

Примерное 14 -дневное меню
СЕЗОН: ЛЕТО-Осень 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/р ецептура	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-
						ность					ность					ность
Понедельник (1-й день)			3 до 7 лет					с 7 до 11 лет					с 12 лет и старше			
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	133,83	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	637,3	920	41,348	51,08	115,5	865,6	1030	46,17	53,03	135,66	991,0
% содержание						35,4					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
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	1,04	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:		515	18,22	13,82	54,72	417,53	620	23,88	18,3	80,41	584,86	655	25,8	19,44	84,19	617,86
% содержание						23,2					24,9					22,72
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:			77,51	76,97	282,49	2015,69		99,60	105,13	392,37	2693,68		116,58	114,94	468,02	3155,11
Итого % содержание за день						112,0					114,6					116,0
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	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность
Вторник (2-й день)			3 до 7 лет				с 7 до 11 лет				с 12 лет и старше					
Завтрак																
Каша "Дружба"	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 зеленым 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	4,84	11,92	121,6	250	9,18	6,05	14,9	152,00	270	10,15	6,54	16,1	164,2
Тефтели из трески	120/261	80	9,84	3,47	9,34	112,99	120	14,77	5,19	15,99	169,4	125	15,38	5,4	16,65	176,5
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	180	0,39	0,02	24,99	102,0	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		750	26,89	18,89	94,61	662,03	940	36,39	25,21	122,66	863,54	1045	41,19	28,81	143,55	997,76
% содержание						36,8					36,7					36,68
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 Чай	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	37	200	0,044	0,01	9,31	37,22
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	623,36	615	48,58	34,2	89,75	852,74
% содержание						34,612					26,526					31,35074
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:			91,23	77,17	339,93	2414,36		110,71	92,44	439,87	2971,1		130,18	104,61	516,50	3499,49
Итого % содержание за день						136,4					126,4					128,7
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	
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	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																	
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 рубленные 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	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-ность	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Э/цен-ность	
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	80	0,88	4,12	9,146	77,36	100	1,1	5,15	11,43	79	125	1,37	6,43	14,28	120	
Плов из мяса птицы	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:		455	23,6	24,2	61,036	557,29	510	27,24	28,21	70,99	630,3	580	29,74	30,54	88,2	748,55	
% содержание						31,0					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:			99,5	81,9	304,9	2399,3		126,4	105,9	400,2	3076,8		144,0	115,8	464,0	3497,1	
Итого % содержание за день						133,3					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	№ 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 (5-й день)			3 до 7 лет					с 7 до 11 лет					с 12 лет и старше				
Завтрак																	
Каша рисовая с маслом	69/174	256	3,81	5,08	46,1	205,0	270	4,11	5,48	49,7	221,4	306	4,57	6,09	55,32	246	
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:		466	7,77	11,53	72,63	385,9	500	8,5	15,7	85,0	472,3	581	12,32	17,62	115,87	616,9	
% содержание						21,44					20,10					22,68	
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						16,8					15,2					15,7	
Ужин																	
Пудинг рыбный	126/269	70	7,5	4,28	6,13	96,0	110	11,76	6,74	9,63	151,00	110	12,84	7,33	10,48	137,12	
Картофельное пюре	160/321	130	2,66	16,64	39,41	133,83	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0	
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:		490	18,3	26,77	77,44	443,3	620	26,38	19,07	81,25	609,02	655	31,1	21,1	91,31	645,29	
% содержание						24,6					25,9					23,7	
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:			66,6	76,7	366,5	2151,9		85,8	83,5	459,6	2801,8		101,2	94,1	522,9	3140,1	
Итого % содержание за день						114,1					113,2					110,2	
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 11лет				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 консерв-го зелёного горошка	8/10	60	1,78	3,11	3,75	50	100	2,98	5,2	6,25	83,6	100	2,98	5,2	6,25	83,6	
Суп 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		740	34,57	19,96	79,5	634,64	920	44,56	25,97	104,53	828,39	1020	51,71	28,01	124,45	954,2733	
% содержание						35,3					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:			80,294	57,56	291,62	1988,5		102,84	75,94	387,39	2640,36		311,1	94,06	454,12	2995,603	
Итого % содержание за день						110,47					112,356					110,1325	
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
Воскресенье (7-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	174,0	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																
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	0,144	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(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
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					21,85662
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	2928,353
Среднее количество за 7 дней:				71,8					89,2					100,8		
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

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/р 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
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
Биточки рыбные, запечённые	116/255	80	10,64	3,76	7,67	107	100	13,3	4,7	9,58	133,8	110	14,63	5,17	10,53	147,2
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
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		820	28,12	18,8	96,56	680,8	1030	36,46	22,2	129,15	862,8	1130	42,4	24,6	149,24	988,3
% содержание						37,8					36,7					36,3
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
Бефстроганов из говяжьей печени	131/278	100	12,93	10,35	2,73	155,62	160	20,68	16,57	4,38	249,0	160	20,68	16,57	4,38	249,0
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 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	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:		535	21,87	27,40	65,87	553,71	670	32,81	38,64	84,03	742,39	735	35,10	39,98	99,60	826,30
% содержание						30,76					31,59					30,38
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:			78,1	71,9	313,8	2174,6		103,6	94,8	418,4	2867,9		116,9	102,1	479,5	3224,1
Итого % содержание за день						120,8					122,0					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

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
Вторник - (день 9)																
Завтрак																
Каша кукурузная с маслом		205	5,0	4,0	12,1	152,0	305	7,5	6	18,15	228,0	305	7,5	6	18,15	228,0
Кофейный напиток с молоком	197/395	200	3,11	2,65	14,16	93,3	210	3,26	2,78	14,86	98,0	210	3,26	2,78	14,86	98,0
Батон		25	1,87	0,73	12,85	66,5	30	2,25	0,87	15,42	80,0	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	12,8	39,27	364,8	555	13,1	16,9	48,8	472,0	590	15,7	17,92	69,01	565,0
% содержание						20,3					20,08					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	180	3,17	2,79	13,57	92,3	180	3,17	2,79	13,57	92,3
Яблоки		100	0,4	0,4	11,3	46,0	150	0,6	0,6	12,1	69,00	150	0,6	0,6	12,1	69,00
Батон		20	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
Мармелад		18			27,97	106,6	18			27,97	106,6	18			27,97	106,6
Итого полдник		318	5,07	3,77	63,14	297,86	388	6,77	4,55	74,2	374,26	413	8,64	5,28	89,24	440,86
% содержание						16,5					15,9					16,2
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
Пудинг из творога с рисом	98/236	200	29,46	19,88	37,86	448,0	200	29,46	19,88	37,86	448,0	250	36,82	24,85	47,32	560,0
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	20	1,5	0,58	10,3	53,0	30	2,25	0,87	15,42	80,0
Итого ужин:		495	34,24	24,81	82,14	689,64	530	35,99	26,28	87,69	732,0	630	45,06	32,43	107,02	901,86
% содержание						38,3					31,1					33,2
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		40	3,0	1,16	20,56	106,4	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
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		190	9,73	8,35	17,8	183,0	230	12,7	9,5	38,4	289,40	240	12,16	9,7	31,6	260,0
% содержание						10,17					12,31					9,56
Итого за день:			87,614	74,854	316,71	2333,7		104,52	88,924	398,73	2894,45		124,2	101,09	509,34	3358,46
% содержание за день						129,65					123,168					123,4728
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 11лет				с 12 лет и старше						
Завтрак																	
Каша пшенная	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	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	0,08	7,25	0,2	66,0	
Итого завтрак:		405	10,99	12,74	58,43	379,8	526	14,93	19,16	81,93	560,4	571	17,0	20,06	97,79	632,6	
% содержание						21,10					23,85					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	
Биточки 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	
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		720	30,604	24,804	97,33	735,41	880	40,35	31,214	122,67	934,16	980	45,98	35,39	147,68	1095,33	
% содержание						40,86					39,75					40,27	
Полдник																	
Чай с молоком. Чай	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	180	0,04	0,01	8,38	33,5	200	0,044	0,01	9,31	37,22	
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	
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	
Батон												20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого полдник		360	9,37	13,19	67,97	424,7	400	6,4	10,57	62,78	384,30	440	7,904	11,15	74,01	441,02	
% содержание						23,59					16,35					16,21	
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	
Шницель из трески натуральный	118/258	80	11,97	3,57	7,78	110,7	90	13,466	4	8,75	124,5	100	14,96	4,46	9,73	138,4	
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	
Батон		30	1,12	0,44	7,72	40	40	3,0	1,16	20,56	106,4	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:		500	18,29	12,5	65,75	449,75	590	23,426	17,1	86,85	597,23	625	25,3	17,72	90,43	624,7	
% содержание						24,99					25,41					22,97	
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	50	3,75	1,45	25,7	133,0	50	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого второй ужин		205	10,85	8,79	25,6	223,0	240	13,5	9,8	43,5	316,0	270	12,78	10,2	34,0	276,0	
% содержание						12,39					13,45					10,15	
Итого за день:			81,604	72,63	336,53	2310,5		100,09	88,4	430,46	2934,69		110,5	95,084	476,59	++	
% содержание за день						128,36					124,88					118,0971	
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	№	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	

	карточка/р	блюда, г				ночь	блюда				ночь	блюда, г				ночь	
Четверг (11-й день)		3 до 7 лет					с 7 до 11лет					с 12 лет и старше					
Завтрак																	
Пудинг из творога запечённый	97/235	150	22,71	16,14	36,49	382,5	200	30,3	21,5	48,7	510,0	250	37,9	26,9	60,9	637,5	
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	27,645	24,83	63,65	590,2	475	35,9	30,6	79,8	740,1	570	46,9	37,3	117,3	987,6	
% содержание						32,79					31,49					36,31	
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№	80	2,6	8,0	7,815	65	120	3,9	12,0	15,6	97,5	130	4,23	13,0	16,9	105,63	
Суп картофельный с макаронными изделиями	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, запечённый	126/269	80	8,6	4,9	7	109,8	110	11,76	6,74	9,63	151	120	12,82	7,35	10,5	164,7	
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	
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	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		770	25,644	23,6	92,61	640,81	940	33,71	31,7	123,5	830,523	1050	39,86	33,93	145,5	961,703	
% содержание						35,6					35,34					35,4	
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																	
Икра свекольная	38/54	60	1,4	2,75	7,39	60,0	80	1,86	3,66	9,86	80	100	2,32	4,58	12,333	100	
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	
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	23,35	22,88	39,33	457,4	550	26,97	26,8	47,5	557,8	625	31,58	30,21	63,81	672,78	
% содержание						25,41					23,73					24,73	
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:			93,759	86,284	279,32	2243,1		119,75	107,95	375,3	2909,58		141,5	120,91	446,703	3389,873	
% содержание за день						124,62					123,812					124,6277	
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	№	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	

	карточка/р	блюда, г				ночь	блюда				ночь	блюда, г				ночь	
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 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	6,3	16,27	171,66	
Тефтели мясные в соусе	150/305	130	11,06	11,5	11,77	195,1	150	14,22	14,78	15,13	250,9	160	15,8	16,42	16,81	278,8	
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	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,4	0,02	24,99	102,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0	
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		690	32,11	25,55	106,4	784,93	820	39,15	30,45	128,6	945,66	990	48,27	37,46	160,29	1172,31	
						43,61					40,24					43,10	
Полдник																	
Чай с сахаром	194/392	200	0,04	0,01	9,31	37,22	200	0,04	0,01	9,31	37,22	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	200	0,8	0,8	22,6	92	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		375	8,52	7,95	35,91	269,62	485	7,215	5,07	70,09	385,62	520	9,84	6,07	88,03	478,62	
% содержание						15,0					16,41					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	
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	
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:		525	18,8	16,52	66,57	487,04	660	24,62	23,1	82,7	632,853	695	28,1	24,64	95,92	715,103	
% содержание						27,06					26,93					26,29	
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:			75,1	66,3	324,5	2167,2		91,5	79,7	451,6	2878,7		107,9	92,4	520,1	3320,4	
% содержание за день						120,4					122,5					122,1	
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	№	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	

	карточка/р	блюда, г				ночь	блюда				ночь	блюда, г				ночь	
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	
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	
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		335	6,36	4,45	72,02	391,4	360	6,40	4,45	74,8	401,7	385	8,24	5,19	84,88	457,4	
% содержание						21,7					17,1					16,8	
Ужин																	
Запеканка какртофельная с мясом или 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	
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	
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		205	11,23	8,93	28,1	236,0	245	11,8	6,5	66,4	373,0	250	11,45	7,0	59,4	346,2	
% содержание						13,11					15,87					12,73	
Итого за день:			79,6	52,5	331,7	2139,1		98,6	63,4	450,1	2782,6		116,6	70,9	515,4	3194,1	
% содержание за день						118,8					118,4					117,4	
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	№	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход	Б	Ж	У	Э/цен-	

	карточка/р	блюда, г				ночь	блюда				ночь	блюда, г				ночь	
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 молоко	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	
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	
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		740	26,38	20,3	94,5	665,49	890	33,82	26,02	119,8	843,5	1000	38,51	29,54	142,56	984,3	
% содержание						37,0					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:			78,5	64,9	334,5	2286,1		97,2	87,6	424,1	2868,6		111,4	98,5	505,5	3329,6	
Среднее количество за 7 дней:				69,90	319,57	2236,32		102,18	87,26	421,23	2876,65		118,44	97,27	493,31	122,4	
% содержание за день						127,0					122,1					122,4	
Среднее % сод-е			82,2	70,8	312,8	121,9		102,7	88,234	410,7	119,8		132,8	99,1	481,1	118,8	
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	