

Рацион для детей в возрасте 3-7 лет с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшениная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,93	10,12	56,22	359,68	0,22	0,48	47,06	0,55	205,35	239,72	51,35	1,63	0,15	8,41	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	56,77	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	3,12	4,38	12,43	101,60	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329-1
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,29	23,53	79,95	624,70	0,31	11,80	15,63	5,59	169,36	344,21	80,18	6,75	0,23	13,95	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,08	88,96	0,06	1,28	32,00	0,00	192,00	156,80	24,00	0,16	0,26	14,40	230101
	Итого:		12,03	12,10	52,83	368,34	0,17	1,53	36,26	3,08	244,14	240,09	38,17	1,05	0,33	18,39	
Ужин																	
1	Биточки рубленные куриные	50	8,32	7,67	6,72	129,23	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	180	4,10	5,27	33,11	196,24	0,24	20,29	16,20	0,26	32,73	119,02	46,76	1,85	0,17	10,63	130105
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,15	13,55	72,23	467,49	0,31	26,53	40,45	1,28	64,85	212,33	59,97	2,93	0,24	13,48	
Ужин 2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,92	3,73	47,53	231,36	0,03	52,00	2,04	1,04	17,60	29,68	8,72	0,96	0,04	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		62,63	63,28	316,99	2087,97	1,06	96,34	141,44	11,86	716,50	1078,83	247,98	15,16	1,02	55,03	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,02	23,93	29,69	398,21	0,10	0,90	58,58	0,91	230,11	299,77	32,66	2,33	0,54	29,58	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,67	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	101,18	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	269,20	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,98	24,65	78,59	632,09	0,31	19,12	52,58	5,50	135,61	302,12	73,03	4,31	0,25	14,90	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,61	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Булочка с изюмом	30	2,41	1,94	13,67	81,79	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
	Итого:		10,72	12,64	37,26	305,64	0,17	1,46	54,92	0,64	277,69	286,05	57,71	1,22	0,39	21,77	
Ужин																	
1	Тефтели рыбные	50	6,64	1,06	5,60	58,51	0,05	0,88	5,63	0,50	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45	120403
2	Капуста тушеная	180	3,85	7,42	13,37	135,63	0,08	57,96	0,00	3,48	350,15	76,98	39,56	1,42	0,09	6,73	130201
3	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,14	9,10	53,06	342,72	0,15	60,34	5,63	4,43	495,79	295,44	56,88	2,13	0,14	60,18	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	230,94	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		71,83	80,79	247,41	2004,10	0,83	93,01	203,70	12,58	1395,00	1411,38	294,28	11,21	1,64	144,43	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	213,69	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	40,62	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,27	16,02	50,94	381,00	0,09	2,33	59,16	0,90	167,16	161,32	25,30	0,75	0,19	12,24	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	88,78	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	96,76	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,85	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	118,58	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,24	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
6	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103

Итого:			32,6	24,87	84,72	693,22	0,51	31,42	50,44	3,33	468,32	735,66	149,13	17,40	1,42	53,01	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,93	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
Итого:			24,52	17,87	41,91	426,51	0,16	0,91	84,01	1,04	462,66	666,34	47,81	1,15	0,47	1,76	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	158,64	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	180	3,17	5,99	16,82	133,86	0,04	18,63	25,20	0,27	129,60	86,81	41,82	2,65	0,09	14,13	130209
3	Напиток смородина	200	0,12	0,05	16,86	68,35	0,00	12,00	0,00	0,08	4,80	3,96	3,72	0,20	0,00	0,12	160207
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	160229
Итого:			16,09	17,50	47,69	412,65	0,10	31,49	57,83	1,38	159,23	201,00	57,95	3,95	0,20	19,43	200102
Ужин2																	
1	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	79,13	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	160228
Итого:			2,64	2,76	38,08	187,70	0,04	0,40	9,00	0,87	25,28	36,19	13,68	1,39	0,03	0,56	190113
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			84,48	79,33	271,18	2136,60	0,92	74,54	2760,43	7,69	1295,45	1809,31	301,08	26,40	2,33	88,60	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,25	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			25,64	26,71	50,13	543,48	0,20	1,25	125,50	0,90	495,41	720,40	58,98	1,96	0,44	10,33	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,18	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей на курином бульоне	200	4,00	6,66	9,65	114,56	0,07	14,24	28,00	0,21	135,34	49,31	19,21	0,71	0,07	4,78	110326
3	Гуляш из отварной птицы	70	9,90	8,32	1,12	118,95	0,03	1,60	31,50	0,04	9,35	73,01	9,21	0,75	0,07	2,71	120601-1
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			21,76	26,56	75,74	629,08	0,23	22,92	70,30	4,66	229,44	251,50	53,23	3,43	0,19	12,24	
Полдник																	
1	Запеканка овощная	100	3,49	2,78	8,28	72,07	0,03	1,55	15,51	0,17	95,24	54,55	6,74	0,35	0,05	2,73	130223
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			10,42	9,68	39,71	287,65	0,11	2,55	37,13	0,50	308,42	234,26	34,95	0,81	0,32	18,74	

Ужин																	
1	Тефтели мясные с соусом собственного производства	50	4,21	4,17	5,70	77,20	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,67	0,04	1,96	120539
2	Рис отварной	180	4,45	5,09	49,18	260,31	0,05	0,00	16,20	0,31	7,34	95,86	31,60	0,65	0,03	1,37	130301
3	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	99,25	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,53	9,92	89,30	488,56	0,11	19,22	16,95	1,37	36,79	168,95	45,86	1,72	0,09	3,93	
Ужин 2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,66	4,86	30,29	175,54	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		71,33	77,97	293,41	2160,70	0,70	50,17	257,89	8,45	1143,22	1448,08	212,21	10,24	1,12	49,64	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,18	17,21	45,85	367,07	0,16	0,41	56,60	0,94	109,31	179,00	48,03	1,40	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,71	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,53	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,74	16,45	72,20	523,80	0,31	30,30	18,42	7,12	502,95	602,35	85,37	5,34	0,25	118,08	
Полдник																	
1	Пудинг манный	100	4,52	4,72	26,55	166,72	0,05	0,16	15,76	0,45	59,21	58,15	9,03	0,44	0,07	4,21	120229
2	Соус абрикосовый	5	0,03	0,00	3,28	13,24	0,00	0,02	0,00	0,03	0,97	0,80	0,58	0,07	0,00	0,00	140206 140206-2
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
	Итого:		9,19	9,84	36,22	270,20	0,09	1,30	47,76	0,48	252,18	210,95	32,00	0,67	0,34	18,61	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520
2	Рагу из мяса птицы	200	16,90	15,55	22,89	299,12	0,19	14,36	42,00	2,07	42,53	182,82	45,58	2,27	0,19	10,04	120609
3	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,28	16,36	63,14	476,96	0,25	73,86	42,04	2,96	63,23	219,10	58,90	3,32	0,24	10,64	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,59	3,59	40,82	201,96	0,02	5,60	2,00	0,73	12,06	21,08	5,68	0,57	0,01	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

	Итого за день		60,48	63,96	279,24	1934,48	0,88	121,48	8,81	12,63	947,74	1260,47	271,99	11,90	1,04	156,53	
	Итого за 5 дней		70,15	73,07	281,65	2064,77	0,88	87,11	706,06	10,64	1099,58	1401,61	265,51	14,98	1,43	98,85	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,91	23,49	31,51	401,04	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	210102
	Итого:		0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	56,77	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	121,39	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	160,12	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,24	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		28,05	22,20	95,38	693,52	0,40	8,05	10,87	4,68	119,00	409,29	145,42	10,63	0,32	15,88	
Полдник																	
1	Лепешки картофельные	100	5,23	4,98	31,48	191,65	0,15	8,02	5,01	1,84	52,85	81,66	23,67	1,17	0,10	5,74	130107
2	Соус сметанный	5	0,17	0,66	0,49	8,59	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	140106
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
	Итого:		11,64	9,64	38,69	288,08	0,15	8,51	40,76	1,85	270,92	231,17	46,42	1,35	0,31	5,98	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	98,54	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Овощи запеченные	180	4,18	0,00	37,19	165,48	0,00	0,11	0,00	0,00	8,42	6,80	1,51	0,33	0,00	0,00	130111
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,97	6,29	74,36	401,96	0,06	1,98	22,11	0,55	49,01	86,96	12,86	1,45	0,07	2,84	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	120,51	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
	Итого:		8,46	8,04	33,36	239,71	0,08	1,47	31,20	0,72	259,00	211,83	33,32	0,65	0,29	19,40	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		76,93	69,87	281,39	2062,10	3,22	80,79	160,51	8,91	957,83	1267,66	296,87	18,28	1,54	81,87	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,10	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	40,62	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

Итого:			19,28	21,64	40,89	435,43	0,16	2,32	0,01	0,84	343,61	529,70	28,04	1,10	0,31	4,99	
Завтрак 2																	
2	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,15	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Тефтели рыбные	70	9,29	1,49	7,84	81,92	0,06	1,23	7,88	0,70	187,05	273,23	18,51	0,49	0,05	74,83	120403
5	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
6	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			24,23	16,55	95,73	628,73	0,38	19,11	18,68	6,75	352,33	489,29	77,88	4,06	0,17	83,21	
Полдник																	
1	Каша пшенная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,73	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,56	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			11,89	10,92	56,04	369,97	0,21	1,29	34,18	0,46	280,70	292,40	59,00	1,33	0,35	21,84	
Ужин																	
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519
2	Голубцы ленивые	200	13,26	15,90	19,81	275,35	0,09	44,12	4,00	3,52	311,73	168,38	43,93	2,50	0,15	8,32	120542
3	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			15,15	16,58	51,91	417,51	0,13	48,52	4,00	3,92	326,17	199,32	51,99	3,29	0,17	9,50	
Ужин2																	
1	Напиток абрикосовый	200	0,00	0,00	20,63	82,54	0,00	0,58	0,00	0,19	3,06	4,32	2,16	0,11	0,00	0,00	160233
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	160210
Итого:			1,46	3,58	39,05	194,28	0,02	0,58	2,00	0,89	8,86	22,32	6,16	0,53	0,01	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			72,34	69,58	291,46	2081,44	0,92	79,81	158,87	13,02	1324,48	1541,82	230,26	12,06	1,03	121,14	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			10,86	20,69	50,49	431,63	0,18	0,95	70,10	0,95	219,86	281,33	77,63	2,37	0,26	17,31	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	81,50	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89	0,05	4,58	110101
3	Биточки рубленые куриные	70	11,65	10,74	9,41	180,92	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
4	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	120,08	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,31	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,02	26,98	72,68	613,63	0,27	40,49	39,95	8,15	303,34	298,67	81,86	6,04	0,26	16,83	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	280,32	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
	Итого:		19,13	13,38	43,40	370,56	0,18	1,66	68,01	0,50	372,46	533,42	41,11	0,97	0,47	17,00	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	53,10	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	180	4,45	5,09	49,18	260,31	0,05	0,00	16,20	0,31	7,34	95,86	31,60	0,65	0,03	1,37	130301
3	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203 160220
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,00	6,71	87,85	463,80	0,12	10,44	21,95	1,12	165,14	321,83	50,99	1,39	0,10	55,79	
Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,66	4,86	30,29	175,54	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		65,99	72,86	292,95	2091,55	0,79	57,78	208,01	11,74	1133,98	1508,22	270,79	13,09	1,18	111,33	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	180	6,42	8,51	22,83	193,60	0,11	0,78	32,94	0,20	163,13	178,13	57,84	3,34	0,21	13,08	120221
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,10	17,36	42,90	360,25	0,13	0,78	62,94	0,64	172,80	202,60	60,44	3,63	0,23	13,98	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	2,04	92,30	0,03	12,63	0,00	4,31	8,08	14,28	10,25	0,47	0,02	1,05	100506
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,63	5,80	13,36	116,15	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305-1
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,33	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,78	32,69	89,53	747,41	0,44	49,87	26,20	7,41	259,91	399,41	101,41	5,97	0,37	23,32	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими фруктами	100	4,56	4,49	23,92	154,30	0,11	1,85	14,00	0,14	73,12	98,94	26,24	1,10	0,08	6,17	120239
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
	Итого:		13,25	10,59	45,43	330,04	0,14	2,37	51,63	0,47	286,30	273,85	52,85	1,56	0,32	7,78	
Ужин																	
1	Капуста, тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,85	154,53	0,07	49,95	0,00	2,95	305,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	120517-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

	Итого:		9,2	20,91	64,23	482,13	0,13	49,95	2,06	4,15	326,83	140,77	46,62	2,67	0,13	7,28	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	120,51	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
	Итого:		2,58	1,76	46,88	213,75	0,05	3,27	1,20	0,78	22,40	33,13	8,02	1,17	0,04	2,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		58,48	83,81	309,96	2228,08	0,92	116,24	174,03	13,85	1076,23	1077,76	311,35	15,59	1,14	54,36	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,25	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,73	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		26,58	27,92	53,43	571,34	0,21	1,35	134,20	0,89	557,74	743,04	49,40	1,10	0,51	13,93	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	75,95	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Рассольник Ленинградский	200	2,05	3,21	13,82	92,35	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	118,58	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,64	19,30	86,32	605,60	0,44	34,09	2532,78	4,89	399,78	405,29	67,18	12,82	1,32	18,66	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
	Итого:		11,87	11,78	63,39	407,06	0,15	1,21	20,26	3,08	250,54	235,29	38,17	1,05	0,32	18,39	
Ужин																	
1	Гуляш из отварной птицы	50	7,07	5,94	0,80	84,96	0,02	1,14	22,50	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93	120601-1
2	Свекла тушеная	180	3,17	5,99	16,82	133,86	0,04	18,63	25,20	0,27	129,60	86,81	41,82	2,65	0,09	14,13	130209
3	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,89	12,59	48,97	356,76	0,09	21,17	47,70	0,67	143,82	157,30	52,25	3,79	0,15	16,35	
Ужин2																	
1	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,56	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
	Итого:		2,84	1,76	32,50	157,19	0,04	1,86	4,14	0,39	22,63	35,23	7,95	0,43	0,04	2,08	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		75,14	73,67	292,46	2133,46	0,96	67,68	2739,09	10,08	1387,31	1584,95	222,15	20,95	2,34	71,00	
	Итого за 5 дней		69,78	73,96	293,64	2119,33	1,36	80,46	688,10	11,52	1175,97	1396,08	266,28	16,00	1,44	87,94	

День 11 (понедельник)

Завтрак 1

1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	40,62	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			8,72	15,43	56,42	399,40	0,22	2,01	51,06	0,61	108,15	188,50	48,33	1,58	0,13	9,31	

Завтрак 2

1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	

Обед

1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	107,69	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	41,20	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	269,20	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			24,68	22,14	82,66	628,65	0,37	30,93	40,36	5,91	226,25	438,49	88,25	4,74	0,29	52,24	

Полдник

1	Макароны, запеченные с яйцом	100	5,35	4,32	19,34	137,67	0,06	0,11	8,87	0,50	38,63	69,54	8,75	0,83	0,10	5,28	120213-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
Итого:			11,45	13,02	44,16	339,65	0,12	1,23	42,87	1,20	236,43	239,54	35,15	1,41	0,39	19,68	

Ужин

1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,28	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Картофель отварной	180	3,77	3,72	30,54	170,73	0,22	18,72	10,80	0,22	31,82	109,94	43,25	1,72	0,15	9,68	130103
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			13,40	10,75	68,14	422,94	0,29	20,12	10,80	0,95	46,60	209,46	57,04	3,50	0,22	12,59	

Ужин 2

1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
Итого:			2,57	2,88	47,99	228,19	0,05	52,00	9,04	0,66	16,93	29,42	7,90	0,80	0,04	0,56	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			61,16	64,46	307,62	2055,23	1,06	110,30	154,13	9,66	649,55	1118,22	246,28	13,87	1,09	95,18	

День 12 (вторник)

Завтрак 1

1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,93	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			24,54	17,24	51,53	459,41	2,59	1,28	91,01	0,75	505,01	687,15	57,69	2,66	0,42	18,76	

Завтрак 2

1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
Итого:			1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	

Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,18	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	173,54	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	200102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200103
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			22,17	26,08	79,59	641,73	0,19	20,95	31,63	4,58	170,21	318,67	75,95	6,25	0,21	13,65	
Полдник																	
1	Запеканка овощная	100	3,49	2,78	8,28	72,07	0,03	1,55	15,51	0,17	95,24	54,55	6,74	0,35	0,05	2,73	130223
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	120,51	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
Итого:			12,20	8,42	38,96	280,41	0,07	2,29	48,71	0,88	310,64	231,58	34,46	0,96	0,29	4,12	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520
2	Капуста, тушенная с мясом	200	5,85	8,42	13,85	154,53	0,07	49,95	0,00	2,95	305,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	120517-1
3	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	99,25	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
4	Мармелад	18	0,02	0,02	17,28	69,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	18,00	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			8,07	9,16	66,67	381,35	0,12	75,45	0,00	3,56	325,59	120,27	47,84	2,33	0,13	25,58	
Ужин 2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
Итого:			3,65	3,39	26,66	151,71	0,04	0,29	11,63	0,33	66,94	69,88	9,81	0,37	0,08	5,21	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			72,12	64,77	284,42	2009,11	3,05	110,25	182,97	10,50	1386,39	1455,54	267,76	13,17	1,18	67,33	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			7,18	17,21	45,85	367,07	0,16	0,41	56,60	0,94	109,31	179,00	48,03	1,40	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	81,50	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2
3	Сушарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,55	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
5	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
6	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			28,76	18,40	93,75	655,71	0,40	23,16	19,06	8,04	489,85	638,80	82,53	4,03	0,18	132,20	

Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			11,87	11,78	63,39	407,06	0,15	1,21	20,26	3,08	250,54	235,29	38,17	1,05	0,32	18,39	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	98,54	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	6,43	34,27	225,36	0,26	0,00	16,20	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54	130309
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	79,13	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	160228
Итого:			15,85	12,70	69,28	454,82	0,32	0,87	38,31	1,60	72,20	277,06	140,56	11,49	0,21	6,09	200102
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			7,46	9,98	27,82	230,94	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			71,45	70,40	307,94	2151,12	1,11	34,85	166,23	14,52	1182,50	1538,94	348,50	20,35	1,13	185,49	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	213,69	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			14,15	14,19	55,37	405,84	0,11	1,34	68,66	0,85	374,92	314,87	57,92	1,78	0,33	19,44	
Завтрак 2																	
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	88,78	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	121,39	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,33	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			36,04	25,46	86,02	717,30	0,40	26,06	24,61	3,20	195,30	635,21	104,49	8,01	0,41	55,46	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	100	4,56	4,49	23,92	154,30	0,11	1,85	14,00	0,14	73,12	98,94	26,24	1,10	0,08	6,17	120239
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
Итого:			10,66	13,19	48,74	356,28	0,17	2,97	48,00	0,84	270,92	268,94	52,64	1,68	0,36	20,57	
Ужин																	
1	Тефтели мясные с соусом собственного производства	50	4,21	4,17	5,70	77,20	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,67	0,04	1,96	120539
2	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	21,05	180,12	0,14	13,91	0,00	4,23	32,47	85,14	39,18	1,30	0,11	6,68	130203
3	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,38	14,19	65,86	428,74	0,21	67,13	0,79	5,58	62,86	163,01	54,26	2,75	0,18	8,65	
Ужин2																	
1	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	160220
	Итого:		2,23	2,77	43,34	207,17	0,04	10,00	9,00	0,39	14,66	26,43	6,28	0,45	0,02	0,66	190113
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		72,77	70,04	307,57	2151,72	0,95	111,50	151,07	11,19	933,86	1421,25	285,20	16,50	1,33	105,57	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,02	23,93	29,69	398,21	0,10	0,90	58,58	0,91	230,11	299,77	32,66	2,33	0,54	29,58	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,07	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,98	2,39	6,66	64,05	0,05	15,64	10,00	0,16	110,17	36,03	16,61	0,58	0,05	3,28	110111
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,88	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	173,54	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,49	22,13	91,60	659,57	0,25	19,97	24,03	3,66	243,00	361,40	81,35	4,55	0,31	17,93	
Полдник																	
1	Лапшевники с творогом	100	9,18	5,93	24,26	187,19	0,09	0,17	22,96	1,33	115,30	222,50	12,22	0,69	0,11	0,84	

1	Каша пшеничная молочная	180	7,0	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,00	10,11	40,62	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,96	10,13	56,34	360,34	0,22	2,08	47,06	0,56	206,95	240,60	51,83	1,66	0,15	8,41	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	210102
	Итого:		0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,25	5,57	63,36	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302
2	Рассольник Ленинградский	200	2,05	3,21	13,82	92,35	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201
3	Котлеты мясные рубленные собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,96	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,24	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		18,96	21,21	84,00	602,72	0,39	13,23	20,69	5,45	167,98	371,43	146,26	11,60	0,28	14,77	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	280,32	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
	Итого:		18,97	13,06	53,64	408,00	0,18	1,50	52,01	0,50	378,86	533,42	42,71	0,97	0,44	17,00	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	84,70	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	180	6,64	5,23	42,30	242,86	0,10	0,00	16,20	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	1,39	130401
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,82	11,12	77,31	472,60	0,25	15,73	1813,33	1,79	210,29	216,67	24,24	7,62	0,87	8,14	
Ужин 2																	
1	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	160231
	Итого:		2,55	2,13	32,04	157,53	0,04	1,85	5,63	0,37	19,70	31,31	7,33	0,41	0,03	1,85	190102
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		68,16	57,85	311,43	2038,99	1,12	94,38	1938,70	8,86	1017,78	1416,43	285,37	22,55	1,80	52,17	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,10	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		23,04	25,03	50,25	518,47	2,57	1,32	115,01	0,83	479,55	637,89	57,56	2,78	0,44	21,99	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	

Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	73,78	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,71	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	130,82	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			21,52	25,83	85,09	658,90	0,33	33,77	37,34	4,07	231,77	340,72	86,38	5,98	0,31	20,99	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,08	88,96	0,06	1,28	32,00	0,00	192,00	156,80	24,00	0,16	0,26	14,40	230101
Итого:			12,03	12,10	52,83	368,34	0,17	1,53	36,26	3,08	244,14	240,09	38,17	1,05	0,33	18,39	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,28	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Капуста тушеная	180	3,85	7,42	13,37	135,63	0,08	57,96	0,00	3,48	350,15	76,98	39,56	1,42	0,09	6,73	130201
3	Напиток смородина	200	0,12	0,05	16,86	68,35	0,00	12,00	0,00	0,08	4,80	3,96	3,72	0,20	0,00	0,12	160207 160229
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			13,54	14,44	46,48	370,06	0,14	69,96	0,00	4,27	366,89	178,93	55,81	3,04	0,16	9,48	
Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			2,66	4,86	30,29	175,54	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			73,11	82,58	272,78	2126,83	3,27	114,82	196,61	13,11	1393,11	1466,60	254,71	15,09	1,33	76,04	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			9,50	20,16	45,85	402,90	0,16	0,48	82,60	0,99	209,31	233,00	51,53	1,50	0,17	9,21	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,67	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	101,18	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	269,20	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103

Итого:		23,	24,61	80,80	639,70	0,29	20,62	2,52	5,54	132,92	293,13	69,49	4,03	0,24	14,90		
Полдник																	
1	Пудинг манн	100	4,52	4,72	26,55	166,72	0,05	0,16	15,76	0,45	59,21	58,15	9,03	0,44	0,07	4,21	120229
2	Соус абрикосовый	5	0,03	0,00	3,28	13,24	0,00	0,02	0,00	0,03	0,97	0,80	0,58	0,07	0,00	0,00	140206 140206-2
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
Итого:			9,19	9,84	36,22	270,20	0,09	1,30	47,76	0,48	252,18	210,95	32,00	0,67	0,34	18,61	
Ужин																	
1	Тефтели рыбные	50	6,64	1,06	5,60	58,51	0,05	0,88	5,63	0,50	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45	120403
2	Картофель отварной	180	3,77	3,72	30,54	170,73	0,22	18,72	10,80	0,22	31,82	109,94	43,25	1,72	0,15	9,68	130103
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	91,33	0,01	5,48	0,00	0,03	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			12,13	5,40	68,81	372,37	0,30	25,08	16,43	1,09	176,09	324,68	60,70	2,43	0,20	63,14	
Ужин 2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			1,92	3,73	47,53	231,36	0,03	52,00	2,04	1,04	17,60	29,68	8,72	0,96	0,04	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			56,82	63,98	287,45	1952,93	0,90	103,48	201,34	9,46	803,30	1104,25	232,05	11,42	1,01	106,65	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			15,79	23,57	26,66	381,89	0,10	0,72	54,08	0,92	198,93	298,67	45,46	3,18	0,51	26,88	
Завтрак 2																	
1	Плоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
Итого:			1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,73	80,79	0,02	12,24	0,00	2,73	76,45	19,43	10,91	0,34	0,02	1,79	100504
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2
3	Сушарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,83	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	120405
5	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	173,54	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
6	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			27,86	15,60	93,37	625,25	0,37	21,36	19,34	6,47	476,91	684,97	100,72	5,74	0,19	136,11	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими плодами	100	4,56	4,49	23,92	154,30	0,11	1,85	14,00	0,14	73,12	98,94	26,24	1,10	0,08	6,17	120239
2	Булочка с изюмом	30	2,41	1,94	13,67	81,79	0,03	0,06	5,19	0,31	19,26	31,03	5,02	0,32	0,04	1,83	190104
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
Итого:			13,21	10,43	44,31	323,93	0,14	2,39	51,19	0,45	290,79	277,16	53,66	1,58	0,32	8,00	
Ужин																	
1	Огурцы консервированные без уксуса	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	0,90	100503
2	Макарон, запеченные с сыром	200	10,91	8,33	48,96	314,48	0,12	0,10	48,40	1,15	158,08	137,64	16,27	1,29	0,07	1,40	120213
3	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

Итого:			11	9,02	80,82	455,69	0,16	3,00	48,40	1,55	172,52	163,18	24,33	2,08	0,09	2,58	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			7,46	9,98	27,82	230,94	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			78,63	69,09	293,97	2112,20	0,87	38,67	205,00	10,49	1394,95	1651,98	298,17	13,80	1,44	191,57	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,93	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,73	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			25,33	26,34	51,88	545,85	2,59	1,20	125,21	0,85	537,36	710,58	60,91	2,68	0,47	20,56	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	60,70	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,09	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538
4	Соус сметанный	5	0,17	0,66	0,49	8,59	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	140106
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,34	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			19,95	15,72	83,54	555,46	0,44	48,96	2543,40	4,58	406,04	436,80	78,23	11,42	1,40	22,25	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,07	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72	120221
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			10,22	14,06	50,28	368,49	0,14	1,48	39,96	0,84	312,96	288,76	66,56	2,80	0,39	23,12	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,97	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	21,05	180,12	0,14	13,91	0,00	4,23	32,47	85,14	39,18	1,30	0,11	6,68	130203
3	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	160220
Итого:			10,16	15,97	61,52	430,49	0,19	23,97	2,78	5,57	62,34	169,79	52,49	2,48	0,16	9,20	200102

Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,56	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
	Итого:		3,94	3,02	27,11	151,36	0,05	0,30	10,14	0,35	69,87	73,80	10,43	0,40	0,09	5,44	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		69,93	75,42	282,17	2087,17	3,43	83,89	2721,49	12,35	1401,37	1688,53	275,82	21,53	2,52	82,15	
	Итого за 5 дней		69,33	69,78	289,56	2063,62	1,92	87,05	1052,63	10,86	1202,10	1465,56	269,22	16,88	1,62	101,72	
	Итого за 20 дней		69,84	71,09	291,28	2084,33	1,39	84,52	652,67	10,97	1128,64	1414,81	270,50	15,74	1,43	100,54	