Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Неделя 1							
День 1 понедельник							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.00	6.87	29.00	202.62		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	40	3.00	1.20	20.04	104.00		
масло сливочное	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Кофейный напиток с молоком	165	2.50	2.00	9.00	64.70	54-23гн-2020	
Итого за завтрак 1	**360**	**11.55**	**13.67**	**58.09**	**404.37**		27.29
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	150	0.75	0.00	15.15	64.00		
Итого за завтрак 2	**150**	**0.65**	**0.00**	**15.15**	**64.00**		4.32
Обед:							
Горошек зеленый консервированный	30	0.90	0.10	1.80	11.10	54-20з-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.67	2.05	11.85	80.59	54-7с-2020	
Котлеты из говядины	80	13.73	13.86	7.73	209.60	54-4м-2020	
Соус сметанный	20	0.30	1.64	0.64	18.58	54-1соус-2020	
Капуста тушеная	120	3.00	2.70	10.60	85.40	54-8г-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из смеси сухофруктов	150	0.40	0.01	19.70	79.90	54-1хн-2020	
Итого за обед	**590**	**23.64**	**20.76**	**68.72**	**565.17**		38.14
Полдник:							
Снежок	190	5.79	5.00	7.99	152.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.29**	**5.60**	**18.01**	**204.00**		13.77
Ужин:							
Запеканка из творога	120	23.60	8.56	17.84	230.96	54-1т-2020	
Повидло или джем	20	0.00	0.00	12.20	48.80		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.	10	0.85	1.50	6.80	44.00		
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0.40	0.40	9.80	44.00		
Чай с лимоном и сахаром	150	0.10	0.00	4.90	20.40	54-3гн-2020	
Итого за ужин	**400**	**24.95**	**10.46**	**51.54**	**388.16**		26.19
Итого за 1 день	**1710**	**68.08**	**50.49**	**211.51**	**1625.70**		14.82
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
День 2 вторник							
Завтрак:							
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.37	4.37	19.87	140.37	54-20к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
сыр твердых сортов (в нарезке)	10	2.30	3.00	0.00	35.80	54-1з-2020	
Какао с молоком	155	2.58	2.06	8.57	62.82	54-21гн-2020	
Итого за завтрак 1	**350**	**12.55**	**13.93**	**43.79**	**350.04**		25.59
Завтрак2:							
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0.40	0.40	9.80	44.00		
Итого за завтрак 2	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**		3.22
Обед:							
Салат из свеклы отварной	30	0.40	1.30	2.30	22.90	54-13з-2020	
Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.30	4.22	2.91	64.35	54-1с-2020	
Плов с курицей	150	20.50	6.00	24.90	236.00	54-12м-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Компот из изюма	150	0.30	0.10	13.80	56.90	54-1хн-2020	
Итого за обед	**500**	**25.82**	**11.82**	**52.11**	**420.15**		30.71
Полдник:							
Кефир	190	5.51	4.75	7.60	95.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.01**	**5.35**	**17.62**	**147.00**		10.75
Ужин:							
Котлеты рыбные	60	8.40	1.70	5.10	68.60	54-3р-2020	
Картофельное пюре	150	3.25	5.25	19.75	139.37	54-11г-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.	10	0.85	1.50	6.80	44.00		
Напиток из шиповника	170	0.56	0.22	12.92	55.64	54-13хн-2020	
Итого за ужин	**410**	**14.38**	**8.87**	**52.77**	**347.61**		25.41
Итого за 2 день	**1570**	**60.16**	**40.37**	**176.09**	**1308.80**		13.68
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
День 3 среда							
Завтрак:							
Каша вязкая Дружба	150	3.70	4.40	17.90	126.80	54-16к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Чай с сахаром	165	0.11	0.00	5.28	21.56	54-2гн-2020	
Итого за завтрак 1	**350**	**6.11**	**8.90**	**38.53**	**259.41**		17.49
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	150	0.75	0.00	15.15	64.00		
Итого за завтрак 2	**150**	**0.75**	**0**	**15.15**	**64**		4.32
Обед:							
Салат из белокач капусты с морковью	30	0.50	3.00	2.90	40.80	54-8з-2020	
Свекольник со сметаной	150	1.35	3.21	7.99	66.22	54-18с-2020	
Запеканка картофельная с печенью	150	17.30	8.10	24.10	240.00	54-18м-2020	
Соус белый основной	20	0.54	0.76	0.88	12.50	54-2соус-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из смеси сухофруктов	150	0.40	0.00	19.58	60.80	54-1хн-2020	
Итого за обед	**540**	**22.73**	**15.47**	**71.85**	**500.32**		33.74
Полдник:							
Снежок	190	5.79	5.00	7.99	152.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.29**	**5.60**	**18.01**	**204.00**		13.76
Ужин:							
Макароны отварные	150	4.70	6.10	26.50	180.80	54-1г-2020	
Кондитерское изделие(печенье,вафли и т. Д.	20	1.70	3.00	13.60	88.00		
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	80	0.40	0.40	9.80	44.00		
Чай с лимоном и сахаром	150	0.10	0.00	4.90	20.40	54-3гн-2020	
Итого за ужин	**400**	**6.90**	**9.50**	**54.80**	**333.20**		22.47
Итого за 3 день	**1650**	**43.78**	**39.47**	**198.34**	**1360.93**		14.83
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
День 4 четверг							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная овсяная	150	6.40	8.50	25.70	204.60	54-6к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
сыр твердых сортов (в нарезке)	10	2.30	3.00	0.00	35.80	54-1з-2020	
Кофейный напиток с молоком	155	2.53	2.09	9.02	60.86	54-23гн-2020	
Итого за завтрак 1	**350**	**8.65**	**18.09**	**50.07**	**412.31**		27.95
Завтрак2:							
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0.40	0.40	9.80	44.00		
Итого за завтрак 2	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**		2.98
Обед:							
Икра свекольная	30	0.70	2.10	3.40	35.70	54-12з-2020	
Рассольник домашний	150	3.43	4.30	8.67	86.97	54-4с-2020	
Тефтели рыбные	60	13.05	4.90	7.50	128.00	54-11р-2020	
Соус сметанный	20	0.30	1.64	0.64	18.58	54-1соус-2020	
Капуста тушеная	120	3.00	2.70	10.60	85.40		
Хлеб ржаной	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Компот из изюма	150	0.30	0.01	13.80	56.90	54-4хн-2020	
Итого за обед	**550**	**22.10**	**15.85**	**52.81**	**451.55**		30.61
Полдник:							
Кефир	190	5.51	4.75	7.60	95.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**200**	**7.01**	**5.35**	**17.62**	**147.00**		9.97
Ужин:							
Рагу из курицы	150	15.60	5.30	13.10	162.90	54-27м-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	30	2.00	0.30	16.00	75.00		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.	40	3.40	6.00	27.20	176.00		
Кисель из яблок суш.или смеси сухофруктов	180	0.21	0.01	31.74	127.98	379 Тутельян	
Итого за ужин	**400**	**21.21**	**11.61**	**88.04**	**541.88**		36.74
Итого за 4 день	**1600**	**59.37**	**51.30**	**218.34**	**1596.74**		14.75
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
День 5 пятница							
Завтрак:							
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.37	4.69	22.06	148.07	54-1к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Чай с молоком и сахаром	180	1.30	0.94	7.60	45.17	54-4гн-2020	
Итого за завтрак 1	**365**	**7.97**	**10.13**	**45.01**	**304.29**		23.68
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	150	0.75	0.00	15.15	64.00		
Итого за завтрак 2	**150**	**0.75**	**0.00**	**15.15**	**64.00**		4.98
Обед:							
Икра морковная	30	0.70	2.10	3.00	33.90	54-12з-2020	
Суп картофельный с горохом	150	4.99	3.43	12.06	99.07	54-8с-2020	
Жаркое по-домашнему	150	15.00	14.00	12.80	238.40	54-7м-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	19.58	60.80	54-1хн-2020	
Итого за обед	**520**	**23.73**	**19.93**	**63.84**	**512.17**		39.86
Полдник:							
Снежок	190	5.79	5.00	7.99	152.00		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.	10	0.85	1.50	6.80	44.00		
Итого за полдник	**200**	**6.64**	**6.50**	**14.79**	**196.00**		15.25
Ужин:							
Пудинг из творога с яблоком	150	1.60	10.40	8.00	134.00	54-4т-2020	
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.	40	4.00	7.00	32.00	200.00		
Повидло или джем	30			25.00	100.00		
Чай с лимоном и сахаром	180	0.12	0.00	5.88	24.48	54-3гн-2020	
Итого за ужин	**400**	**5.72**	**17.40**	**70.88**	**458.48**		35.68
Итого за 5 день	**1635**	**44.81**	**53.96**	**209.67**	**1534.94**		12.85
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		
Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	№ рецептуры	

Прием пищи, наименование блюда	блюд	Б	Ж	У	ая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2							
День 6 понедельник							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.00	6.87	29.00	202.62	54-13к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Кофейный напиток с молоком	165	2.50	2.00	9.00	64.70	54-23гн-2020	
Итого за завтрак 1	**350**	**10.8**	**13.37**	**53.35**	**378.37**		25.04
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	150	0.75	0.00	15.15	64.00		
Итого за завтрак 2	**150**	**0.75**	**0.00**	**15.15**	**64.00**		4.24
Обед:							
Кукуруза консервированная	30	0.60	0.10	3.10	15.70	54-21з-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.67	2.05	11.85	80.59	54-7с-2020	
Биточки из говядины	60	10.30	10.40	5.80	157.20	54-6м-2020	
Соус сметанный	20	0.30	1.64	0.64	18.58	54-1соус-2020	
Капуста тушеная	120	3.00	2.70	10.60	85.40	54-8г-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	25.80	85.00	54-1хн-2020	
Итого за обед	**570**	**19.84**	**17.30**	**74.19**	**522.47**		34.58
Полдник:							
Снежок	190	5.79	5.00	7.99	152.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.29**	**5.60**	**18.01**	**204.00**		13.50
Ужин:							
Запеканка из творога	120	23.60	8.56	17.84	230.96	54-1т-2020	
Повидло или джем	20	0.00	0.00	12.20	48.80		
Булочка школьная	50	5.20	1.80	34.00	172.60	54-9в-2020	
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	80	0.32	0.32	7.84	35.20		
Чай с лимоном и сахаром	150	0.10	0.00	4.90	20.40	54-3гн-2020	
Итого за ужин	**420**	**29.22**	**10.68**	**76.78**	**507.96**		33.62
Итого за 6 день	**1700**	**67.90**	**46.95**	**237.48**	**1676.80**		15.11
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		
Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	№ рецептуры	

Прием пищи, наименование блюда	блюд	Б	Ж	У	кая ценность	№ рецептуры	
День 7 вторник							
Завтрак:							
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.37	4.37	19.87	140.37	54-20к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
сыр твердых сортов (в нарезке)	10	2.30	3.00	0.00	35.80	54-1з-2020	
Какао с молоком	155	2.58	2.06	8.57	62.82	54-21гн-2020	
Итого за завтрак 1	**350**	**12.55**	**13.93**	**43.79**	**350.04**		25.29
Завтрак2:							
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0.40	0.40	9.80	44.00		
Итого за завтрак 2	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**		3.18
Обед:							
Салат из свеклы отварной	30	0.40	1.30	2.30	22.90	54-13з-2020	
Суп картофельный с фасолью	150	3.29	3.16	9.79	80.85	54-9с-2020	
Голубцы ленивые	150	12.50	11.25	9.50	192.50	54-3м-2020	
Соус сметанный	20	0.30	1.64	0.64	18.58	54-1соус-2020	
Хлеб ржаной	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Компот из изюма	150	0.30	0.10	13.80	56.90	54-4хн-2020	
Итого за обед	**520**	**18.11**	**17.65**	**44.23**	**411.73**		29.75
Полдник:							
Кефир	190	5.51	4.75	7.60	95.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.01**	**5.35**	**17.62**	**147.00**		10.62
Ужин:							
Котлеты рыбные	60	8.40	1.70	5.10	68.60	54-3р-2020	
Картофель отварной и молоке	150	4.50	5.60	26.60	173.70	54-10г-2022	
Хлеб ржаной (дарницкий)	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.	10	0.85	1.50	6.80	44.00		
Напиток из шиповника	170	0.56	0.22	12.92	55.64	54-13хн-2020	
Итого за ужин	**410**	**15.63**	**9.22**	**59.62**	**381.94**		27.60
Итого за 7 день	**1590**	**53.70**	**46.55**	**175.06**	**1334.71**		13.84
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
День 8 среда							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная пшенная	150	6.12	7.62	28.25	206.12	54-6к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Чай с молоком и сахаром	180	1.30	0.94	7.60	45.17	54-4гн-2020	
Итого за завтрак 1	**365**	**9.72**	**13.06**	**51.20**	**362.34**		26.53
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	150	0.75	0.00	15.15	64.00		
Итого за завтрак 2	**150**	**0.75**	**0**	**15.15**	**64**		4.69
Обед:							
Салат из белокач капусты с морковью	30	0.50	3.00	2.90	40.80	54-8з-2020	
Борщ со сметной	150	23.50	28.30	7.54	82.51	54-2с-2020	
Запеканка картофельная с печенью	150	17.30	8.10	24.10	240.00	54-18м-2020	
Соус белый основной	20	0.54	0.76	0.88	12.50	54-2соус-2020	
Хлеб ржаной	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Кисель из смеси сухофруктов	150	0.18	0.01	26.45	106.65	379 Тутельян	
Итого за обед	**490**	**42.84**	**37.37**	**67.17**	**481.66**		35.26
Полдник:							
Снежок	190	5.79	5.00	7.99	152.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.29**	**5.60**	**18.01**	**204.00**		14.93
Ужин:							
Котлеты из курицы	60	10.80	2.50	4.00	81.30	54-5м-2020	
Макароны отварные с овощами	120	3.80	4.90	21.20	180.50	54-2г-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	50	0.20	0.20	4.90	22.00		
Чай с лимоном и сахаром	150	0.10	0.00	4.90	20.40	54-3гн-2020	
Итого за ужин	**400**	**5.42**	**5.30**	**39.20**	**262.90**		19.25
Итого за 8 день	**1615**	**66.02**	**61.33**	**190.73**	**1374.90**		13.66
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
День 9 четверг							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная овсяная	150	6.40	8.50	25.70	204.60	54-6к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
сыр твердых сортов (в нарезке)	10	2.30	3.00	0.00	35.80	54-1з-2020	
Кофейный напиток с молоком	155	2.53	2.09	9.02	60.86	54-23гн-2020	
Итого за завтрак 1	**350**	**13.53**	**18.09**	**50.07**	**412.31**		29.28
Завтрак2:							
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0.40	0.40	9.80	44.00		
Итого за завтрак 2	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**		3.13
Обед:							
Икра свекольная	30	0.70	2.10	3.40	35.70	54-12з-2020	
Суп крестьянский	180	6.10	4.12	12.96	113.31	54-11с-2020	
Капуста тушеная с мясом	180	19.68	19.80	11.04	300.84	54-10м-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из изюма	150	0.30	0.10	13.80	56.90	54-4хн-2020	
Итого за обед	**550**	**28.72**	**24.42**	**54.20**	**551.05**		39.14
Полдник:							
Кефир	190	5.51	4.75	7.60	95.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.01**	**5.35**	**17.62**	**147.00**		10.44
Ужин:							
Тефтели рыбные	60	7.70	4.90	7.50	104.20	54-11р-2020	
Картофельное пюре	150	3.25	5.25	19.75	139.37	54-11г-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	20	1.32	0.20	8.20	40.00		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.	10	0.85	1.50	6.80	44.00		
Сок фруктовые или овощные	160	0.80	0.00	16.16	68.00		
Итого за ужин	**400**	**6.22**	**6.95**	**50.91**	**291.37**		20.69
Итого за 9 день	**1610**	**55.88**	**55.21**	**182.60**	**1445.73**		14.08
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
День 10 пятница							
Завтрак:							
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.37	4.37	24.62	155.87	54-1к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.30	78.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Чай с сахаром	165	0.11	0.00	5.28	21.56	54-2гн-2020	
Итого за завтрак 1	**350**	**6.78**	**8.87**	**45.25**	**288.48**		22.48
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	150	0.75	0.00	15.15	64.00		
Итого за завтрак 2	**150**	**0.75**	**0.00**	**15.15**	**64.00**		4.99
Обед:							
Икра морковная	30	0.70	2.10	3.00	33.90	54-12з-2020	
Суп из овощей	150	1.06	2.79	6.06	53.40	54-17с-2020	
Плов из отварной говядины	180	13.60	13.30	34.90	313.90	54-11м-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Кисель из смеси сухофруктов	150	0.18	0.01	26.45	106.65	379 Тутельян	
Итого за обед	**550**	**18.18**	**18.60**	**86.81**	**587.85**		45.82
Полдник:							
Снежок	190	5.79	5.00	7.99	152.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**210**	**7.29**	**5.60**	**18.01**	**204.00**		15.90
Ужин:							
Омлет натуральный	120	10.16	14.32	2.56	180.16	54-1о-2020	
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	80	0.32	0.32	7.84	35.20		
Булочка школьная	30	1.82	3.13	13.48	89.50	54-9в-2020	
Чай с молоком и сахаром	180	1.30	0.94	7.60	45.17	54-4гн-2020	
Итого за ужин	**410**	**13.60**	**18.71**	**31.48**	**350.03**		27.28
Итого за 10 день	**1460**	**46.60**	**51.78**	**196.70**	**1494.36**		12.83
Рекомендуется		**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**		

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник			68.08	50.49	211.51	1625.70	
День 2 вторник			60.16	40.37	176.09	1308.80	
День 3 среда			43.78	39.47	198.34	1360.93	
День 4 четверг			59.37	51.30	218.34	1596.74	
День 5 пятница			38.53	50.49	209.67	1534.94	
День 6 понедельник			41.01	46.95	237.48	1430.50	
День 7 вторник			53.70	46.55	175.06	1334.71	
День 8 среда			42.30	48.13	190.73	1374.90	
День 9 четверг			41.00	55.14	190.45	1452.55	
День 10 пятница			45.28	51.78	196.70	1494.36	
период:			**493.21**	**480.67**	**2004.37**	**14514.13**	
период:			**49.32**	**48.07**	**200.44**	**1451.41**	
Должное значение:			**42.00**	**47.00**	**203.00**	**1400.00**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1						
День 1 понедельник						
Завтрак:						
Каша вязкая молочная пшеничная	170	6.80	7.78	32.86	229.63	54-13к-2020
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	3.75	1.50	25.50	130.00	
масло сливочное	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020
Кофейный напиток с молоком	185	2.80	2.30	10.10	72.60	54-23гн-2020
Итого за завтрак 1	**410**	**13.4**	**15.18**	**68.51**	**465.28**	
Завтрак2:						
Сок фруктовые или овощные	160	0.80	0.00	16.16	68.00	
Итого за завтрак 2	**160**	**0.80**	**0.00**	**16.16**	**68.00**	
Обед:						
Горошек зеленый консервированный	60	1.70	0.10	3.50	22.10	54-20з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.27	3.28	18.96	128.94	54-7с-2020
Котлеты из говядины	80	13.73	13.86	7.73	209.60	54-4м-2020
Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	54-1соус-2020
Капуста тушеная	150	3.75	3.37	13.25	106.75	54-8г-2020
Хлеб ржаной (дарницкий)	50	3.30	0.50	20.50	100.00	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.50	0.00	23.50	95.80	54-1хн-2020
Итого за обед	**730**	**27.70**	**23.57**	**88.4**	**691.06**	
Полдник:						
Снежок	230	5.75	6.44	25.30	184.00	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00	
Итого за полдник	**250**	**7.25**	**7.04**	**35.32**	**236.00**	
Ужин:						
Запеканка из творога	150	29.50	10.70	22.30	304.20	54-1т-2020
Повидло или джем	30	0.00	0.00	18.30	73.20	
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1.70	3.00	13.60	88.00	
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	80	0.20	0.20	4.80	22.00	
Чай с лимоном и сахаром	180	0.12	0.00	5.88	24.48	54-3гн-2020
Итого за ужин	**460**	**31.52**	**13.9**	**64.88**	**511.88**	
Итого за 1 день	**2010**	**80.67**	**59.69**	**273.27**	**1972.22**	
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2 вторник						
Завтрак:						
Каша жидкая молочная гречневая	170	6.08	4.95	22.51	159.08	54-20к-2020
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	40	3.00	1.20	20.04	104.00	
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020
сыр твердых сортов (в нарезке)	15	3.45	4.50	0.00	53.70	54-1з-2020
Какао с молоком	180	4.14	3.24	11.34	90.36	54-21гн-2020
Итого за завтрак 1	**410**	**16.72**	**17.49**	**53.94**	**440.19**	
Завтрак2:						
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	150	0.60	0.60	14.70	66.00	
Итого за завтрак 2	**150**	**0.60**	**0.60**	**14.70**	**66.00**	
Обед:						
Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	45.60	54-13з-2020
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.42	5.60	4.38	85.82	54-1с-2020
Плов с курицей	180	24.60	7.20	29.88	283.20	54-12м-2020
Хлеб ржаной (дарницкий)	50	3.30	0.50	20.50	100.00	
Компот из изюма	180	0.40	0.10	18.40	75.80	54-4хн-2020
Итого за обед	**670**	**33.52**	**16.10**	**77.76**	**590.42**	
Полдник:						
Кефир	220	6.38	5.50	8.80	110.00	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.03	78.00	
Итого за полдник	**250**	**8.63**	**6.40**	**23.83**	**188.00**	
Ужин:						
Котлеты рыбные	80	11.20	2.26	6.80	91.46	54-3р-2020
Картофельное пюре	150	3.25	5.25	19.75	139.37	54-11г-2020
Хлеб ржаной (дарницкий)	25	1.65	0.25	10.25	50.00	
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1.70	3.00	13.60	88.00	
Напиток из шиповника	180	0.59	0.23	13.68	58.91	54-13хн-2020
Итого за ужин	**455**	**18.39**	**10.99**	**64.08**	**427.74**	
Итого за 2 день	**1935**	**77.86**	**51.58**	**234.31**	**1712.35**	
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3 среда						
Завтрак:						
Каша вязкая Дружба	170	4.10	4.90	20.20	143.70	54-16 к-2020
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	3.75	1.50	25.50	130.00	
масло сливочное	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020
Чай с сахаром	185	0.12	0.00	5.92	24.17	54-2гн-2020
Итого за завтрак 1	**410**	**8.02**	**10**	**51.67**	**330.92**	
Завтрак2:						
Сок фруктовые или овощные	160	0.80	0.00	16.16	68.00	
Итого за завтрак 2	**160**	**0.8**	**0**	**16.16**	**68**	
Обед:						
Салат из белокач капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50	54-8з-2020
Свекольник со сметаной	200	1.80	4.28	10.65	88.29	54-18с-2020
Запеканка картофельная с печенью	180	20.25	9.72	28.92	288.00	54-18м-2020
Соус белый основной	30	0.81	1.14	1.32	18.75	54-2соус-2020
Хлеб ржаной (дарницкий)	50	3.30	0.50	20.50	100.00	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0.00	23.50	95.80	54-1хн-2020
Итого за обед	**700**	**27.64**	**21.74**	**90.69**	**672.34**	
Полдник:						
Снежок	230	5.75	6.44	25.30	184.00	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00	
Итого за полдник	**250**	**7.25**	**7.04**	**35.32**	**236.00**	
Ужин:						
Макароны отварные	170	5.40	4.90	32.80	196.80	54-1 г-2020
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1.70	3.00	13.60	88.00	
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	80	0.40	0.40	9.80	44.00	
Чай с лимоном и сахаром	180	0.12	0.00	5.88	24.48	54-3гн-2020
Итого за ужин	**450**	**7.62**	**8.30**	**62.08**	**353.28**	
Итого за 3 день	**1970**	**51.33**	**47.08**	**255.92**	**1660.54**	
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4 четверг						
Завтрак:						
Каша вязкая молочная овсяная	170	7.25	9.63	29.12	231.88	54-6к-2020
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	40	3.00	1.20	20.04	104.00	
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020
сыр твердых сортов (в нарезке)	15	3.45	4.50	0.00	53.70	54-1з-2020
Кофейный напиток с молоком	185	2.80	2.30	10.10	72.60	54-23гн-2020
Итого за завтрак 1	**415**	**10.25**	**21.23**	**59.31**	**495.23**	
Завтрак2:						
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	150	0.60	0.60	14.70	66.00	
Итого за завтрак 2	**150**	**0.60**	**0.60**	**14.70**	**66.00**	
Обед:						
Икра свекольная	60	1.30	4.20	6.80	71.40	54-12з-2020
Рассольник домашний	200	4.58	5.74	11.56	115.96	54-4с-*2020
Тефтели рыбные	80	10.26	6.53	10.00	138.93	54-11р-2020
Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	54-1соус-2020
Капуста тушеная	150	3.75	3.37	13.25	106.75	54-8г-2020
Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.50	100.00	
Компот из изюма	180	0.40	0.10	18.40	75.80	54-1хн-2020
Итого за обед	**750**	**24.04**	**22.90**	**81.47**	**636.71**	
Полдник:						
Кефир	220	6.38	5.50	8.80	110.00	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.03	78.00	
Итого за полдник	**200**	**8.63**	**6.40**	**23.83**	**188.00**	
Ужин:						
Рагу из курицы	180	18.72	6.36	15.72	195.48	54-27м-2020
Хлеб ржаной (дарницкий)	40	2.64	0.40	16.40	80.00	
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	50	4.25	7.50	34.00	220.00	
Кисель из яблок суш. или смеси сухофруктов	180	0.21	0.01	31.74	127.98	379 Тутельян
Итого за ужин	**450**	**25.82**	**14.27**	**97.86**	**623.46**	
Итого за 4 день	**1965**	**69.34**	**65.40**	**277.17**	**2009.40**	
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5 пятница						
Завтрак:						
Каша жидкая молочная кукурузная	170	4.95	5.24	28.55	183.70	54-1к-2020
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	3.75	1.50	25.50	130.00	
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020
Чай с молоком и сахаром	180	1.30	0.94	7.60	45.17	54-4гн-2020
Итого за завтрак 1	**405**	**10.05**	**11.28**	**61.70**	**391.92**	
Завтрак2:						
Сок фруктовые или овощные	160	0.80	0.00	16.16	68.00	
Итого за завтрак 2	**160**	**0.80**	**0.00**	**16.16**	**68.00**	
Обед:						
Икра морковная	60	1.20	4.20	6.00	68.00	54-12з-2020
Суп картофельный с горохом	200	6.65	4.57	16.08	132.09	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	180	18.00	16.80	15.36	286.08	54-7м-2020
Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	20.50	100.00	
Компот из сухофруктов	180	0.48	0.00	23.50	95.80	54-1хн-2020
Итого за обед	**670**	**29.63**	**26.07**	**81.44**	**681.97**	
Полдник:						
Снежок	230	5.75	6.44	25.30	184.00	
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1.70	3.00	13.60	88.00	
Итого за полдник	**250**	**7.45**	**9.44**	**38.90**	**272.00**	
Ужин:						
Пудингиз творога с яблоком	150	22.75	10.75	15.38	250.37	54-4т-2020
Повидло или джем	50			30.50	122.00	
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	50	4.25	7.50	34.00	220.00	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.13	0.00	6.53	27.20	54-3гн-2020
Итого за ужин	**450**	**27.13**	**18.25**	**86.41**	**619.57**	
Итого за 5 день	**1935**	**75.06**	**65.04**	**284.61**	**2033.46**	
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)	Энергетичес	№

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	кая ценность	рецептуры	
Неделя 2							
День 6 понедельник							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная пшеничная	170	6.80	7.78	32.86	229.63	54-13к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	3.75	1.50	25.50	130.00		
масло сливочное	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Кофейный напиток с молоком	185	2.80	2.30	10.10	72.60	54-23гн-2020	
Итого за завтрак 1	**410**	**13.4**	**15.18**	**68.51**	**465.28**		25.25
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	160	0.80	0.00	16.16	68.00		
Итого за завтрак 2	**160**	**0.80**	**0.00**	**16.16**	**68.00**		3.69
Обед:							
Кукуруза консервированная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	54-21з-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.27	3.28	18.96	128.94	54-7с-2020	
Биточки из говядины	80	13.73	13.86	7.73	209.60	54-6м-2020	
Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	54-1соус-2020	
Капуста тушеная	150	3.75	3.37	13.25	106.75	54-8г-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из сухофруктов	180	0.48	0.00	23.50	95.80	54-1хн-2020	
Итого за обед	**720**	**26.52**	**23.57**	**86.90**	**680.26**		36.91
Полдник:							
Снежок	230	5.75	6.44	25.30	184.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**250**	**7.25**	**7.04**	**35.32**	**236.00**		12.81
Ужин:							
Запеканка из творога	150	29.50	10.70	26.70	321.95	54-1т-2020	
Повидло или джем	30	0.00	0.00	18.30	73.20		
Булочка школьная	50	5.20	1.80	34.00	172.60	54-9в-2020	
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0.40	0.40	9.80	44.00		
Чай с лимоном и сахаром	150	0.10	0.00	4.90	20.40	54-3гн-2020	
Итого за ужин	**480**	**35.2**	**12.9**	**93.7**	**632.15**		34.30
Итого за 6 день	**2020**	**83.17**	**58.69**	**300.59**	**2081.69**		18.43
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)	Энергетичес	№

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	кая ценность	рецептуры	
День 7 вторник							
Завтрак:							
Каша жидкая молочная гречневая	170	6.08	4.95	22.51	159.08	54-20к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	40	3.00	1.20	20.04	104.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
сыр твердых сортов (в нарезке)	15	3.45	4.50	0.00	53.70	54-1з-2020	
Какао с молоком	180	4.14	3.24	11.34	90.36	54-21гн-2020	
Итого за завтрак 1	**410**	**16.72**	**17.49**	**53.94**	**440.19**		25.71
Завтрак2:							
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	150	0.60	0.60	14.70	66.00		
Итого за завтрак 2	**150**	**0.60**	**0.60**	**14.70**	**66.00**		3.86
Обед:							
Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	45.60	54-13з-2020	
Суп картофельный с фасолью	200	4.38	4.21	13.05	107.80	54-9с-2020	
Голубцы ленивые	180	15.00	13.50	11.40	231.00	54-3м-2020	
Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	54-1соус-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из изюма	180	0.36	0.09	16.56	68.22	54-4хн-2020	
Итого за обед	**690**	**23.63**	**23.36**	**62.97**	**560.49**		32.74
Полдник:							
Кефир	220	6.38	5.50	8.80	110.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.03	78.00		
Итого за полдник	**250**	**8.63**	**6.40**	**23.83**	**188.00**		10.98
Ужин:							
Котлеты рыбные	80	11.20	2.26	6.80	91.46	54-3з-2020	
Картофель отварной в молоке	150	4.50	5.60	26.60	173.70	54-10г-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	25	1.65	0.25	10.25	50.00		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1.70	3.00	13.60	88.00		
Напиток из шиповника	180	0.59	0.23	13.68	58.91	54-13хн-2020	
Итого за ужин	**455**	**19.64**	**11.34**	**70.93**	**462.07**		26.99
Итого за 7 день	**1955**	**69.22**	**59.19**	**226.37**	**1716.75**		17.12
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	№

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	кая ценность	рецептуры	
День 8 среда							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная пшенная	170	6.93	8.63	32.01	233.60	54-6к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	3.75	1.50	25.50	130.00		
масло сливочное	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Чай с молоком и сахаром	180	1.30	0.94	7.60	45.17	54-4гн-2020	
Итого за завтрак 1	**405**	**12.03**	**14.67**	**65.16**	**441.82**		27.67
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	160	0.80	0.00	16.16	68.00		
Итого за завтрак 2	**160**	**0.8**	**0**	**16.16**	**68**		4.26
Обед:							
Салат из белокач капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50	54-8з-2020	
Борщ со сметной	200	4.70	5.66	10.05	110.12	54-2с-2020	
Запеканка картофельная с печенью	180	20.25	9.72	28.92	288.00	54-18м-2020	
Соус белый основной	30	0.81	1.14	1.32	18.75	54-2соус-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Кисель из сухофруктов	180	0.21	0.01	31.74	127.98	379 Тутельян	
Итого за обед	**630.00**	**28.61**	**16.93**	**88.43**	**624.85**		39.13
Полдник:							
Снежок	230	5.75	6.44	25.30	184.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**250**	**7.25**	**7.04**	**35.32**	**236.00**		14.78
Ужин:							
Котлеты из курицы	80	14.40	3.33	5.33	108.40	54-5м-2020	
Макароны отварные с овощами	150	4.70	6.10	26.50	180.80	54-2г-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	25	1.65	0.25	10.25	50.00		
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	50	0.20	0.20	4.90	22.00		
Чай с лимоном и сахаром	180	0.12	0.00	5.88	24.48	54-3гн-2020	
Итого за ужин	**485**	**6.67**	**6.55**	**47.53**	**277.28**		17.36
Итого за 8 день	**1930**	**55.36**	**45.19**	**252.60**	**1647.95**		15.97
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
День 9 четверг							
Завтрак:							
Каша вязкая молочная овсяная	170	7.25	9.63	29.12	231.88	54-6к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	40	3.00	1.20	20.04	104.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
сыр твердых сортов (в нарезке)	15	3.45	4.50	0.00	53.70	54-1з-2020	
Кофейный напиток с молоком	180	2.93	2.42	10.47	70.67	54-23гн-2020	
Итого за завтрак 1	**410**	**16.68**	**21.35**	**59.68**	**493.30**		29.24
Завтрак2:							
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0.40	0.40	9.80	44.00		
Итого за завтрак 2	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**		2.61
Обед:							
Икра свекольная	60	1.30	4.20	6.80	71.40	54-12з-2020	
Суп крестьянский	200	6.78	4.58	14.40	125.90	54-11 с-2020	
Капуста тушеная с мясом	180	19.68	19.80	11.04	300.84	54-10м-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Компот из изюма	180	0.36	0.09	16.56	68.22	54-4хн-2020	
Итого за обед	**600**	**29.46**	**24.87**	**58.40**	**574.96**		34.08
Полдник:							
Кефир	220	6.38	5.50	8.80	110.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2.25	0.90	15.03	78.00		
Итого за полдник	**250**	**8.63**	**6.40**	**23.83**	**188.00**		11.14
Ужин:							
Тефтели рыбные	80	10.26	6.53	10.00	138.93	54-11р-2020	
Картофельное пюре	150	3.25	5.25	19.75	139.37	54-11г-2020	
Хлеб ржаной (дарницкий)	20	1.65	0.25	10.25	50.00		
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1.70	3.00	13.60	88.00		
Чай с сахаром	185	0.12	0.00	5.92	24.17	54-2гн-2020	
Итого за ужин	**455**	**6.72**	**8.50**	**49.52**	**301.54**		17.87
Итого за 9 день	**1815**	**61.89**	**61.52**	**201.23**	**1601.80**		16.87
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
День 10 пятница							
Завтрак:							
Каша жидкая молочная кукурузная	170	4.95	4.95	27.90	176.65	54-1к-2020	
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	3.75	1.50	25.50	130.00		
масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.60	0.05	33.05	53-19з-2020	
Чай с сахаром	185	0.12	0.00	5.92	24.17	54-2гн-2020	
Итого за завтрак 1	**410**	**8.87**	**10.05**	**59.37**	**363.87**		22.84
Завтрак2:							
Сок фруктовые или овощные	160	0.80	0.00	16.16	68.00		
Итого за завтрак 2	**160**	**0.80**	**0.00**	**16.16**	**68.00**		4.27
Обед:							
Икра морковная	30	0.70	2.10	3.00	33.90	54-12з-2020	
Суп из овощей	200	1.42	3.72	8.08	71.20	54-17с-2020	
Плов из отварной говядины	180	13.60	13.30	34.90	313.90	54-11м-2020	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.40	16.40	80.00		
Кисель из сухофруктов	180	0.21	0.01	31.74	127.98	379 Тутельян	
Итого за обед	**630**	**18.57**	**19.53**	**94.12**	**626.98**		39.36
Полдник:							
Снежок	230	5.75	6.44	25.30	184.00		
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1.50	0.60	10.02	52.00		
Итого за полдник	**250**	**7.25**	**7.04**	**35.32**	**236.00**		14.81
Ужин:							
Омлет натуральный	150	12.70	17.90	3.20	225.20	54-1о-2020	
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	80	0.20	0.20	4.80	22.00		
Булочка школьная	50	5.20	1.80	34.00	172.60	54-9в-2020	
Чай с молоком и сахаром	180	1.30	0.94	7.60	45.17	54-4гн-2020	
Итого за ужин	**460**	**19.40**	**20.84**	**49.60**	**464.97**		29.19
Итого за 10 день	**1660**	**54.89**	**57.46**	**254.57**	**1759.82**		15.93
Рекомендуется		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**		

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
		Б	Ж	У		
День 1 понедельник		80.67	59.69	273.27	1972.22	
День 2 вторник		77.86	51.58	234.31	1712.35	
День 3 среда		51.33	47.08	255.92	1660.54	
День 4 четверг		59.34	65.40	277.17	2009.40	
День 5 пятница		75.06	65.04	284.61	2033.46	
День 6 понедельник		52.00	61.90	300.59	2081.69	
День 7 вторник		51.00	63.00	226.37	1716.75	
День 8 среда		55.36	62.00	252.60	1647.95	
День 9 четверг		52.00	61.44	261.30	1609.38	
День 10 пятница		54.89	63.00	254.57	1759.82	
Итого за весь период:		**609.51**	**600.13**	**2620.71**	**18203.56**	
Среднее значение за период:		**60.95**	**60.01**	**262.07**	**1820.36**	
Должное значение:		**54.00**	**60.00**	**261.00**	**1800.00**	

Примерный расчет рациона при 12-ти часовом пребывании по дням: факт калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приемом пищи (рацион - ясли, сезон зима-весна)										
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
1 день	335.23	20	51.20	5	493.67	33	214.00	15	388.16	26
2 день	350.04	20	44.00	5	464.05	34	163.00	14	347.61	25
3 день	338.73	20	51.20	5	500.32	34	214.00	15	379.00	25
4 день	412.31	20	44.00	5	472.95	32	163.00	14	383.21	26
5 день	288.48	21	51.20	5	536.37	42	121.26	14	287.90	24
6 день	335.23	20	51.20	5	522.47	35	214.00	15	388.16	25
7 день	350.04	21	44.00	5	479.83	35	163.00	14	347.61	25
8 день	338.73	21	51.20	5	500.01	36	214.00	16	262.90	22
9 день	412.31	20	44.00	5	509.76	36	163.00	14	279.01	22
10 день	288.48	20	51.20	5	488.30	37	121.26	14	334.06	26
Среднее потребление	22.00	**20**	48.32	**5**	496.77	**35**	175.05	**15**	339.76	**25**

Примерный расчет рациона при 12-ти часовом пребывании по дням: факт калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приемом пищи (рацион - сад, сезон зима-весна)

	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент
1 день	390.85	20	64.00	5	646.73	35	272.00	15	460.64	25
2 день	440.19	20	66.00	5	587.58	34	193.00	14	427.74	25
3 день	394.82	20	64.00	5	649.50	35	272.00	15	478.88	26
4 день	493.30	22	66.00	5	603.34	33	193.00	14	475.21	26
5 день	337.87	20	64.00	5	659.13	40	157.44	14	414.98	25
6 день	390.85	20	64.00	5	655.93	35	272.00	15	460.64	25
7 день	440.19	20	66.00	5	585.23	34	193.00	14	427.74	25
8 день	394.82	20	64.00	5	589.83	36	272.00	17	277.28	20
9 день	493.30	20	66.00	5	599.22	35	193.00	14	336.28	20
10 день	337.87	21	64.00	5	561.26	35	157.43	14	472.68	30
Среднее потребление	411.41	**20**	65	**5**	614	**35**	217	**15**	423	**25**