12,47	2,9	1,52	82	0,3	№ 48
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,70	21,79	№ 321
	Салат из огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,69	№ 13
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	№ 376
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	–	
<b>полдник:</b>								
	омлет	75	7,31	12,48	2,44	151	0,43	№ 215
	молоко	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	№ 400
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	–	
<b>Итого за девятый день</b>								
			52,73	54,05	190,8	1465,29	46,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>завтрак:</b>								
	каша рисовая	200	2,9	3,88	35,2	187,6	_	№ 185
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	№ 392
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,09	№ 3
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
<b>обед:</b>								
	Суп картофельный бобовыми и курицей	250	8,18	13,81	170,04	67,85	15,63	№ 81
	Тефтели мясные	80	5,89	6,46	7,45	111,5	0,57	№ 286
	соус сметанный с томатом и овощами	20	0,45	1,17	1,94	20,05	0,71	№ 354
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,71	3,85	25,68	160	_	№ 165
	Салат из томатов и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	№ 15
	компот из лимонов	200	0,17	_	40,5	164,11	8	№ 374
	хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86	_	
<b>полдник:</b>								
	Рыба отварная	60	10,53	0,41	0,47	48	0,44	№ 242
	Салат из горошка консервир.	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	№ 10
	сок	180	1	_	20,2	84,4	0,01	№ 399
	пряник	45	2,91	3,69	30,73	167,85	0,01	
<b>Итого за десятый день</b>			49,18	48,26	390,43	1425,62	44,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Итого за весь период</b>			530,28	502,25	2046,41	15166,35	504,36	
<b>Среднее значение за период</b>			53,028	50,225	204,641	1516,635	50,4	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			14%	29%	53,9%			