

Если день 1

№ рецептуры	Название блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Ca	Fe

ЗАВТРАК

	Каша пшеничная на молоке	180	5,858	7,826	22,53	178,79	0,16	0,17	221,1	155,72	1,53
	Какао на молоке с сахаром	180	3,5075	4,002	20,867	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,818	0,1784
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		6,6395	7,862	42,263	256,843	0,2067	0,3398	285,91	171,578	1,4664

2 завтрак

	Сок	100	0	0	9	37,9	0	0	2	7	1
	Итого:	100	0	0	9	37,9	0	0	2	7	1

ОБЕД

	салат из свеклы с соленным огурцом	50	2,013	5,115	5,115	73,42	0	0,011	0,032	91,35	11,79
	Суп гороховый с курой	200	7,72	7,28	9,603	1,78	16,92	0,0682	0,021	17,9	530,99
	Рожки отварные с маслом сливочным	150	4,9	7,8	20,3	176,02	0,02	0,12	1,3	150,3	1,6
	Биточки куриные	60	8,916	5,595	2,263	94,583	0,08	0,01	194,06	15,653	1,45
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		25,449	25,99	75,581	506,653	17,06	0,2392	195,413	297,603	547,08

ПОЛДНИК

	Ватрушка с повидло	60	5,2	3,9	39	212,5	0,023	0,05	432	70,13	1,9
	Молоко	160	4,5	5	7,8	100	0,2	0,03	250,3	210,4	0,17
	Свежий фрукт	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого		9,7	8,9	46,8	312,5	0,223	0,08	682,3	280,53	2,07

УЖИН

	Шукрут с маслом сливочным	180	2,62	3,66	20,6	159,8	0,45	0,03	0	0,06	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого:		6,2	4,77	53,76	303,8	0,578	0,062	104	24,86	1,67
			47,989	47,52	227,4	1417,7	18,068	0,721	1269,62	781,571	553,2864

Ясли день 2

№ рецептуры	Название блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	К	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Гуляш из печени	60	7,9	6,54	9,59	148,92	0,08	0,98	12,6	167	3,52
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,16	3,3	16,42	95,4	0,03	0,13	1	125	0,14
	Греча отварная с маслом сливочным	130	4,15	4,96	25,49	167,4	0	0,0005	67,5	29,1	3,21
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		10,442	12,12	63,306	390,84	0,1584	0,1629	173,5	175,86	4,638
2 завтрак											
	Апельсин	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,1	21,42	0,189
	Итого:	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,1	21,42	0,189
ОБЕД											
	Помидор свежий	45	0,27	0	1,31	6,3	0,02	0,02	9	3,6	0,23
	Борщ с мясом и сметаной	200	9,19	5,2	27,87	189,23	0,13	0,12	546,6	81,7	1,53
	Картофельная запеканка с мясом и томатным соусом	160/30	2,96	6,98	10,25	178,26	0,12	0,11	27,67	37,64	1,98
	Хлеб ржаной	35	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		14,32	12,38	77,73	534,64	0,31	0,28	583,3	145,34	4,99
ПОЛДНИК											
	Плюшка	50	4,9	4,38	28,94	144,69	0,06	0,06	98,9	44,65	0,53
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		13,4	6,93	34,89	231,39	0,12	0,32	99,92	267,85	0,73
УЖИН											
	Лапша в молоке с сахаром и сливочным маслом	180	6,85	8,64	13,58	178,9	0,09	0,05	300,2	19,89	1,78
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахар	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого:		10,43	9,75	46,74	322,9	0,218	0,082	404,2	44,69	3,1
			49,159	41,18	227,958	1503,71	0,8316	0,8638	1385	655,16	13,647

Ясли день 3

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углевод		ккал	В1	В2	К	Ca
ЗАВТРАК											
	Творожная запеканка с сметанным соусом	160/35	4,87	5,68	13	237,56	0,11	0,27	0,52	151,48	0,63
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5075	4,0015	20,867	128,8	0,0783	0,3074	180,87	149,8175	0,1784
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		6,6395	7,8615	42,263	256,84	0,2067	0,3398	285,91	171,5775	1,4664
2 завтрак											
	Свежий фрукт	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого:	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
ОБЕД											
	Огурец свежий	40	0,98	0	4,55	6,65	0	0	0	8,75	0,12
	Суп картофельный с мясом	200	6,96	5,85	17,64	153,21	0,008	0,008	578,21	26,57	2,63
	Гороховое пюре	180	4,68	3,97	29,63	186,2	0	0,002	73,24	28,96	3,09
	Котлета мясная	60	9,95	11,29	6,22	164,9	0,05	0,09	176,89	11,37	1,51
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из сухофруктов с изюмом	180	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		24,47	21,31	96,34	671,81	0,098	0,13	828,34	98,05	8,6
ПОЛДНИК											
	Пирог с картофелем и луком	60	6,3894	4,57552	40,729	219,42	0,11756	0,10535	253,91	50,4468	0,92787
	Чай с сахаром и лимоном	180	5,05	5,77	8,48	104,69	0,2	0,05	263,5	218,41	0,181
	Фрукт	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого:		12,006	10,3455	54,501	348,05	0,34276	0,17425	641,52	290,2768	1,29787
УЖИН											
	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и слив маслом	180	3,1	6,82	21,34	175,94	0,14	0,12	0,92	144,44	1,68
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,06	0,32	200	0,12
	Итого:		11,36	13,93	54,5	394,14	0,278	0,212	105,24	369,24	3,12
			55,043	53,447	252,9	1694,8	0,95066	0,87495	1985,12	950,5643	14,6733

Если день 4

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углевод		ккал	В1	В2	К	Ca
ЗАВТРАК											
	Рыбное соте с маслом слив	170	8,37	8,92	9,03	171,24	0,3	58	1,62	219,14	1,75
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,42	95,4	0,03	0,13	1	125	0,14
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		6,292	7,16	37,816	223,44	0,1584	0,1624	106,04	146,76	1,428
2 завтрак											
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Салат из свеклы	50	1,56	3,68	5,64	76,35	0,012	0,118	161	23,54	1,65
	Щи с индейкой и сметаной	200	5,68	4,2	23,61	163,24	0,017	0,03	578,32	38,56	2,69
	Рулет из индейки с яйцом	160	11	3,56	1,9	86,23	0,27	0,008	236,21	36,32	1,89
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из кураги и изюма	180	0,36	0	13,42	51,08	0,08	0	8	8,3	0,12
	Итого:		20,3	11,64	63,57	461,5	0,399	0,176	983,53	114,32	7,15
ПОЛДНИК											
	Болгарская ватрушка	60	4,06	1,12	9,3	146,04	0,07	0,03	0	7,27	0,49
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		12,56	3,67	15,25	232,74	0,13	0,29	1,02	230,47	0,69
УЖИН											
	Крупеник с рисом и творогом, с кислем	160/30	2,67	4,68	18,46	128,53	36,24	27,68	0,003	403,68	26,76
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого:		6,25	5,79	51,62	272,53	36,368	27,712	104,003	428,48	28,08
			46,158	28,26	178,48	1233,61	37,111	28,4104	1194,59	929,48	38,048

Ясли день 5

№ рецептуры	Название блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Котлета рыбная	60	7,38	7,56	8,1	168,95	0,1	56	1,45	215,27	1,68
	Макароны отварные	130	3,68	2,97	22,54	159,48	0,49	0,03	0	7,06	0,36
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,42	95,4	0,03	0,13	1	125	0,14
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		9,972	10,13	60,356	382,92	0,6484	0,1924	106,04	153,82	1,788
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Огурец соленый	45	0,7	3,69	2,87	50,21	0	0,01	0,01	16,4	2,86
	Суп фасолевый с индейкой	200	6,23	6,53	12,68	150,69	0,09	0,08	463,28	43,87	1,23
	Картофель тушеный с индейкой	180	3,02	3,89	11,02	170,28	0,19	0,76	3,6	20,14	1,53
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из сухофруктов	180	0,46	0	19,41	77,85	0,01	0,01	0	16,8	9,11
	Итого:		12,11	14,31	64,98	533,63	0,31	0,88	466,89	104,81	15,53
ПОЛДНИК											
	Печенье	45	8,0736	7,36	21,36	180,77	0,07254	9602	76,7544	223,8	0,76804
	Чай с сахаром	180	0	0	16	70	0	0	3	12	1,5
	Итого		8,0736	7,36	37,36	250,77	0,07254	9602	79,7544	235,8	2,26804
УЖИН											
	Овощной салат с растит маслом	180	10,25	3,8	27,69	198,54	0,008	0,09	309,65	64,54	2,84
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого:		13,83	4,91	60,85	342,54	0,136	0,122	413,65	89,34	4,16
			44,742	36,71	233,766	1553,3	1,22294	9603,3	1066,33	593,22	24,44604

Если день 6

№ рецептуры	Название блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша гречневая на молоке	180	4,68	7,6	25,3	165,23	0,09	0,12	0,13	157,61	0,11
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,42	95,4	0,03	0,13	1	125	0,14
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		6,292	7,16	37,816	223,44	0,1584	0,1624	106,04	146,76	1,428
2 завтрак											
	Сок	0	9	37,9	0	0	2	7	1	21,42	0,189
	Итого:	0	9	37,9	0	0	2	7	1	21,42	0,189
ОБЕД											
	Помидор соленый	60	0,9	4,05	3,83	54,9	0,01	0,02	3,15	18,45	3,15
	Лапша куриная	200	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,59	42,2	2,01
	Плов с курой	160	10,58	6,8	3,74	128,45	0,06	0,01	190,38	8,67	1,23
	Компот из кураги	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Итого:		20,75	17,39	64,44	501,4	0,21	1,48	795,12	91,72	7,64
ПОЛДНИК											
	Печенье	45	4,4	5,26	66,52	316,3	0,07	0,05	62,85	12,5	0,87
	Молоко	180	5,027	5,7456	8,4389	104,14	0,054	0,2334	262,143	217,26	0,1796
	Фрукт свежий	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого		9,994	11,0056	80,2509	444,38	0,1492	0,3023	449,103	251,18	1,2386
УЖИН											
	Солянка овощная	180	2,96	6,98	10,25	178,26	0,12	0,11	27,67	37,64	1,98
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,06	0,32	200	0,12
	Итого:		11,22	14,09	43,41	396,46	0,258	0,202	131,99	262,44	3,42
			57,256	87,5456	225,917	1565,7	2,7756	9,1467	1483,25	773,52	13,9156

Если день 7

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углевод		ккал	В1	В2	К	Ca

ЗАВТРАК

	Омлет с маслом сливочным	200	6,452	7,9698	25,956	195,32	0,1905	0,1709	231,07	157,057	1,873
	Кукуруза консервированная	50	0,29	0,19	5,84	22,9	0,04	0,02	76	8,4	0,38
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5075	4,0015	20,867	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,818	0,1784
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		6,9295	8,0515	48,103	279,743	0,2467	0,3598	361,91	179,978	1,8464
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7

ОБЕД

	Свежий огурец	50	1,56	3,68	5,64	76,35	0,012	0,118	161	23,54	1,65
	Свекольник с мясом и сметаной	250	5,79	4,63	12,18	135,42	2,53	1,2	311,94	24,29	1,38
	Картофельное пюре	150	4,774	4,6085	38,82	206,675	0,237	0,14	112,3	62,08	1,7395
	Котлета мясная	60	9,95	11,29	6,22	164,9	0,05	0,09	176,89	11,37	1,51
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из сухофруктов	180	0,46	0	19,41	77,85	0,01	0,01	0	16,8	9,11
	Итого:		24,234	24,4085	101,27	745,795	2,859	1,578	762,13	145,68	16,19

ПОЛДНИК

	Булочка "Сюрприз"	60	8,0736	7,36	21,36	180,771	0,07254	0,096	76,754	223,8	0,768
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		16,574	9,91	27,31	267,471	0,13254	0,356	77,774	447	0,968

УЖИН

	Сырники со сгущенным молоком	170/25	19,088	5,9816	32,952	256,851	0,10711	0,3341	236,56	217,302	0,936
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	180	5,4	10,8	7,38	153	0,036	0,234	262,8	223,2	0,18
	Итого:		27,568	17,7416	61,692	511,451	0,27111	0,6001	603,36	461,302	2,396
			76,061	60,1116	248,6	1847,86	3,56535	2,964	1805,2	1243,41	22,1

Ясли день 8

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Творожный пудинг с изюмом и сметанным соусом	130/40	4,87	5,68	13	237,56	0,11	0,27	0,52	151,48	0,63
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,42	95,4	0,03	0,13	1	125	0,14
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		6,292	7,16	37,816	223,44	0,1584	0,1624	106,04	146,76	1,428
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Сельдь с луком	40	37,7	19,6	24,7	329,95	0,32	4,1	304	133	1,7
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,59	42,2	2,01
	Жаркое подомашнему с мясом	160	5,73	8,71	21,88	189,02	0,04	0,17	1,3	171,46	1,75
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из сухофруктов с изюмом	180	0,36	0	13,42	51,08	0,08	0	8	8,3	0,12
	Итого:		52,86	34,85	97,57	811,85	0,56	5,71	914,89	362,56	6,38
ПОЛДНИК											
	Пряник	45	4,4	5,26	66,52	316,3	0,07	0,05	62,85	12,5	0,87
	Сок	180	0,57	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого		4,97	5,26	71,812	340,24	0,0952	0,0689	186,96	33,92	1,059
УЖИН											
	Каша ячневая на молоке	180	1,98	38,52	11,54	103,12	0,008	0,007	357,23	17,89	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,06	0,32	200	0,12
	Итого:		10,24	45,63	44,7	321,32	0,146	0,099	461,55	242,69	2,22
			75,118	92,9	262,12	1740,3	1,0156	6,1103	1669,4	795,38	11,79

Если день 9

№ рецепт уры	Название блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энерг.ц енность ккал	Витамины			Минеральные в- ва	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Соте рыбное с масл слив	150	21,2	6,98	14,58	269,29	0,05	0,29	198,57	206,4	0,863
	Какао на молоке	180	3,5075	4,0015	20,867	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,818	0,1784
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		6,6395	7,8615	42,263	256,843	0,2067	0,3398	285,91	171,578	1,4664
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Салат из свежей моркови с сахаром/свежий огурец	50	0,5	3,9	4,9	59,6	0,01	0,01	1,9	18,9	0,35
	Суп по-польски с мясом и сметаной	250	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,59	42,2	2,01
	Биточки из индейки	60	17,85	7,54	11,24	200,39	0,21	0,24	294,28	98,87	1,87
	Овощи тушеные с масл слив	170	8,17	10,28	12,04	170	0,09	0,06	403,67	19,68	1,78
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из кураги и изюма	180	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		35,79	28,26	85,05	748,04	0,45	1,76	1301,4	202,05	7,26
ПОЛДНИК											
	Сметанный коржи	60	4,06	1,12	9,3	146,04	0,07	0,03	0	7,27	0,49
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		12,56	3,67	15,25	232,74	0,13	0,29	1,02	230,47	0,69
УЖИН											
	Каша пшеничная на молоке с сах и слив масл	180	1,9	2,9	6,87	68,65	0,005	0,06	59,65	70,2	0,025
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	180	0,69	0,18	14,51	53,62	0	0	4	8	0,1
	Итого:		5,67	4,04	42,74	223,87	0,133	0,092	167,65	99	1,405
			61,4155	43,832	195,52	1504,89	0,9757	2,5518	1756	712,548	11,5214

Если день 10

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Рыба тушеная с овощами	80	7,52	7,54	8,56	168,59	0,01	52	1,59	202,34	1,63
	Картофельное пюре	160	3,5	4,43	12,11	105,8	0,17	0,11	26,31	51,39	1,22
	Кофейный напиток на молоке	180	3,16	3,3	16,42	95,4	0,03	0,13	1	125	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,064	0,032	24,754	213,4	0,12804
	Масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	0,0004	0,0004	1,04	0,96	0,008
	Итого:		9,792	11,59	49,926	329,24	0,2644	0,2724	53,104	390,75	1,49604
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Огурец свежий	50	1,56	3,68	5,64	76,35	0,012	0,118	161	23,54	1,65
	Рассольник с мясом	250	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,59	42,2	2,01
	Греча отварная с масл слив	160	4,9	7,8	20,3	176,02	0,02	0,12	1,3	150,3	1,6
	Азу по-татарски	70	10,84	12,35	5,36	175,08	0,04	0,09	192,18	18,7	1,66
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19	84,6	0,02	0,02	0	7,6	0,8
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		26,57	30,37	88,17	745,5	0,212	1,778	956,07	257,14	8,17
ПОЛДНИК											
	Вафли	70	6,66	3,52	11,97	207,19	0,07	0,07	84,3	22,86	0,99
	Чай сладкий	180	0	0	16	70	0	0	3	12	1,5
	Итого		6,66	3,52	27,97	277,19	0,07	0,07	87,3	34,86	2,49
УЖИН											
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	26,8	8,4	0,8
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Винегрет с раст масл	180	4,9	7,8	20,3	176,02	0,02	0,12	1,3	150,3	1,6
	Сельдь соленая	40	37,7	19,6	24,7	329,95	0,32	4,1	304	133	1,7
	Итого:		44,98	27,83	76,72	633,97	0,372	4,24	332,1	295,7	4,14
			88,758	73,31	253,01	2029,3	0,9744	6,4304	1428,6	987,9	16,99604

Сад день 1

№ рецептуры	Название блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная на молоке	200	6,5	7,97	26	195,4	0,19	0,17	231,07	157,1	1,8
	Какао на молоке с сахаром	200	3,5075	4,0015	20,867	128,8	0,0783	0,31	180,87	149,82	0,1784
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,03	104	20,8	1,28
	масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0	2,08	1,92	0,016
	Итого:		6,6915	10,762	42,299	283,28	0,2071	0,34	286,95	172,54	1,4744
	2 завтрак										
	Сок	100	0	0	9	37,9	0	0	2	7	1
	Итого:	100	0	0	9	37,9	0	0	2	7	1
ОБЕД											
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	2,013	5,115	5,115	73,42	0	0,01	0,032	91,35	11,79
	Суп гороховый с курой	250	7,72	7,28	12,32	128,43	16,92	0,07	0,021	17,9	12
	Рожки отварные с маслом сливочным	170	5,73	8,71	21,88	189,02	0,04	0,17	1,3	171,46	1,75
	Биточки куриные	70	8,916	5,595	2,263	94,583	0,08	0,01	194,06	15,653	1,45
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		26,459	26,98	80,798	647,3	17,1	0,29	195,41	319,56	28,24
ПОЛДНИК											
	Ватрушка с повидлом	70	5,86	4,47	42,1	226,27	0,025	0,08	436	77,17	2,93
	Молоко	180	5,05	5,77	8,48	104,69	0,2	0,05	263,5	218,41	0,181
	Свежий фрукт	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,02	124,11	21,42	0,189
	Итого:		10,91	10,24	50,58	331	0,225	0,13	699,5	295,57	3,11
УЖИН											
	Шукрут с маслом сливочным	200	4,19	3,66	24,12	162,6	0,68	0,05	0	0,08	0,49
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,06	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого:		7,77	4,77	57,28	306,6	0,808	0,11	104	24,88	1,81
	Итого за день		51,831	52,752	239,96	1606,1	18,34	0,87	1287,9	819,55	35,6344

Сад день 2

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углеводь		В1	В2	К	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Гуляш из печени	80	10,92	8,11	11,28	153,85	0,17	1,12	16,8	194,88	4,62
	Греча отварная с маслом сливочным	150	4,32	5,2	26,4	170,2	0	0,0007	68,2	30,5	3,89
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3,5075	4,0015	20,8669	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,818	0,1784
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		11,0115	15,962	68,6989	453,483	0,2071	0,3409	355,15	203,038	5,3644
	2 завтрак										
	Апельсин	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого:	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
ОБЕД											
	Борщ с мясом и сметаной	250	9,19	5,2	27,87	189,23	0,13	0,12	546,62	81,7	1,53
	Картофельная запеканка с мсом и томатным соусом	180/35	3,13	8,98	11,48	190,17	0,18	0,16	30,55	41,05	2,46
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Помидор свежий	45	0,27	0	1,31	6,3	0,02	0,02	9	3,6	0,23
	Итого:		14,67	14,46	79,88	547,55	0,39	0,33	586,17	149,55	5,47
ПОЛДНИК											
	Плюшка	60	5,177	4,4872	42,06	235,98	0,07574	0,0873	103,25	46,919	0,6231
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		13,677	7,0372	48,01	322,68	0,13574	0,3473	104,27	270,119	0,8231
УЖИН											
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Лапша в молоке	200	8,571	10,303	15,352	184,482	0,12	0,0718	500,94	22,983	1,9691
	Итого:		12,151	11,413	48,512	328,482	0,248	0,1038	604,94	47,783	3,2891
			52,0765	48,872	250,393	1676,14	1,00604	1,1409	1774,6	691,91	15,136

Сад день 3

№ рецептуры	Название блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углеводы		ккал	В1	В2	К	Ca
ЗАВТРАК											
	Творожная запеканка с маслом сливочным и сметанным соусом	180/40	5,8	6,98	14,6	242,5	0,13	0,34	0,61	162,4	0,75
	Кофейный напиток на молоке	200	3,5075	4,0015	20,8669	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,82	0,1784
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		6,6915	10,7615	42,2989	283,283	0,2071	0,3402	286,95	172,54	1,4744
2 завтрак											
	Свежий фрукт	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого:	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
ОБЕД											
	Огурец свежий	40	0,98	0	4,55	6,65	0	0	0	8,75	0,12
	Суп картофельный с мясом	250	8,02	6,79	19,28	166,11	0,11	0,1	621,92	29,88	3,09
	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	5,18	5,18	31,85	199,9	0	0,0005	84,65	36,1	4,01
	Котлета мясная	70	10,3	13,45	7,5	172,1	0,07	1,03	179,85	13,45	2,54
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из сухофруктов с изюмом	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		26,56	25,7	102,4	706,61	0,24	1,1605	886,42	111,38	11,01
ПОЛДНИК											
	Пирог с картошкой и луком	70	6,38935	4,57552	40,729	219,42	0,1176	0,10535	253,91	50,447	0,9279
	Чай с сахаром и лимоном	200	5,05	5,77	8,48	104,69	0,2	0,05	263,5	218,41	0,181
	Фрукт	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого		12,0064	10,3455	54,501	348,05	0,3428	0,17425	641,52	290,28	1,2979
УЖИН											
	Каша геркулесовая	200	5,858	7,826	22,53	178,79	0,16	0,17	221,1	155,72	1,53
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,06	0,32	200	0,12
	Итого:		14,118	14,936	55,69	396,99	0,298	0,262	325,42	380,52	2,97
			59,9429	61,743	260,182	1758,87	1,1131	1,95585	2264,42	976,13	16,941

Сад день 4

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Рыбное соте с маслом слив	180	8,37	8,92	9,03	171,24	0,3	58	1,62	219,14	1,75
	Какао на молоке с сахаром	200	3,5075	4,0015	20,8669	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,818	0,1784
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		6,6915	10,762	42,2989	283,283	0,2071	0,3402	286,95	172,538	1,4744
2 завтрак											
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Салат из свеклы	60	1,73	4,99	6,84	78,73	0,014	0,122	170	28,52	2,63
	Щи с индейкой и сметаной	250	6,36	5,6	26,71	176,06	0,19	0,08	673,46	44,38	3,33
	Рулет из мяса индейки с яйцом	180	13	4,2	2,4	99,29	0,37	0,1	245	41,4	2,05
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из кураги с изюмом	200	0,36	0	13,42	51,08	0,08	0	8	8,3	0,12
	Итого:		23,33	15,07	69,29	490,76	0,694	0,322	1096,5	131	8,93
ПОЛДНИК											
	Болгарская ватрушка	60	4,06	1,12	9,3	146,04	0,07	0,03	0	7,27	0,49
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		12,56	3,67	15,25	232,74	0,13	0,29	1,02	230,47	0,69
УЖИН											
	Крупеник с рисом и творогом, с киселем	180/35	3,04	5,07	19,12	130,87	38,29	38,29	0,06	521,41	38,29
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого:		6,62	6,18	52,28	274,87	38,418	38,322	104,06	546,21	39,61
			49,9575	35,682	189,339	1325,05	39,5051	39,3442	1488,5	1089,67	51,4044

Сад день 5

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	К	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Котлета рыбная	70	8,37	8,92	9,03	171,24	0,3	58	1,62	219,14	1,75
	Вермишель отварная	150	4,19	3,66	24,12	162,6	0,68	0,05	0	8,08	0,49
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3,5075	4,0015	20,8669	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,818	0,178
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		22,759	27,343	96,3158	745,926	1,2654	58,6976	469,44	549,575	3,893
2 завтрак											
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Огурец соленый	50	0,9	4,05	3,83	54,9	0,01	0,02	3,15	18,45	3,15
	Суп фасолевый с индейкой	250	7,14	8,78	15,4	170,65	0,12	0,11	536,46	46,6	1,97
	Картофель тушеный с индейкой	200	3,55	4,18	12,83	178,99	0,21	0,84	4,5	23,06	1,65
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		18,85	22,47	103,13	766,29	0,4	1,0005	628,76	147,41	12,03
ПОЛДНИК											
	Печенье	45	8,0736	7,36	21,36	180,771	0,07254	9602	76,7544	223,8	0,768
	Чай с сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого		13,9736	18,31	40,54	376,171	0,10854	9602,23	339,5544	451	0,988
УЖИН											
	Овощной салат с раст. маслом	200	12,23	4,9	30,07	205,92	0,01	0,13	402,92	75,63	3,54
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Итого:		15,93	6,0406	75,23	394,8	0,166	0,496	507,874	100,967	7,632
			72,2686	74,1636	325,436	2326,59	1,99594	9662,5	1945,628	1258,4	25,24

Сад день 6

№ рецептуры	Название блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	К	Ca	Fe

ЗАВТРАК

	Каша гречневая на молоке	180	5,55	8,4	27,72	183,91	0,13	0,17	0,13	163,32	0,13
	Какао на молоке	180	3,5075	4,0015	20,8669	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,818	0,1784
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		6,6915	10,7615	42,2989	283,283	0,2071	0,3402	286,95	172,538	1,4744
	2 завтрак										
	Сок	100	0	0	9	37,9	0	0	2	7	1
	Итого:	100	0	0	9	37,9	0	0	2	7	1

ОБЕД

	Помидор соленый	60	0,9	4,05	3,83	54,9	0,01	0,02	3,15	18,45	3,15
	Лапша куриная	250	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,59	42,2	2,01
	Плов с курой	180	12,03	7,5	4,02	130,83	0,09	0,04	210,96	10,39	1,76
	Компот из кураги	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Итого:		22,38	18,17	65,64	504,78	0,26	1,51	815,7	94,24	8,17

ПОЛДНИК

	Печенье	45	4,4	5,26	66,52	316,3	0,07	0,05	62,85	12,5	0,87
	Молоко	180	5,05	5,77	8,48	104,69	0,2	0,05	263,5	218,41	0,181
	Фрукт свежий	60	0,567	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого		10,017	11,03	80,292	444,93	0,2952	0,1189	450,46	252,33	1,24

УЖИН

	Солянка овощная	200	3,13	8,98	11,48	190,17	0,18	0,16	30,55	41,05	2,46
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,06	0,32	200	0,12
	Итого:		11,39	16,09	44,64	408,37	0,318	0,252	134,87	265,85	3,9
			50,4785	56,0515	241,871	1679,263	1,0803	2,2211	1690	791,958	15,7844

Сад день 7

№ рецептуры	Название блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Омлет с маслом слив	200	6,452	7,9698	25,956	195,32	0,1905	0,1709	231,1	157,057	1,873
	Кукуруза консервированная	60	0,32	0,24	6,72	24,6	0,066	0,03	81	9,6	0,42
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5075	4,0015	20,8669	128,803	0,0783	0,3074	180,9	149,818	0,178
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		7,0115	11,002	49,0189	307,883	0,2731	0,3702	368	182,138	1,894
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Свежий огурец	60	1,73	4,99	6,84	78,73	0,014	0,122	170	28,52	2,63
	Свекольник с мясом и сметаной	250	5,79	4,63	12,18	135,42	2,53	1,2	311,9	24,29	1,38
	Картофельное пюре	150	4,774	4,6085	38,82	206,675	0,237	0,14	112,3	62,08	1,74
	Котлета мясная	70	10,3	13,45	7,5	172,1	0,07	1,03	179,9	13,45	2,54
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0	19,41	77,85	0,01	0,01	0	16,8	9,11
	Итого:		24,934	27,959	104,67	756,375	2,901	2,522	774,1	153,54	18,2
ПОЛДНИК											
	Булочка "Сюрприз" с мармеладом	70	8,0736	7,36	21,36	180,771	0,07254	0,096	76,75	223,8	0,768
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		16,574	9,91	27,31	267,471	0,13254	0,356	77,77	447	0,968
УЖИН											
	Сырники со сгущ. молоком	180/30	19,088	5,9816	32,9521	256,851	0,10711	0,3341	236,6	217,302	0,936
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	200	5,05	5,77	8,48	104,69	0,2	0,05	263,5	218,41	0,181
	Итого:		27,218	12,712	62,7921	463,141	0,43511	0,4161	604,1	456,512	2,397
			76,493	61,582	254,011	1838,27	3,79775	3,7344	1824	1248,64	24,16

Сад день 8

№ рецептуры	Название блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	К	Са	Fe

ЗАВТРАК

	Творожный пудинг с изюмом и сметанным соусом	130/40	4,87	5,68	13	237,56	0,11	0,27	0,52	151,48	0,63
	Кофейный напиток на молоке	180	3,7	4,127	18,06	120,24	0,0381	0,16355	180,91	149,86	0,2765
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		6,884	10,887	39,492	274,72	0,1669	0,19635	286,99	172,58	1,5725
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7

ОБЕД

	Сельдь с луком	40	37,7	19,6	24,7	329,95	0,32	4,1	304	133	1,7
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,59	42,2	2,01
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	6,85	9,58	23,45	197,65	0,05	0,19	1,7	175,21	1,86
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из сухофруктов с изюмом	200	0,36	0	13,42	51,08	0,08	0	8	8,3	0,12
	Итого:		54,16	35,8	100,06	821,48	0,59	5,73	915,29	367,11	6,49

ПОЛДНИК

	Пряник	45	4,4	5,26	66,52	316,3	0,07	0,05	62,85	12,5	0,87
	Сок	180	0,57	0	5,292	23,94	0,0252	0,0189	124,11	21,42	0,189
	Итого		4,97	5,26	71,812	340,24	0,0952	0,0689	186,96	33,92	1,059

УЖИН

	Каша ячневая на молоке	200	2,55	40,8	16,84	111,15	0,1	0,04	465,14	22,71	1,19
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,06	0,32	200	0,12
	Итого:		10,81	47,91	50	329,35	0,238	0,132	569,46	247,51	2,63
			77,58	99,857	271,58	1809,19	1,1461	6,19725	1958,7	830,57	12,452

Сад день 9

№ рецептуры	Название блюда	Выход г	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углеводь		В1	В2	К	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Соте рыбное с маслом слив	170	23,135	7,8266	16,94	230,895	0,0758	0,358	203,34	229,6	0,939
	Какао на молоке	180	3,5075	4,0015	20,8669	128,803	0,0783	0,3074	180,87	149,8	0,178
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		6,6915	10,762	42,2989	283,283	0,2071	0,3402	286,95	172,5	1,474
2 завтрак											
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Салат из свежей моркови с сахаром/ свежий огурец	60	0,54	4,05	5,86	60,71	0,03	0,03	2,05	20,97	0,5
	Суп по-польски с мясом, сметаной	250	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,59	42,2	2,01
	Биточки из индейки	70	19,93	8,41	15,23	212,37	0,23	0,49	360,54	116,4	2,88
	Овощи тушеные с маслом слив	180	9,2	11,23	14,56	190	0,1	0,08	410,21	21	2,3
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из кураги и изюма	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		39,12	30,31	93,44	782,13	0,52	2,05	1374,39	223,8	8,94
ПОЛДНИК											
	Сметанный коржик	60	4,06	1,12	9,3	146,04	0,07	0,03	0	7,27	0,49
	Снежок	180	8,5	2,55	5,95	86,7	0,06	0,26	1,02	223,2	0,2
	Итого		12,56	3,67	15,25	232,74	0,13	0,29	1,02	230,5	0,69
УЖИН											
	Каша пшеничная на молоке с сахаром и сл масл	200	2,74	3,32	8,41	73,93	0,1	0,11	68,77	73,73	0,37
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с сахаром	200	0,69	0,18	14,51	53,62	0	0	4	8	0,1
	Итого:		6,51	4,46	44,28	229,15	0,228	0,142	176,77	102,5	1,75
			65,6375	49,202	205,489	1570,7	1,1411	2,8922	1839,13	738,7	13,55

№ рецептуры	Название блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
			белки	жиры	углеводы		ккал	В1	В2	К	Са
ЗАВТРАК											
	Рыба тушеная с овощами	90	8,37	8,92	9,03	171,24	0,3	58	1,62	219,1	1,75
	Картофельное пюре	160	3,5	4,43	12,11	105,8	0,17	0,11	26,31	51,39	1,22
	Кофейный напиток на молоке	180	3,7	4,127	18,06	120,24	0,0381	0,1636	180,9	149,9	0,2765
	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	масло сливочное	8	0,104	5,8	0,072	52,88	0,0008	0,0008	2,08	1,92	0,016
	Итого:		10,384	15,317	51,602	380,52	0,3369	0,3064	313,3	224	2,7925
	2 завтрак										
	Фрукт	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
	Итого:	100	0,756	0	10,22	43,4	0,056	0,07	0	9,45	0,7
ОБЕД											
	Огурец свежий	60	1,73	4,99	6,84	78,73	0,014	0,122	170	28,52	2,63
	Рассольник с мясом	250	7,37	6,34	18,57	157,2	0,1	1,42	601,6	42,2	2,01
	Греча отварная с масл сли	180	5,73	8,71	21,88	189,02	0,04	0,17	1,3	171,5	1,75
	Азу по-татарски	80	11,4	14,52	6,87	179,6	0,06	0,1	198,5	19,54	1,78
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,04	0,02	0	8,4	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
	Итого:		28,31	34,84	93,38	766,4	0,274	1,842	971,4	284,9	9,42
ПОЛДНИК											
	Вафли	70	6,66	3,52	11,97	207,19	0,07	0,07	84,3	22,86	0,99
	Чай сладкий	200	18	75,8	0	0	4	14	2		
	Итого		24,66	79,32	11,97	207,19	4,07	14,07	86,3	22,86	0,99
УЖИН											
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,128	0,032	104	20,8	1,28
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,15	11,8	42,4	0	0	0	4	0,04
	Винегрет с масл раст	200	5,73	8,71	21,88	189,02	0,04	0,17	1,3	171,5	1,75
	Сельдь соленая	40	37,7	19,6	24,7	329,95	0,32	4,1	304	133	1,7
	Итого:		47,01	29,42	79,74	662,97	0,488	4,302	409,3	329,3	4,77
			111,12	158,897	246,912	2060,48	5,2249	20,59	1780	870,5	18,673