

ГБУ АО «Котласский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»



УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора ГБУ АО
«Котласский РЦ»
от 02.09.2024 № 203

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ 2024

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/р- сметура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен- ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен- ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен- ность	
																	3 до 7 лет
Понедельник (1-й день)																	
Завтрак																	
Каша ячневая с маслом	72/174	205	4,39	4,2	28,3	169,0	256	5,48	5,25	35,37	211,25	256	5,48	5,25	35,37	211,25	
Кофейный напиток с молоком	197/395	200	3,11	2,65	14,16	93,3	200	3,11	2,65	14,16	93,3	200	3,11	2,65	14,16	93,3	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,6	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,1	66,0	10	0,08	7,25	0,1	66,0	
Джем		10			6,0	24,0	20			12,0	48,0	20			12,0	48,0	
Итого завтрак:		435	8,7	10,89	56,24	359,3	506	10,2	15,7	71,96	471,6	551,00	13,5	17,0	97,26	591,6	
% содержание						20,0					20,1					21,7	
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,07					5,24	
Обед																	
Салат из моркови и яблок	31/40	60	0,65	0,11	5,18	24,0	80	0,86	0,15	6,9	32,0	100	1,07	0,19	8,62	40,0	
Свекольник со сметаной	4/4	180	6,73	5,27	7,33	103,2	200	7,23	5,82	8,15	113,33	250	9,2	7,29	10,19	150,66	
Гуляш из печени (говядины)	130/277	130	16,76	13,24	4,25	203,1	180	23,29	18,38	5,89	281,3	180	23,29	18,38	5,89	281,3	
Картофельное пюре	160/321	130	2,66	16,64	39,41	158,39	200	4,078	25,6	60,64	205,9	200	4,078	25,6	60,64	205,9	
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	1,12	73,2	180	0,61	0,25	1,12	73,2	180	0,61	0,25	1,12	73,2	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Итого обед		730	30,7	36,06	77,79	661,9	920	41,348	51,08	115,5	865,6	1030	46,17	53,03	135,66	991,0	
% содержание						36,8					36,8					36,4	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40,0	30	2,25	0,87	15,42	80,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	
Сыр	6/7	12	2,8	3,6		44,5	20	4,66	6,0		74,2	30	6,99	9,0		111,3	
Яблоки		100	0,4		10,2	46,0	140	0,56	0,56	14,36	61,6	140	0,56	0,56	14,36	61,6	
Мармелад		20	0,08		15,2	57,8	20	0,08		15,2	57,8	20	0,08		15,2	57,8	
Итого полдник		327	7,57	6,83	46,69	280,69	390	10,72	10,22	58,55	365,99	420	14,55	13,8	68,83	456,09	
% содержание						15,6					15,6					16,8	
Ужин																	
Салат из кукурузы (консервированной)	10/12	60	1,73	3,7	4,82	59,58	100	2,87	6,16	8,02	99,3	100	2,87	6,16	8,02	99,3	
Котлета рыбная	116/255	80	9,36	3,28	6,98	94,49	90	10,5	3,7	7,86	106,3	100	11,66	4,1	8,73	118,1	
Рис отварной	156/315	150	3,65	5,37	36,68	206,0	150	3,65	5,37	36,68	206,0	180	4,37	6,43	44,000	247,1	
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,03	33,59	180	0,04	0,01	8,03	33,59	180	0,04	0,01	8,03	33,59	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	
Итого ужин:		535	16,94	15,42	67,78	475,33	620	21,85	19,31	89,84	619,86	655	23,36	20,64	95,49	659,76	
% содержание						26,4					26,4					24,26	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	30	2,25	0,87	15,42	80,0	20	3,75	1,45	25,7	133,0	
Итого второй ужин		205	10,85	8,79	25,6	223,0	220	12,0	9,2	33,3	263,0	240	15,03	11,1	49,4	356,0	
% содержание						12,39					11,19					13,09	
Итого за день:			76,23	78,57	295,55	2098,05		97,57	106,14	401,80	2728,68		114,14	116,14	479,32	3197,01	
Итого % содержание за день						116,6					116,1					117,5	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	264,1	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	3 до 7 лет				Э/цен-ность	с 7 до 11 лет				Э/цен-ность	с 12 лет и старше			
			Б	Ж	У	Выход блюда		Б	Ж	У	Выход блюда, г		Б	Ж	У	Э/цен-ность
Вторник (2-й день)																
Завтрак																
Каша "Дружба с маслом"	46/46	205	6,55	8,33	35,09	241,11	256	8,19	10,42	43,86	301,39	276	8,84	11,25	47,36	325,5
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,52	106,8	200	4,2	3,62	17,24	118,66	200	4,2	3,62	17,24	118,66
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	40	3,0	1,16	20,56	106,4	65	5,62	2,18	41,12	199,0
Масло сливочное	5/6	5	0,04	4,1	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,1	66,0	10	0,08	7,25	0,1	66,0
Итого завтрак:		405	11,49	16,13	58,39	420,91	506	15,47	22,45	81,79	592,45	551	18,74	24,3	105,82	709,16
% содержание						23,38					25,21					26,07
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,43					6,07					5,24
Обед																
Салат из свеклы с зелёным горошком	28/34	60	0,87	3,68	4,02	52,44	110	1,59	6,74	7,37	96,14	150	2,17	9,2	10	131,1
Рассольник домашний	54/75	200	7,35	4,82	11,92	120,6	250	9,35	6,05	14,91	151,65	270	10,15	6,54	16,1	164,2
Треска, запечённая в молочном соусе	112/251	80	8,34	5,2	2,6	104,0	120	12,23	7,4	3,8	156,0	120	12,23	7,4	3,8	156,0
Пюре из овощей	163/330	180	5,14	6,33	23,84	173	180	5,14	6,33	23,84	173	180	5,14	6,33	23,84	173
Компот из сухофруктов	188/376	200	0,43	0,02	27,76	113,0	200	0,43	0,02	27,76	113,0	200	0,43	0,02	27,76	113,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Итого обед		770	25,43	20,6	90,66	663,04	940	34,02	27,42	110,43	849,79	1040	38,04	30,81	130,65	977,3
% содержание											36,2					35,93
Полдник																
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	17	73,2	180	0,61	0,25	17	73,2	200	0,67	0,27	18,88	81,33
Булочка домашняя	211/469	80	5,8	10	43,1	286,40	80	5,8	10	43,1	286,40	80	5,8	10	43,1	286,40
Бананы		100	2,5		22,4	91,0	150	3,75		33,6	136,5	150	3,75		33,6	136,5
Итого полдник		360	8,91	10,25	82,5	450,6	410	10,16	10,25	93,7	496,1	430	10,22	10,27	95,58	504,2
% содержание						25,0					21,1					18,5
Ужин																
Морковь отварная		50	2,29	2,22	4,95	48,89	80	3,66	3,55	7,92	78,22	100	4,58	4,44	9,9	97,78
Сырники творожные	95/231	150	28	19	17,1	351,0	150	28	19	17,1	351,0	200	37,38	25,32	22,8	468,0
Соус молочный, сладкий	172/351	50	0,96	2,25	6,62	50,7	50	0,96	2,25	6,62	50,7	50	0,96	2,25	6,62	50,7
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,07	102,65
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40,0	40	3,0	1,16	20,56	106,4	65	5,62	2,18	41,12	199,0
Итого ужин:		445	35,54	26,7	49,96	583,02	500	38,79	28,75	65,77	678,75	615	52,06	37,29	95,51	918,17
% содержание						34,612					28,883					33,7563
2-й ужин																
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0
Батон		30	2,25	0,87	15,42	80,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0
Итого второй ужин		180	6,9	4,62	33,0	200,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	230	9,95	6,5	49,1	293,0
% содержание						11,11					10,77					10,77
Итого за день:			89,77	78,88	335,98	2415,37		108,34	94,65	427,64	3012,7		130,51	109,70	509,36	3544,46
Итого % содержание за день						99,6					128,2					130,3
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	3 до 7 лет				с 7 до 11 лет				с 12 лет и старше					
			Б	Ж	У	Э/ценность	Б	Ж	У	Э/ценность	Б	Ж	У	Э/ценность		
Среда (3-й день)			3 до 7 лет				с 7 до 11 лет				с 12 лет и старше					
Завтрак																
Каша кукурузная с маслом	без №	255	6,3	5,0	15,12	190,0	276	6,75	5,4	16,32	205,2	306	7,5	6,48	19,58	246,2
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	84,0	200	3,11	2,65	14,16	93,3	200	3,11	2,65	14,16	93,3
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40,0	40	3,0	1,16	20,56	106,4	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло сливочное	5/6	10	0,08	7,25	0,2	66,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0
Итого завтрак:		460	10,3	15,1	35,79	380,0	526	12,94	16,46	51,24	470,9	581	15,6	18,27	69,54	578,6
% содержание						21,11					20,04					21,27
2-й завтрак 10.00 Сок		100				11,2	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,43				6,07						5,24
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем	49/67	180	6,6	4,2	6,2	89,2	200	7,68	4,7	6,89	97,8	250	9	5,8	8,62	123,2
Котлеты рубленые из птицы	150/305	70	11,06	11,49	11,7	195	90	14,22	14,77	15,04	250,7	100	15,8	16,4	16,66	278,6
Картофельное пюре	160/321	150	3,06	4,8	20,44	138,75	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0
Свекла тушёная		60	0,79	4,2	4,6	75,64	80	1,05	5,6	6,13	100,85	100	1,31	7	7,66	126
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,39	0,02	24,99	102,0	180	0,39	0,02	24,99	102,0	200	0,43	0,02	27,76	113,3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Итого обед		690	25,2	25,26	88,43	700,6	810	32,3	31,7	110,4	876,4	950	38,15	36,3	134,43	1046,08
% содержание						38,92					37,29					38,46
Полдник																
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,47	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6
Мандарины		100	0,8		8,6	38,0	150	1,8		12,9	57,0	150	1,8		12,9	57,0
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0
Печенье		20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4
Итого полдник		355	8,644	7,54	42,79	312,2	430	10,0	7,7	52,0	354,0	460	12,27	8,57	67,41	434,0
% содержание						17,3					15,1					16,0
Ужин																
Салат из картофеля с солёным огурцом	18/22	60	0,82	3,13	5,15	51,96	80	1,09	4,17	6,86	69,28	100	1,38	5,23	8,58	86,6
Рулет из трески	124/266	70	9,257	5,11	8,2	115,5	90	10,58	6,57	10,55	148,5	100	11,56	7,3	11,72	165,0
Греча отварная	155/313	130	7,43	5,27	33,49	211,25	150	8,57	6,08	38,64	243,75	180	10,33	7,3	46,36	292,5
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0
Итого ужин:		505	19,707	16,58	66,49	493,88	570	22,82	20,03	78,28	589,7	655	27,73	23,78	101,75	739,27
% содержание						27,4					25,1					27,2
2-й ужин																
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй ужин		165	5,77	4,19	25,3	160,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,7	5,6	33,7	213,0
% содержание						8,9					10,8					7,8
Итого за день:			71,07	69,23	280,27	2144,50		87,99	81,66	367,86	2686,54		102,91	93,12	439,53	3153,48
Итого % содержание за день						119,14					114,32					115,94
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	3 до 7 лет				с 7 до 11 лет				с 12 лет и старше					
			Б	Ж	У	Э/ценность	Б	Ж	У	Э/ценность	Б	Ж	У	Э/ценность		
Четверг (4-й день)			3 до 7 лет				с 7 до 11 лет				с 12 лет и старше					
Завтрак																
Запеканка из творога	99/237	150	26,64	18,15	27,55	379,5	200	35,52	24,2	36,73	506,0	225	39,92	27,23	41,32	569,3
Соус молочный сладкий	172/351	50	0,96	2,25	6,62	50,74	50	0,96	2,25	6,62	50,74	50	0,96	2,25	6,62	50,74
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,52	106,8	200	4,2	3,62	17,24	118,66	200	4,2	3,62	17,24	118,66
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	40	3,0	1,16	20,56	106,4	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	10	0,8	7,25	0,2	66,0
Итого завтрак:		400	32,54	27,72	57,47	610,0	500	43,76	38,48	81,35	847,8	550	50,75	42,24	100,98	977,7
% содержание						33,89					36,08					35,94
2-й завтрак	10.00 Сок	100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,43					6,07					5,24
Обед																
Огурец консервированный		7				1,12	7				1,12	7				1,12
Суп картофельный с бобовыми	58/81	180	9,03	4,55	11,7	124,14	200	9,78	5,02	13,0	136,6	250	12,39	6,5	16,27	171,65
Зразы рыбные с яйцом	123/265	70	9,15	4,08	10,5	132	90	11,8	5,2	13,5	147,9	100	13,1	5,8	15,0	165,0
Картофельное пюре	160/321	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0
Соус молочный	171/350	50	1,02	2,62	3,55	41,9	50	1,04	2,62	3,55	41,9	50	1,04	2,62	3,55	41,9
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	18,67	73,0	200	4,1	6,4	27,25	183,3	200	4,1	6,4	27,25	183,3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Итого обед		717	26,8	17,81	89,45	637,16	807	35,65	25,9	114,63	834,7	907	42,21	28,4	135,8	966,9
% содержание						35,40					35,52					35,55
Полдник																
Кисель плодово ягодный	60/60	180	1,22		26,12	104,6	180	1,22		26,12	104,6	180	1,22		26,12	104,6
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0
Печенье		20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4
Яблоки		100	0,4		11,3	46	140	0,56		15,82	64,4	140	0,56		15,82	64,4
Итого полдник		355	9,32	7,4	50,1	337,0	400,0	9,9	7,5	57,2	368,4	430,0	12,11	8,41	72,6	448,4
% содержание						18,72					15,68					16,49
Ужин																
Салат из свеклы с яблоками	29/35	60	0,66	3,09	6,86	58,02	100	1,1	5,15	11,43	79	125	1,37	6,43	14,28	120
Плов из курицы	149/304	180	18,39	16,9	30,6	347,6	210	21,47	19,7	35,69	406,0	210	21,47	19,7	35,69	406,0
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0
Итого ужин:		435	23,3	23,2	58,75	537,95	510	27,24	28,21	70,99	630,3	580	29,74	30,54	88,2	748,55
% содержание						29,9					26,8					27,5
2-й ужин																
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй ужин		165	5,77	4,19	25,3	160,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,7	5,6	33,7	213,0
% содержание						8,89					10,77					7,83
Итого за день:			99,3	80,9	302,6	2380,0		126,4	105,9	400,2	3076,8		144,0	115,8	464,0	3497,1
Итого % содержание за день						132,2					130,9					128,6
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	384,7	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ картонки/решетка	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/ценность	3 до 7 лет			с 7 до 11 лет			с 12 лет и старше			
							Выход блюда	Б	Ж	У	Э/ценность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/ценность
Пятница (5-й день)																
Завтрак																
Каша ячневая с маслом	72/174	205	4,39	4,2	28,3	169,0	276	7,39	5,67	42,44	228,15	276	7,39	5,67	42,44	228,15
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	83,9	180	2,8	2,39	12,75	83,9	180	2,8	2,39	12,75	83,9
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0
Джем		10			6,0	24,0	20			12,0	48,0	20			12,0	48,0
Итого завтрак:		415	8,35	10,65	54,83	349,9	506	11,8	15,9	77,7	479,1	551	15,14	17,2	102,99	599,05
% содержание						19,44					20,39					22,02
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,4					6,1					5,2
Обед																
Салат "Здоровье"	7/без№	60	1,95	6,0	7,815	48,75	120	3,91	12,0	15,6	97,5	150	4,88	15,0	19,5	121,86
Суп овощной с курой	2161/2161	180	6,59	6,66	13,14	136,19	200	7,33	7,4	14,6	151,33	250	9,16	9,25	18,25	189,0
Голубцы ленивые	145/298	160	14,12	9,04	20,25	219,0	180	15,88	10,17	22,78	246,38	180	15,88	10,17	22,78	246,38
Соус сметанный	175/354	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Итого обед		680	26,904	29,1	85,69	665,08	830	33,36	37,3	112,1	826,1	950	38,8	42,60	136,1	968,09
% содержание						36,9					35,2					35,6
Полдник																
Компот из изюма	188/376	180	0,44	0,02	27,77	113,0	200	0,48	0,022	30,85	125,0	200	0,48	0,022	30,85	125,0
Пастила		20	0,16		15,66	59,8	20	0,16		15,66	59,8	20	0,16		15,66	59,8
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	40	3,0	1,16	20,56	106,4
Яблоки		100	0,4		11,3	46	140	0,56		15,82	64,4	140	0,56		15,82	64,4
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	15	3,5	4,4		54,0	20	4,63	5,9		72,0
Итого полдник		327	4,9	4	62,45	302,0	395	6,17	5,022	72,63	356,2	420	8,83	7,082	82,89	427,6
% содержание						17					15					16
Ужин																
Пудинг рыбный	126/269	70	7,5	4,28	6,13	96,0	100	10,7	6,11	8,73	137,12	120	12,84	7,33	10,48	164,54
Картофельное пюре	160/321	150	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0	200	4,1	6,4	27,25	183,3
Сус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,7	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,7
Кукуруза консервированная		45	2,79		7,06	39,49	60	3,72		9,41	52,65	60	5,91	0,7	9,41	52,65
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	40	3,0	1,16	20,56	106,4	55	4,12	1,59	28,27	146,3
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55
Итого ужин:		510	19,3	15,89	62,56	474,4	610	25,32	18,44	80,35	595,14	685	31,5	21,74	94,03	691,043
% содержание						26,4					25,3					25,4
2-й ужин																
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	5,58	4,5	21,0	144,0
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй ужин		165	5,77	4,19	25,3	160,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,08	5,1	31,3	197,0
% содержание						8,9					10,8					7,2
Итого за день:			68,3	65,0	333,8	2147,0		88,0	83,0	451,5	2794,7		104,4	94,3	512,7	3168,0
Итого % содержание за день						113,8					112,9					111,2
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	
Суббота (6-й день)		3 до 7 лет					с 7 до 11 лет					с 12 лет и старше					
Завтрак																	
Каша манная с маслом	67/174	205	4,52	4,07	30,57	177,0	255	5,6	5,08	38,2	221,0	255	5,6	5,08	38,2	221,0	
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,52	106,8	180	3,78	3,26	15,52	106,8	180	3,78	3,26	15,52	106,8	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	10	0,08	8,2	0,2	66,0	10	0,08	8,2	0,2	66,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Итого завтрак:		445	14,54	15,99	54,15	419,8	505	16,04	21,72	64,5	509,8	550	19,41	23,03	89,8	629,8	
% содержание						23,32					21,69					23,15	
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй завтрак:			1,5	0,58	21,5	97,8	20	1,5	0,58	32,7	142,6	20	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,07					5,24	
Обед																	
Салат из зеленого горошка	8/10	65	1,95	3,4	4,06	54,34	100	3	5,2	6,25	83,6	100	3	5,2	6,25	83,6	
Сул картофельный с крупой	57/80	180	7,15	2,7	12,34	102,5	200	7,69	2,98	13,71	112,6	250	9,79	3,75	17,14	141,65	
Пудинг из печени(говядины)	138/290	70	16,4	5,44	0,77	117,29	90	21,2	7,0	1,0	150,8	100	23,6	7,8	1,1	167,6	
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,7	50	1,04	2,62	3,55	41,7	50	1,04	2,62	3,55	41,7	
Пюре из овощей	163/330	150	4,29	5,28	19,87	144,18	200	5,72	7,04	26,49	192	200	5,72	7,04	26,49	192	
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	18,67	79,0	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Итого обед		745	34,74	20,25	79,8	638,98	920	44,58	25,97	104,53	828,39	1020	51,73	28,01	124,45	954,273	
% содержание						35,5					35,3					35,08	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	25	1,87	0,73	12,85	66,7	50	3,75	1,45	25,7	133,0	
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	20	4,63	5,9		72,0	20	4,63	5,9		72,0	
Яблоки		100	0,4		11,3	46,0	145	0,58	0,58	16,38	78,2	145	0,58	0,58	16,38	66,7	
Мармелад		20			15,54	59,2	20			15,54	59,2	20			15,54	59,2	
Итого полдник		327	7,85	6,91	50,71	280,7	390	10,25	10	58,34	368,36	435	12,48	11,03	72,69	433,45	
% содержание						15,6					15,7					15,9	
Ужин																	
Салат из моркови и яблок	31/40	60	0,65	0,11	5,18	24,0	60	0,65	0,11	5,18	24,0	120	1,29	0,216	10,34	40,0	
Биточки рыбные	116/255	70	9,31	3,29	6,71	93,63	90	11,97	4,23	8,62	120,4	100	13,3	4,7	9,57	133,8	
Рожки отварные	81/205	130	4,93	3,77	23,62	148,2	150	5,68	4,36	27,25	171,0	180	6,81	5,23	32,7	205,2	
Соус молочный	171/350	50	1,03	2,62	3,55	41,9	50	1,03	2,62	3,55	41,9	50	1,03	2,62	3,55	41,9	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	35	2,6	1,01	17,99	93,1	45	3,38	1,32	23,16	120,0	
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6	
Итого ужин:		505	17,184	10,374	68,26	435,6	565	22,09	12,47	84,07	538,2	695	25,97	14,246	103,18	638,5	
% содержание						24,20					22,90					23,47	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	5,58	4,5	21,0	144,0	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй ужин		150	4,65	3,75	17,6	120,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	200	5,08	31,3	197,0	
% содержание						6,67					10,77					7,24	
Итого за день:			80,464	57,85	291,93	1992,9		102,86	75,94	387,39	2640,36		311,1	94,28	454,12	2995,6	
Итого % содержание за день						110,71					112,356					110,132	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ картонка/р-сцептура	Выход блюда, г	3 до 7 лет				Э/цен-ность	с 7 до 11 лет				Э/цен-ность	с 12 лет и старше				Э/цен-ность
			Б	Ж	У	Выход блюда		Б	Ж	У	Выход блюда, г		Б	Ж	У		
Воскресенье (7-й день)			3 до 7 лет					с 7 до 11 лет					с 12 лет и старше				
Завтрак																	
Капша геркулесовая с маслом	68/174	205	5,35	2,75	31,95	174,0	256	6,68	3,44	39,9	217,5	256	6,68	3,44	39,9	217,5	
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	84,0	180	2,8	2,39	12,75	84,0	200	3,11	2,65	14,16	93,3	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	53,0	40	3,0	1,16	20,56	106,4	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,36	0,1	33,0	10	0,08	8,2	0,2	66,0	10	0,08	8,2	0,2	66,0	
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	15	3,5	4,4		54,0	20	4,63	5,9		72,0	
Итого завтрак:		417	12,47	12,62	55,06	387,2	501	16,03	19,61	73,41	527,9	551	19,37	22,08	89,86	621,83	
% содержание						21,51					22,46					22,86	
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй завтрак:			1,5	0,58	21,5	97,8	200	1,5	0,58	32,7	142,6	200	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,07					5,24	
Обед																	
Салат из кукурузы(консервированной)	10/12	60	1,73	3,7	4,82	59,58	100	2,87	6,16	8,02	99,3	100	2,87	6,16	8,02	99,3	
Щи по -уральски	52/72	180	6,83	4,36	5,28	87,6	250	9,34	6	7,33	120,9	300	11,28	7,24	8,8	145,5	
Суфле из трески	125/268	80	12,81	6,41	3,29	122,0	90	14,41	7,21	3,7	137,3	100	16,01	8,02	4,11	152,5	
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	
Пюре из овощей	163/330	150	4,29	5,28	19,87	144,18	200	5,72	7,04	26,49	192	200	5,72	7,04	26,49	192	
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	18,67	79,0	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Итого обед:		750	30,61	23,17	75,98	634,03	970	39,34	30,19	102,63	838,9	1070	45,52	32,68	120,91	958,74	
% содержание						35,22					35,70					35,25	
Полдник																	
Комлот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,144	0,144	21,48	87,8	
Яблоки		100	0,4	0,4	11,3	46	145	0,58	0,58	16,38	66,7	200	0,8	0,8	22,6	92	
Булочка домашняя	№51 (вабука литаня)	60	4,37	7,07	36,8	228,2	60	4,37	7,07	36,8	228,2	60	4,37	7,07	36,8	228,2	
Итого полдник		340	4,914	7,614	69,58	362,0	385	5,094	7,794	74,66	382,7	460	5,31	8,01	80,88	408,0	
% содержание						20,11					16,29					15,0	
Ужин																	
Жаркое по - домашнему	129/276	220	27,5	7,47	21,95	265,0	250	31,29	8,49	24,95	301,1	280	35,04	9,51	27,94	337,3	
Свекла отварная		60	1,02	1,72	4,68	28,8	80	0,03	2,28	6,24	38,4	105	0,04	3,0	7,8	48	
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5	200	0,044	0,01	9,31	37,22	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	40	3,0	1,16	20,56	106,4	65	4,88	1,91	33,45	172,0	
Итого ужин:		475	29,7	9,64	42,73	367,3	550	34,4	11,9	60,1	479,4	650	40	14,43	78,5	594,5	
% содержание						20,406					20,4017					21,8566	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	5,58	4,5	21,0	144,0	
Батон		30	2,25	0,87	15,42	80,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Итого второй ужин		220	11,98	9,22	33,3	263,0	240	13,5	9,8	43,5	316,0	270	14,41	10,6	47,0	340,0	
% содержание						14,61					13,45					12,50	
Итого за день:			89,684	62,84	276,6	2019		109,8	79,9	354,36	2551,03		124,6	89,33	417,13	2928,35	
% содержание за 7 дней				70,5					89,6					101,8			
Итого % содержание за день						112,17					108,554					107,66	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Присм пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	3 до 7 лет				с 7 до 11 лет				с 12 лет и старше					
			Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность
Понедельник (8-й день)																
Завтрак																
Каша гречневая с маслом	73/174	205	6,21	5,28	27,9	184,0	256	7,76	6,6	34,87	230,0	256	7,76	6,6	34,87	230,0
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,52	106,8	180	3,78	3,26	15,52	106,8	200	4,2	3,62	17,24	118,66
Батон		15	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,36	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,1	66,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0
Джем		10			6,0	24,0	20,0			12,0	48,0	20			12,0	48,0
Итого завтрак:		400	11,5	12,48	59,78	400,8	486	13,12	17,69	72,79	503,8	551	16,91	19,36	99,91	635,7
% содержание						22,3					21,4					23,4
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй завтрак:			1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	20	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,4					6,1					5,2
Обед																
Салат из моркови с изюмом	33/42	60	0,87	0,06	8,6	51,36	150	2,19	0,16	21,51	96,3	150	2,19	0,16	21,51	96,3
Борщ с мясом	46/62	200	7,9	5,8	10,97	128,0	250	9,88	7,2	13,72	160,0	300	11,85	8,6	16,46	192,0
Треска тушёная с овощами	108/247	70	6,7	3,38	1,8	64,17	110	10,51	5,31	2,83	110,9	110	10,51	5,31	2,83	110,9
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67
Картофельное пюре	160/321	180	3,69	5,76	24,53	165,0	200	4,09	6,4	27,25	183,333	200	4,09	6,4	27,25	183,333
Напиток шиповника	200/398	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Итого обед		810	24,18	18,4	90,69	638,0	1040	33,67	22,9	122,4	840,0	1130	38,28	24,7	141,54	952,0
% содержание						35,4					35,7					35,0
Полдник																
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55	200	3,52	3,1	15,07	102,55
Печенье		20	1,46	1,49	9,61	60,0	20	1,46	1,49	9,61	60,0	20	1,46	1,49	9,61	60,0
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	30	2,25	0,87	15,42	80,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	20	3,5	4,4		54,0	20	4,63	5,9		72,0
Яблоки		100	0,4		11,3	46,0	145	0,58	0,58	16,38	66,7	145	0,58	0,58	16,38	66,7
Итого полдник		327	9,31	8,4	44,78	281,49	415	11,28	10,46	56,5	363,24	435	13,94	12,52	66,8	434,24
% содержание						15,6					15,5					16,0
Ужин																
Салат "Здоровье"	7/без№	60	1,95	6,0	7,815	48,75	100	3,26	10,0	13,0	81,25	100	3,26	10,0	13,0	81,25
Пудинг из говядины(печени)	138/290	70	16,45	5,42	0,77	117,25	90	21,16	6,96	0,99	150,8	100	23,5	7,73	1,1	167,5
Вермишель отварная	81/205	130	4,93	3,77	23,62	148,2	150	5,68	4,36	27,25	171,0	180	6,82	5,23	32,7	205,2
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	30	2,25	0,87	15,42	80,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0
Итого ужин:		505	25,63	18,39	64,96	483,71	600	33,53	24,95	81,69	612,51	675	38,16	27,06	97,37	713,17
% содержание						26,87					26,06					26,22
2-й ужин																
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	5,58	4,5	21,0	144,0
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй ужин		165	5,77	4,19	25,3	160,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,08	5,1	31,3	197,0
% содержание						8,89					10,77					7,24
Итого за день:			77,9	62,5	307,0	2061,8		101,5	81,7	409,3	2715,1		115,9	89,3	469,6	3074,6
% содержание за день						114,5					115,5					113,0
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	3 до 7 лет						с 7 до 11 лет						с 12 лет и старше					
							Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность			
Вторник - (день 9)																								
Завтрак																								
Каша кукурузная с маслом		205	5,0	4,0	12,1	152,0	256	6,3	5,0	15,1	190,0	305	7,5	6	18,15	228,0								
Кофейный напиток с молоком	197/395	200	3,11	2,65	14,16	93,3	200	3,11	2,65	14,16	93,3	210	3,26	2,78	14,86	98,0								
Батон		25	1,87	1,16	12,58	66,5	50	3,75	1,45	25,7	133,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0								
Масло сливочное	5/6	8	0,06	5,37	0,2	53,0	10	0,08	7,25	0,4	66,0	10	0,08	7,25	0,4	66,0								
Итого завтрак:		438	10,0	13,2	39	364,8	516	13,2	16,4	55,4	482,3	590	15,7	17,92	69,01	565,0								
% содержание						20,3					20,52					20,77								
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6								
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0								
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,60								
% содержание						5,43					6,07					5,24								
Обед																								
Салат из свеклы	27/33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	100	1,82	6,07	8,36	93,9	120	2,27	7,28	10,03	112,68								
Рассольник ленинградский	55/76	180	6,86	4,39	12,04	115,1	200	7,37	4,8	13,38	126,6	250	9,38	6,07	16,73	159,2								
Шницель мясной	133/282	70	10,88	8,09	10,99	160,0	90	13,99	10,39	14,13	205,87	100	15,55	11,55	53,2	228,75								
Соус сметанный	175/354	50	0,7	2,49	2,93	37,05	50	0,7	2,49	2,93	37,05	50	0,7	2,49	2,93	37,05								
Пюре из овощей	163/330	150	4,29	5,28	19,87	144,18	180	5,14	6,33	23,84	173	180	5,14	6,33	23,84	173								
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6								
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0								
Итого обед		740	27,034	24,594	92,83	700,55	880	34,444	31,104	116,92	884,26	1020	41,12	35,2	179,79	1048,18								
% содержание						38,92					37,6					38,54								
Полдник																								
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,53	3,1	15,08	102,56	200	3,53	3,1	15,08	102,56								
Мандарины		100	0,9	0,9	8,37	37,9	140	1,00	1,00	9,3	42,1	140	1,00	1,00	9,3	42,1								
Будочка домашняя	211/469	80	5,8	10	43,1	286,40	80	5,8	10	43,1	286,40	80	5,8	10	43,1	286,40								
Итого полдник		360	9,87	13,69	65,04	416,62	420	10,329	14,099	67,5	431,07	420	10,33	14,099	67,5	431,07								
% содержание						23,1					18,3					15,8								
Ужин																								
Морковь отварная		50	2,29	2,22	4,95	48,89	80	3,66	3,55	7,92	78,22	100	4,58	4,44	9,9	97,78								
Зразы творожные с яблоками	103/241	200	24,46	20,36	62,76	554,0	200	24,86	20,36	62,76	554,0	255	31,69	25,95	80	706,0								
Соус молочный, сладкий	172/351	50	0,97	2,25	6,62	50,75	50	0,97	2,25	6,62	50,75	50	0,97	2,25	6,62	50,75								
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,4	0,02	24,99	102,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	200	0,44	0,02	27,76	113,3								
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	30	2,25	0,87	15,42	80,0	65	4,88	1,91	33,45	172,0								
Итого ужин:		495	29,24	25,29	107,04	795,64	540	32,14	27,05	117,71	865,0	670	42,56	34,57	157,73	1139,86								
% содержание						44,2					36,8					41,9								
2-й ужин																								
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	5,58	4,5	21,0	144,0								
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0								
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0								
Итого второй ужин		210	11,23	8,93	28,1	236,0	240	13,5	9,8	43,5	316,00	270	14,41	10,6	47,0	340,0								
% содержание						13,11					13,45					12,50								
Итого за день:			88,914	86,264	353,54	2611,4		105,08	98,983	433,75	3121,23		125,6	112,92	553,71	3666,67								
% содержание за день						145,08					132,818					134,804								
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0								

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/р ецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен- ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен- ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен- ность	
Среда (10-й день)			3 до 7 лет				с 7 до 11 лет				с 12 лет и старше						
Завтрак																	
Каша пшеничная	70/174	205	5,67	5,28	32,55	200,0	276	7,65	7,13	43,93	270,0	276	7,65	7,13	43,93	270,0	
Какао молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,52	106,8	200	4,2	3,62	17,24	118	220	4,4	3,79	18,06	123,62	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	
Итого завтрак:		405	10,99	12,74	58,43	379,8	506	13,43	18,58	71,67	507,0	571	17,0	20,06	97,79	632,6	
% содержание						21,10					21,57					23,26	
2-й завтрак	10.00 Сок	100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	200	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,07					5,24	
Обед																	
Винегрет овощной		60	0,81	3,69	4,61	55,0	80	1,08	4,92	6,14	73,3	100	1,35	6,15	7,68	92,6	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	61/84	180	9,32	2,54	11,87	107,74	250	12,93	3,53	16,41	149,65	250	12,93	3,53	16,41	149,65	
Гёфтели мясные	136/287	100	9,3	10,44	12,19	180,0	160	11,18	12,53	14,63	216,0	160	11,18	12,53	14,63	216,0	
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	
Рожки отварные	81/205	130	4,93	3,77	23,62	148,2	150	5,66	4,35	27,25	171,0	180	6,8	5,23	32,7	205,0	
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Итого обед		750	28,844	23,754	97,82	720,41	950	37,31	28,974	122,26	899,46	1040	41,36	31,52	145,65	1032,78	
% содержание						40,02					38,27					37,97	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,53	3,1	15,08	102,56	200	3,53	3,1	15,08	102,56	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	30	2,25	0,87	15,42	80,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Яблоки		100	0,4	0,4	11,3	46,0	140	0,56	0,56	11,3	64,4	140	0,56	0,56	11,3	64,4	
Мармелад		10			15,54	59,2	10			15,54	59,2	10			15,54	59,2	
Итого полдник		345	10,15	8,37	50,99	300,5	420	11,42	9,13	57,62	369,16	440	12,92	9,71	67,90	422,16	
% содержание						16,69					15,71					15,52	
Ужин																	
Салат из кукурузы(консервированной)	10/12	60	1,73	3,7	4,82	59,58	100	2,87	6,16	8,02	99,3	100	2,87	6,16	8,02	99,3	
Треска, припущенная в молоке	107/246	80	10,86	4,01	2,52	90,0	90	12,22	4,51	2,84	101,25	100	13,58	5,01	3,16	112,5	
Картофельное пюре	160/321	130	2,84	4,44	18,9	127,14	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	30	2,25	0,87	15,42	80,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,4	0,02	24,99	102,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	200	0,4	0,02	24,99	102,0	
Итого ужин:		465	16,95	12,6	58,95	418,72	580	21,43	17,32	75,8	547,55	625	23,92	18,27	83,86	598,8	
% содержание						23,26					23,30					22,01	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй ужин		165	5,77	4,19	25,3	160,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,7	5,6	33,7	213,0	
% содержание						8,89					10,77					7,83	
Итого за день:			74,204	62,24	312,96	2077,2		93,494	79,8	403,3	2718,77		104,4	85,724	461,6	3041,96	
% содержание за день						115,4					115,692					111,837	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	3 до 7 лет			с 7 до 11 лет			с 12 лет и старше			
							Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность
Четверг (11-й день)																
Завтрак																
Запеканка из творога	99/237	150	26,64	18,15	27,55	379,5	250	44,4	30,3	45,9	632,5	250	44,4	30,3	45,9	632,5
Соус молочный, сладкий	172/351	50	0,97	2,25	6,62	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	84,0	200	3,11	2,65	14,16	93,3	200	3,11	2,65	14,16	93,3
Батон		15	1,125	0,43	7,73	40,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	5	0,04	3,62	0,1	33,0	5	0,04	3,62	0,1	33,0
Итого завтрак:		400	31,575	26,84	54,71	587,2	525	50,0	39,4	77,0	862,6	570	53,4	40,7	102,3	982,6
% содержание						32,62					36,71					36,12
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	20	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,43					6,07					5,24
Обед																
Салат "Здоровье"	7/без№	60	1,95	6,0	7,815	48,75	120	3,9	12,0	15,6	97,5	130	4,23	13,0	16,9	105,63
Суп картофельный с вермишелью	59/82	180	7,28	2,75	12,44	103,62	200	7,84	3,02	13,82	113,8	250	9,96	3,23	17,28	143,15
Пудинг рыбный, запеченный	126/269	80	8,6	4,9	7	109,8	110	11,76	6,74	9,63	151	110	11,76	6,74	9,63	151
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67
Картофельное пюре	160/321	150	3,07	4,8	20,44	137,5	200	4,09	6,4	27,25	183,333	200	4,09	6,4	27,25	183,333
Компот из свежих яблок	183/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Итого обед		750	25,334	21,8	93,23	629,18	940	34,05	31,8	124,1	835,143	1040	39,14	33,45	145,3	952,623
% содержание						35,0					35,54					35,02
Полдник																
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55	200	3,52	3,1	15,07	102,55
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	40	3,0	1,16	20,56	106,4	50	3,75	1,45	25,7	133,0
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	20	4,63	6		72,0	20	4,63	6		72,0
Мандарины		100	0,9	0,9	8,37	37,9	140	1,00	1,00	9,3	42,1	140	1,00	1,00	9,3	42,1
Печенье		20	1,5	2,36	4,72	83,4	15	1,12	1,77	3,54	62,6	15	1,12	1,77	3,54	62,6
Итого полдник		327	9,85	10,17	37,0	296,8	415	13,3	13,0	48,5	385,6	425	14,02	13,32	53,6	412,2
% содержание						16,49					16,41					15,15
Ужин																
Салат из картофеля со свеклой	37/47	60	1,19	3,65	1,42	40,3	80	0,6	4,87	1,9	53,84	100	0,76	6,08	2,375	67,3
Птица отварная	146/300	80	18,08	13,6		195,0	90	20,34	15,3		219,37	100	22,6	17,00	243,75	243,75
Рагу овощное	167/344	160	2,71	6,08	15,84	128,85	180	3,23	7,29	19,0	171,8	180	3,23	7,29	19,0	171,8
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,6	180	0,04	0,01	8,38	33,6	200	0,05	0,02	9,32	37,23
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0
Итого ужин:		495	23,14	23,78	33,36	437,7	550	25,71	28,1	39,6	532	625	30,02	31,71	53,86	640,08
% содержание						24,32					22,62					23,53
2-й ужин																
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй ужин		165	5,77	4,19	25,3	160,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,7	5,6	33,7	213,0
% содержание						8,9					10,8					7,8
Итого за день:			97,169	87,324	265,03	2208,8		132,95	118,06	365,18	3010,54		145,8	125,35	421,505	3343,09
% содержание за день						122,71					128,108					122,908
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность
Пятница (12-й день)		3 до 7 лет					с 7 до 11 лет					с 12 лет и старше				
Завтрак																
Каша рисовая с маслом	69/174	205	3,05	4,07	36,92	164	256	3,81	5,08	46,1	205,0	306	3,81	5,64	46,1	205
Какао молоко	199/397	180	3,78	3,26	15,52	106,8	180	3,78	3,26	15,52	106,8	180	3,78	3,26	15,52	106,8
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	40	3,0	1,16	20,56	106,4	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Джем		10			6,0	24,0	20			12,0	48,0	20			12,0	48,0
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	8	0,06	5,8	0,2	52,8	10	0,08	7,25	0,2	66,0
Итого завтрак:		415	8,37	11,53	68,8	367,8	504	10,65	15,3	94,34	519,0	581	12,54	18,04	109,42	598,8
% содержание						20,43					22,09					22,01
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,43					6,07					5,24
Обед																
Салат из свеклы с солёным огурцом	30/36	60	0,86	3,66	4,0	52,44	60	0,86	3,66	4,0	52,44	100	1,43	6,1	6,66	87,4
Суп гороховый с бобовыми	58/81	180	9,03	4,55	11,7	124,14	200	9,78	5,02	13,0	136,6	250	12,39	6,3	16,27	171,66
Котлеты рубленые из птицы	150/305	70	11,06	11,5	11,77	195,1	90	14,22	14,78	15,13	250,9	100	15,8	16,42	16,81	278,8
Картофельное пюре	160/321	150	3,07	4,8	20,44	137,5	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Итого обед		690	27,464	25,204	89,9	697,02	790	33,974	30,244	110,9	852,75	930	41,37	36,044	134,95	1030,65
						38,72					36,29					37,89
Полдник																
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5	200	0,04	0,01	9,31	37,22
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0
Яблоки		100	0,4	0,4	11,3	46	140	0,56	0,56	15,82	64,4	200	0,8	0,8	22,6	92
Печенье		20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4
Итого полдник		355	8,52	7,95	34,98	265,9	405	6,975	4,83	62,38	354,3	520	9,84	6,07	88,03	478,62
% содержание						14,77					15,08					17,60
Ужин																
Салат из картофеля с зелёным горошком	21/25	60	1,18	3,05	5,86	56,52	120	2,36	6,29	11,73	113	120	2,36	6,29	11,73	113
Суфле из трески	125/268	70	11,21	5,61	2,88	106,75	90	14,41	7,21	3,7	137,3	100	16,01	8,01	4,11	152,5
Греча отварная	155/313	130	7,46	5,27	33,48	211,25	150	8,61	6,09	38,64	243,75	180	10,33	7,3	46,36	292,5
Соус молочный	171/350	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67	50	1,04	2,62	3,55	41,67
Кисель плодово-ягодный	60/60	180	1,22		26,12	104,6	180	1,22		26,12	104,6	180	1,22		26,12	104,6
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	20	1,5	0,58	10,3	53,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0
Итого ужин:		505	23,2	16,99	79,61	560,79	610	29,14	22,79	94,0	693,27	675	34,34	25,54	115,03	824,27
% содержание						31,16					29,50					30,30
2-й ужин																
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0
Батон		15	1,125	0,43	7,73	40,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого второй ужин		165	5,775	4,18	25,3	160,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,7	5,6	33,7	213,0
% содержание						8,9					10,8					7,8
Итого за день:			74,9	66,4	320,1	2149,3		90,6	78,9	437,7	2814,9		107,3	91,9	513,8	3287,9
% содержание за день						119,4					119,8					120,9
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность						Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	
							Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность						
Суббота (13-й день)		3 до 7 лет					с 7 до 11 лет					с 12 лет и старше					
Завтрак																	
Каша геркулесовая с маслом	68/174	205	5,35	2,75	31,95	174	256	6,68	3,43	39,93	217,5	308	8,01	4,11	47,91	261,0	
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	84,0	180	2,8	2,39	12,75	84,0	200	3,11	2,65	14,16	93,3	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	20	2	0,8	13,73	53,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	15	3,5	4,4		54,0	20	4,63	5,9		72,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	
Итого завтрак:		417	12,47	12,88	55,06	374,2	481	15,0	18,3	66,6	474,5	603	20,7	21,8	97,87	665,3	
% содержание						20,8					20,2					24,5	
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,07					5,24	
Обед																	
Салат из моркови	32/41	70	0,87	0,07	6,96	33,995	120	1,5	0,12	13,9	62,76	120	1,5	0,12	13,9	62,76	
Суп картофельный	56/77	180	7,03	2,74	12,07	101,1	250	9,62	3,78	16,77	139,7	300	11,62	4,55	20,13	168,00	
Треска, запечённая в омлете	110/249	80	13,72	4,74	3,41	112,0	100	17,15	5,92	4,27	140,0	120	20,58	7,104	5,124	168,0	
Рис отварной	156/315	150	3,65	5,37	36,68	206,0	180	4,38	6,44	44	247,2	180	4,38	6,44	44	247,2	
Напиток шиповника	200/398	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Итого обед		730	29,25	13,75	100,36	640,87	930	38,6	17,42	132,48	837,38	1040	46,68	19,814	153,094	973,73	
% содержание						35,6					35,6					35,8	
Полдник																	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,4	0,02	24,99	102,0	200	0,44	0,022	27,77	113,3	200	0,4	0,02	24,99	102,0	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Пастила		20	1,46	1,49	9,61	61,0	20	1,46	1,49	9,61	61,0	20	1,46	1,49	9,61	61,0	
Бананы		100	1,5		22,4	92,0	100	1,5		22,4	91,0	100	1,5		22,4	91,0	
Итого полдник		355	9,94	6,69	67,58	371,0	380	9,98	6,69	70,36	381,3	405	11,82	7,43	80,44	437,0	
% содержание						20,6					16,2					16,1	
Ужин																	
Запеканка картофельная с говядиной (печенью)	139/291	200	14,63	11,3	30,59	282,14	250	19,21	14,83	40,15	370,3	250	19,21	14,83	40,15	370,3	
Зелёный горошек		60	3,0	0,12	7,97	43,2	60	3,0	0,12	7,97	43,2	100	5,0	0,2	13,28	72	
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5	200	0,04	0,01	8,38	33,5	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	40	3,0	1,16	20,56	106,4	50	3,75	1,45	25,7	133,0	
Итого ужин:		455	18,79	11,87	54,66	398,84	530	25,25	16,12	77,06	553,4	600	28,00	16,49	87,51	608,80	
% содержание						22,16					23,55					22,38	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	53,0	50	3,75	1,45	25,7	133,0	20	1,5	0,6	10,3	53,2	
Итого второй ужин		165	6,15	4,33	27,9	173,0	200	8,4	5,2	43,3	253,0	200	7,7	5,6	33,7	213,2	
% содержание						9,61					10,77					7,84	
Итого за день:			78,1	50,1	327,0	2055,7		98,8	64,3	422,5	2642,2		116,4	71,7	485,3	3040,7	
% содержание за день						114,2					112,4					111,8	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/р ецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен- ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен- ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен- ность	
Воскресение (14-й день)		3 до 7 лет					с 7 до 11 лет					с 12 лет и старше					
Завтрак																	
Каша манная с маслом	74/175	205	4,52	4,07	30,57	177,0	256	5,6	5,08	38,2	221,0	277	6,1	5,49	41,25	238,7	
Какао молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,52	106,8	200	4,2	3,62	17,24	118,66	200	4,2	3,62	17,24	118,66	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	53,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,36	0,1	33,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	10	0,08	7,25	0,2	66,0	
Итого завтрак:		445	14,92	15,9	56,73	432,8	551	18,335	21,87	79,08	588,7	592	20,33	22,9	94,57	659,3	
% содержание						24,04					25,05					24,24	
2-й завтрак 10.00 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй завтрак:		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,07					5,24	
Обед																	
Салат из свеклы с изюмом		60	0,93	3,7	8,12	69,24	80	1,24	4,93	10,82	92,32	100	1,55	6,16	13,53	115,4	
Суп овощной с курой	2161/2161	200	7,32	7,04	14,6	151,3	250	9,16	9,25	18,25	189,16	300	10,9	11,1	21,9	226,9	
Тефтели рыбные, тушёные	120/261	80	9,86	3,47	10,67	113,0	100	12,32	4,35	13,35	141,3	100	12,32	4,35	13,35	141,3	
Капуста тушёная	166/336	200	4,12	6,47	18,85	150,13	230	4,74	7,44	21,62	172,65	230	4,74	7,44	21,62	172,65	
Напиток шиповника	200/398	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8	200	0,68	0,28	20,74	87,8	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,0	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Итого обед		790	26,21	21,5	93,48	671,44	940	33,42	27,13	117,58	843,15	1050	38,11	30,65	140,34	984,0	
% содержание						37,3					35,9					36,2	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55	200	3,52	3,1	15,07	102,55	
Булочка домашняя	№51 (азбука питания)	60	4,37	7,07	36,8	228,2	60	4,37	7,07	36,8	228,2	60	4,37	7,07	36,8	228,2	
Яблоки		100	0,4	0,4	11,3	46	140	0,56	0,56	15,82	64,4	200	0,8	0,8	22,6	92	
Итого полдник		340	7,94	10,26	61,67	366,5	400,0	8,45	10,73	67,69	395,15	460,0	8,69	10,97	74,47	422,75	
% содержание						20,36					16,81					15,54	
Ужин																	
Огурец консервированный		15	0,1		0,45	2,3	15	0,1		0,45	2,3	15	0,1		0,45	2,3	
Суфле из говядины	132/279	70	13,6	9,96	14,61	203,0	90	17,28	12,81	18,78	261,0	100	19,2	14,23	20,87	290,0	
Картофельное пюре	160/321	150	3,07	4,8	20,44	137,5	150	3,07	4,8	20,44	137,5	230	4,66	7,36	31,34	210,8	
Компот из свежих яблок	185/373	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		450	18,05	15,36	67,08	480,30	500	24,0	19,1	86,7	618,30	610	28,99	23,64	112,12	773,6	
% содержание						26,68					26,31					28,44	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,65	3,75	17,6	120,0	150	4,65	3,75	17,6	120,0	180	6,2	5,0	23,4	160,0	
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	15	3,5	4,4		54,0	15	3,5	4,4		54,0	
Батон		30	2,25	0,87	15,42	80,0	40	3,0	1,16	20,56	106,4	50	3,75	1,45	25,7	133,0	
Итого второй ужин		192	9,68	8,16	33,0	243,2	205	11,1	9,3	38,1	280,4	245	13,42	10,9	49,1	347,0	
% содержание						13,5					11,9					12,8	
Итого за день:			78,3	64,9	333,4	2292,0		96,8	88,7	421,9	2868,3		111,0	99,6	503,3	3329,3	
% содержание за 7 дней				68,53					87,22					96,63			
% содержание за день						127,3					122,1					122,4	
среднее % сол			81,7	69,5	309,7	118,8		102,9	88,413	406,0	119,3		132,7	99,2	477,5	118,5	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	