

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 415 г. Перми



*И.В. Демешанова И.В.*

«РАЗРАБОТАНО»



Генеральный директор

*К.Э. Дмитриев/*

## Двадцатидневное меню

Период осень - зима 2018г

(1 вариант)

2 ступень (с 3 до 7 лет) САД

Подразделение: МАДОУ «Детский сад № 415» г. Перми

На основе «Сборника технологических нормативов,  
Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных  
Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

в ред. г. Пермь, 2011 г., 5-е издание

2013 г. 7-еиздание с дополнениями.

## День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
155/2011	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	30,20	19,80	49,73	30,91	20,87	
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,78</b>	<b>13,44</b>	<b>63,10</b>	<b>420,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,34</b>	<b>2,63</b>	<b>60,20</b>	<b>45,86</b>	<b>90,43</b>	<b>59,01</b>	<b>41,79</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
38/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69	
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,70	9,32	105,82	0,07	0,06	30,29	10,00	42,38	51,85	21,35	0,76	
251/2011	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200	24,72	26,29	27,05	443,70	0,27	0,31	33,00	50,00	31,18	316,94	63,07	4,63	
354/2011	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,39	1,11	2,42	21,21	0,01	0,01	2,03	6,00	1,55	4,80	2,49	0,13	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	180	0,29	0,12	15,58	64,49	0,01	0,01	57,60		10,77	9,50	8,93	0,42	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>31,03</b>	<b>40,82</b>	<b>83,18</b>	<b>824,12</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>127,96</b>	<b>66,00</b>	<b>116,57</b>	<b>458,18</b>	<b>119,79</b>	<b>8,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
609/13	кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05	
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>1,40</b>	<b>45,00</b>	<b>254,50</b>	<b>225,00</b>	<b>38,00</b>	<b>1,25</b>	
<b>УЖИН</b>															
202/2011	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,44	11,21	33,10	331,03	0,05	0,46	0,81	32,50	210,50	58,68	44,30	0,47	
336/2011	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	50	1,47	3,06	3,61	47,87	0,02	0,08	0,65	15,00	8,20	1,96	7,00	10,01	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,20	61,11			2,80		3,27	1,55	0,85	0,09	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>29,41</b>	<b>15,00</b>	<b>81,39</b>	<b>578,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,57</b>	<b>14,26</b>	<b>47,50</b>	<b>245,97</b>	<b>99,19</b>	<b>66,75</b>	<b>13,21</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>82,27</b>	<b>79,26</b>	<b>282,97</b>	<b>2174,09</b>	<b>0,88</b>	<b>1,72</b>	<b>148,25</b>	<b>218,70</b>	<b>669,90</b>	<b>879,80</b>	<b>287,55</b>	<b>65,83</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4**

## День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
157/2011	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	8,94	8,27	34,28	247,29	0,23	0,29	1,73	33,30	27,97	120,83	98,62	29,31
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	10,00	18,44	19,75	26,75	20,72
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>18,17</b>	<b>14,15</b>	<b>79,03</b>	<b>516,11</b>	<b>0,32</b>	<b>0,51</b>	<b>3,14</b>	<b>77,80</b>	<b>189,41</b>	<b>255,08</b>	<b>138,47</b>	<b>50,61</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
5/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
74/2011	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,50	6,77	14,04	127,07	0,07	0,06	20,04	10,00	35,30	73,60	20,65	0,76
295/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	70	10,71	8,48	6,40	144,72	0,06	0,08	1,04	20,80	9,88	91,65	11,70	0,82
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,92	21,71	153,04	0,16	0,13	25,49	29,05	17,36	75,11	32,13	5,65
403/2011	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	25,32	103,73	0,03	0,01			14,81	23,22	7,56	0,58
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>20,30</b>	<b>27,93</b>	<b>95,96</b>	<b>716,34</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>62,74</b>	<b>59,85</b>	<b>107,38</b>	<b>328,83</b>	<b>91,60</b>	<b>10,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
425/2011	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60	4,85	9,80	35,37	249,08	0,08	0,06	0,19	42,28	12,03	40,65	8,82	3,50
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>10,07</b>	<b>14,30</b>	<b>44,01</b>	<b>345,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>2,53</b>	<b>60,28</b>	<b>37,23</b>	<b>40,83</b>	<b>34,02</b>	<b>39,50</b>
<b>УЖИН</b>														
93/2011	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	125/75	4,77	13,09	17,84	208,25	0,13	0,19	29,33	68,42	52,56	78,75	45,72	12,33
306/2013	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,99	59,95					0,47	0,01	0,01	0,05
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>12,89</b>	<b>18,01</b>	<b>52,79</b>	<b>424,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,38</b>	<b>29,33</b>	<b>168,42</b>	<b>83,03</b>	<b>181,56</b>	<b>56,13</b>	<b>13,82</b>
<b>Всего за день :</b>			<b>61,93</b>	<b>74,49</b>	<b>281,89</b>	<b>2045,57</b>	<b>1,08</b>	<b>1,55</b>	<b>99,74</b>	<b>366,35</b>	<b>424,05</b>	<b>813,30</b>	<b>324,22</b>	<b>115,40</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,6**

**День 3**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
162/2011	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	6,82	8,12	28,03	212,51	0,19	0,20	1,39	30,67	35,49	106,31	49,74	22,54	
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>15,81</b>	<b>13,85</b>	<b>62,69</b>	<b>438,68</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>2,80</b>	<b>75,17</b>	<b>195,35</b>	<b>234,01</b>	<b>85,34</b>	<b>43,59</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
3/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35	
62/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,27	4,67	13,29	104,25	0,06	0,07	25,17	10,00	47,15	57,04	27,88	1,22	
253/2011	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,64	4,40	171,33	0,06	0,15	0,38	20,90	12,98	117,49	17,70	7,48	
306/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	5,52	36,04	216,51	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83	
354/2011	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,39	1,11	2,42	21,21	0,01	0,01	2,03	6,00	1,55	4,80	2,49	0,13	
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,47	53,89					0,41			0,04	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>24,35</b>	<b>29,54</b>	<b>100,10</b>	<b>763,64</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>50,56</b>	<b>63,70</b>	<b>110,79</b>	<b>297,75</b>	<b>79,07</b>	<b>11,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,56	6,06	36,79	219,97	0,07	0,05	0,07	10,50	9,83	41,89	7,29	1,59	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>10,36</b>	<b>11,06</b>	<b>44,79</b>	<b>320,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,47</b>	<b>50,50</b>	<b>249,83</b>	<b>221,89</b>	<b>35,29</b>	<b>1,79</b>	
<b>УЖИН</b>															
127/2011	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	150	5,50	8,38	23,13	189,88	0,13	0,19	7,37	59,30	55,27	112,90	61,13	6,00	
336/2011	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	50	1,47	3,06	3,61	47,87	0,02	0,08	0,65	15,00	8,20	1,96	7,00	10,01	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,20	61,11			2,80		3,27	1,55	0,85	0,09	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>10,47</b>	<b>12,17</b>	<b>71,42</b>	<b>437,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>20,82</b>	<b>74,30</b>	<b>90,74</b>	<b>153,41</b>	<b>83,58</b>	<b>18,74</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>61,49</b>	<b>66,72</b>	<b>289,10</b>	<b>2002,81</b>	<b>0,96</b>	<b>1,41</b>	<b>77,65</b>	<b>263,67</b>	<b>653,71</b>	<b>914,06</b>	<b>287,28</b>	<b>77,12</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7**

**День 4**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
6/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
188/2011	ОМЛЕТ	150	13,49	20,39	3,57	251,76	0,09	0,51	0,75	282,52	61,60	180,72	19,15	13,87
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,33	1,15	15,50	77,67	0,02	0,07	0,60	4,60	6,85	0,05	6,45	9,24
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>18,59</b>	<b>31,54</b>	<b>44,26</b>	<b>535,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>3,99</b>	<b>307,12</b>	<b>91,96</b>	<b>237,43</b>	<b>51,26</b>	<b>23,94</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
40/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,70	3,40	16,72	108,28	0,09	0,06	11,50	21,45	14,89	54,84	18,60	0,79
289/2011	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	38,14	41,14	37,92	674,45	0,22	0,31	5,33	73,60	36,06	380,55	65,18	3,05
411/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,74	0,09	24,64	102,31	0,03	0,04	15,30		19,42	28,16	18,82	0,42
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>45,21</b>	<b>51,23</b>	<b>108,82</b>	<b>1077,12</b>	<b>0,41</b>	<b>0,45</b>	<b>37,56</b>	<b>95,05</b>	<b>102,39</b>	<b>540,19</b>	<b>127,07</b>	<b>6,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00
455/2011	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	60	4,72	6,11	23,89	169,40	0,07	0,07	14,38	39,00	27,07	55,59	11,58	0,79
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>10,52</b>	<b>11,11</b>	<b>33,49</b>	<b>276,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>16,98</b>	<b>59,00</b>	<b>55,07</b>	<b>55,79</b>	<b>39,58</b>	<b>40,79</b>
<b>УЖИН</b>														
270/2011	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	70	7,70	16,73	0,28	182,49								
91/2011	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,93	13,97	18,14	213,95	0,13	0,12	47,22	36,00	76,41	96,38	38,66	1,31
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	180			13,52	54,10					0,45	0,03	0,02	0,04
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>13,91</b>	<b>30,94</b>	<b>46,70</b>	<b>520,86</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>47,22</b>	<b>36,00</b>	<b>82,86</b>	<b>115,91</b>	<b>42,88</b>	<b>1,68</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>88,73</b>	<b>124,92</b>	<b>243,37</b>	<b>2452,45</b>	<b>0,91</b>	<b>1,60</b>	<b>107,75</b>	<b>497,17</b>	<b>339,28</b>	<b>956,32</b>	<b>264,79</b>	<b>74,38</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 2,7**

**День 5**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
195/2011	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,11	13,04	22,73	308,71	0,04	0,52	1,33	40,85	224,82	53,04	49,64	7,52
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,75	6,24	2,36	5,57	7,54
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>35,42</b>	<b>21,18</b>	<b>65,60</b>	<b>594,74</b>	<b>0,15</b>	<b>0,79</b>	<b>3,23</b>	<b>97,10</b>	<b>390,92</b>	<b>183,10</b>	<b>90,81</b>	<b>36,11</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
46/2011	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,66	4,29	6,13	69,80	0,06	0,06	7,17	12,00	11,43	39,52	14,63	0,54
73/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,07	5,96	19,85	177,32	0,21	0,15	24,27	5,38	38,57	205,77	60,67	1,59
243/2011	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	70	18,80	17,61	0,03	233,80	0,06	0,15		8,00	9,57	190,48	22,22	2,73
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,92	7,01	16,81	146,02	0,08	0,09	81,98		90,22	70,04	37,58	1,43
394/2011	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>38,25</b>	<b>35,42</b>	<b>77,50</b>	<b>781,81</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>113,42</b>	<b>25,38</b>	<b>161,59</b>	<b>558,81</b>	<b>147,60</b>	<b>7,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
435/2011	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,27	6,73	41,01	241,71	0,06	0,05	0,08	40,10	11,00	37,23	6,61	1,75
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>10,07</b>	<b>11,73</b>	<b>49,01</b>	<b>341,91</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>1,48</b>	<b>80,10</b>	<b>251,00</b>	<b>217,23</b>	<b>34,61</b>	<b>1,95</b>
<b>УЖИН</b>														
226/2011	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,70	2,33	6,92	91,49	0,08	0,10	0,41	22,20	28,94	150,96	34,50	2,69
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,92	21,71	153,04	0,16	0,13	25,49	29,05	17,36	75,11	32,13	5,65
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,20	61,11			2,80		3,27	1,55	0,85	0,09
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>17,43</b>	<b>8,98</b>	<b>73,31</b>	<b>443,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>38,70</b>	<b>51,25</b>	<b>73,57</b>	<b>264,62</b>	<b>82,08</b>	<b>11,07</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>101,67</b>	<b>77,41</b>	<b>275,52</b>	<b>2205,56</b>	<b>1,08</b>	<b>1,92</b>	<b>158,83</b>	<b>253,83</b>	<b>884,08</b>	<b>1230,76</b>	<b>359,10</b>	<b>58,40</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7**

**День 6**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
167/2011	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,29	6,60	32,97	212,44	0,07	0,18	1,39	30,67	18,75	47,81	30,34	21,67	
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,33	1,15	15,50	77,67	0,02	0,07	0,60	4,60	6,85	0,05	6,45	9,24	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>12,22</b>	<b>10,68</b>	<b>68,15</b>	<b>417,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>2,10</b>	<b>69,77</b>	<b>168,60</b>	<b>162,36</b>	<b>49,89</b>	<b>31,49</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
28/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,18	6,08	3,88	74,92	0,05	0,04	4,08		13,87	33,48	17,81	0,40	
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,66	6,90	17,34	142,01	0,12	0,08	16,79	10,00	26,00	74,75	27,75	1,12	
217/2011	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	95	14,65	8,05	3,00	143,01	0,12	0,14	2,72	11,50	44,09	215,18	53,61	6,83	
314/2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,97	7,29	24,21	174,29	0,18	0,10	29,70		14,85	86,26	34,16	1,34	
403/2011	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	25,32	103,73	0,03	0,01			14,81	23,22	7,56	0,58	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>24,67</b>	<b>28,96</b>	<b>98,45</b>	<b>752,91</b>	<b>0,56</b>	<b>0,39</b>	<b>53,29</b>	<b>21,50</b>	<b>125,12</b>	<b>485,89</b>	<b>153,39</b>	<b>11,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00	
608/13	кондитерские изделия(пряник)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>47,10</b>	<b>289,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>2,60</b>	<b>20,00</b>	<b>33,50</b>	<b>25,20</b>	<b>32,50</b>	<b>40,40</b>	
<b>УЖИН</b>															
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	7,54	8,07	46,29	287,98	0,14	0,07	7,86	40,00	28,37	85,47	25,80	1,51	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,99	59,95					0,47	0,01	0,01	0,05	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>10,22</b>	<b>8,71</b>	<b>85,84</b>	<b>462,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>17,86</b>	<b>40,00</b>	<b>50,84</b>	<b>115,98</b>	<b>39,01</b>	<b>4,09</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>56,36</b>	<b>55,80</b>	<b>309,64</b>	<b>1966,01</b>	<b>1,03</b>	<b>1,12</b>	<b>77,85</b>	<b>151,27</b>	<b>385,06</b>	<b>796,43</b>	<b>278,79</b>	<b>89,20</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,5**

**День 7**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
162/2011	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	6,82	8,12	28,03	212,51	0,19	0,20	1,39	30,67	35,49	106,31	49,74	22,54	
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>13,29</b>	<b>14,87</b>	<b>62,76</b>	<b>438,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>2,69</b>	<b>60,67</b>	<b>61,55</b>	<b>147,01</b>	<b>77,84</b>	<b>43,46</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
3/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35	
66/2011	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,19	7,14	11,54	119,12	0,09	0,07	21,30	12,50	32,90	58,88	22,60	0,80	
247/2011	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,38	21,15	19,28	353,03	0,20	0,25	24,92	25,20	26,43	263,84	51,08	3,92	
398/2011	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>27,52</b>	<b>35,05</b>	<b>80,19</b>	<b>746,24</b>	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>73,20</b>	<b>37,70</b>	<b>103,58</b>	<b>399,16</b>	<b>100,12</b>	<b>7,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
450/2011	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	60	3,97	2,02	35,48	175,93	0,07	0,04	3,04	12,20	12,89	39,54	8,52	1,18	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>9,77</b>	<b>7,02</b>	<b>43,48</b>	<b>276,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>4,44</b>	<b>52,20</b>	<b>252,89</b>	<b>219,54</b>	<b>36,52</b>	<b>1,38</b>	
<b>УЖИН</b>															
199/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	150	21,24	10,23	36,14	321,59	0,05	0,43	0,68	48,50	192,26	80,29	43,74	0,98	
346/2011	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,55	2,50	27,60	147,10	0,03	0,10	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	13,73	55,19			2,52		2,98	1,42	0,78	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>28,29</b>	<b>13,46</b>	<b>106,95</b>	<b>662,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>13,70</b>	<b>61,00</b>	<b>377,74</b>	<b>233,21</b>	<b>76,12</b>	<b>3,80</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>79,37</b>	<b>70,50</b>	<b>303,48</b>	<b>2165,71</b>	<b>0,96</b>	<b>1,69</b>	<b>96,03</b>	<b>211,57</b>	<b>802,76</b>	<b>1005,92</b>	<b>294,60</b>	<b>57,59</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8**



**День 8**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,42	6,71	39,15	246,66	0,16	0,19	1,30	30,00	51,19	155,26	36,40	20,83	
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	10,00	18,44	19,75	26,75	20,72	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>16,65</b>	<b>12,59</b>	<b>83,90</b>	<b>515,48</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>2,71</b>	<b>74,50</b>	<b>212,63</b>	<b>289,51</b>	<b>76,25</b>	<b>42,13</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
113/13	ОГУРЕЦ СОЛ.ПОРЦ.	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18	
67/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	250	5,50	4,26	19,82	139,66	0,24	0,08	15,25	20,00	41,13	109,98	40,23	2,02	
259/2011	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16,78	18,09	0,81	233,12	0,06	0,19	0,18	46,40	15,95	172,99	20,98	5,25	
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,79	5,13	18,78	132,44	0,14	0,11	22,05	25,15	15,02	64,98	27,80	4,89	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>28,41</b>	<b>28,18</b>	<b>81,78</b>	<b>694,36</b>	<b>0,52</b>	<b>0,42</b>	<b>98,98</b>	<b>91,55</b>	<b>101,75</b>	<b>418,05</b>	<b>115,01</b>	<b>14,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00	
609/13	кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>46,80</b>	<b>314,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>2,60</b>	<b>25,00</b>	<b>42,50</b>	<b>45,20</b>	<b>38,00</b>	<b>41,05</b>	
<b>УЖИН</b>															
229/2011	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	11,13	3,83	5,23	99,93	0,08	0,12	0,49	34,30	31,12	157,49	35,98	3,72	
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,92	7,01	16,81	146,02	0,08	0,09	81,98		90,22	70,04	37,58	1,43	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,99	59,95					0,47	0,01	0,01	0,05	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>17,33</b>	<b>11,08</b>	<b>51,79</b>	<b>376,22</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>82,47</b>	<b>34,30</b>	<b>127,81</b>	<b>247,04</b>	<b>77,77</b>	<b>5,53</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>72,44</b>	<b>61,85</b>	<b>274,37</b>	<b>1943,86</b>	<b>1,09</b>	<b>1,39</b>	<b>188,76</b>	<b>225,35</b>	<b>491,69</b>	<b>1006,80</b>	<b>311,03</b>	<b>104,44</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8**

**День 9**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
160/2011	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,31	6,59	32,03	212,61	0,09	0,18	1,38	30,60	22,39	27,96	20,42	21,54
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>15,30</b>	<b>12,32</b>	<b>66,69</b>	<b>438,78</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>2,79</b>	<b>75,10</b>	<b>182,25</b>	<b>155,66</b>	<b>56,02</b>	<b>42,59</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
5/13	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
70/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,02	3,15	21,16	125,11	0,12	0,07	20,35	14,80	22,75	68,09	26,94	1,05
290/2011	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	125/50	15,82	17,96	16,87	292,38	0,19	0,19	21,99	28,80	27,15	181,81	43,10	2,01
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,47	53,89					0,41			0,04
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>22,32</b>	<b>27,74</b>	<b>82,57</b>	<b>669,29</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>55,12</b>	<b>43,60</b>	<b>79,55</b>	<b>320,36</b>	<b>93,39</b>	<b>5,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
460/2011	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,67	6,79	35,50	229,75	0,14	0,13	8,55	44,77	20,64	75,55	20,53	6,38
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>12,47</b>	<b>11,79</b>	<b>43,50</b>	<b>329,95</b>	<b>0,22</b>	<b>0,47</b>	<b>9,95</b>	<b>84,77</b>	<b>260,64</b>	<b>255,55</b>	<b>48,53</b>	<b>6,58</b>
<b>УЖИН</b>														
131/2011	ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	200/5	5,33	9,94	29,91	230,39	0,13	0,22	14,27	69,00	59,12	101,80	58,83	10,96
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,75	6,24	2,36	5,57	7,54
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,20	61,11			2,80		3,27	1,55	0,85	0,09
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>10,15</b>	<b>13,08</b>	<b>82,80</b>	<b>489,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>27,56</b>	<b>80,75</b>	<b>92,63</b>	<b>142,71</b>	<b>79,85</b>	<b>21,23</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>60,74</b>	<b>65,03</b>	<b>285,66</b>	<b>1970,84</b>	<b>1,02</b>	<b>1,48</b>	<b>97,42</b>	<b>284,22</b>	<b>622,07</b>	<b>881,28</b>	<b>281,79</b>	<b>76,98</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7**

**День 10**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
161/2011	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,26	6,61	38,26	237,51	0,09	0,18	1,30	30,00	23,35	45,20	26,00	21,11	
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,33	1,15	15,50	77,67	0,02	0,07	0,60	4,60	6,85	0,05	6,45	9,24	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>10,67</b>	<b>11,71</b>	<b>73,51</b>	<b>441,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>1,90</b>	<b>54,60</b>	<b>39,40</b>	<b>72,75</b>	<b>38,05</b>	<b>30,80</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
8/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65	
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,70	9,32	105,82	0,07	0,06	30,29	10,00	42,38	51,85	21,35	0,76	
255/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,19	13,33	6,46	194,56	0,05	0,10		20,00	9,20	122,75	15,02	1,77	
93/2011	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	125/45	3,96	11,49	15,57	181,58	0,12	0,15	29,04	60,58	48,83	77,10	42,36	7,83	
403/2011	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,94	0,05	22,65	94,84	0,02	0,04	0,72		29,21	26,28	18,90	0,62	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>22,51</b>	<b>38,22</b>	<b>82,99</b>	<b>766,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>63,68</b>	<b>90,58</b>	<b>153,88</b>	<b>353,21</b>	<b>125,66</b>	<b>13,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00	
607/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(ВАФЛИ)	50	1,40	1,65	38,65	175,05	0,02	0,02		1,00	8,00	18,00	5,00	0,75	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>7,20</b>	<b>6,65</b>	<b>48,25</b>	<b>281,65</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>2,60</b>	<b>21,00</b>	<b>36,00</b>	<b>18,20</b>	<b>33,00</b>	<b>40,75</b>	
<b>УЖИН</b>															
270/2011	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	70	7,70	16,73	0,28	182,49									
304/2011	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,68	5,38	38,42	216,77	0,04	0,03		26,80	5,75	79,71	25,90	0,53	
381/2011	ЧАЙ С САХАРОМ	180			13,49	53,96					0,42	0,01	0,01	0,04	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>14,06</b>	<b>22,75</b>	<b>76,75</b>	<b>567,94</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>10,00</b>	<b>26,80</b>	<b>28,17</b>	<b>110,22</b>	<b>39,11</b>	<b>3,10</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>54,94</b>	<b>79,43</b>	<b>291,60</b>	<b>2100,90</b>	<b>0,71</b>	<b>1,06</b>	<b>80,18</b>	<b>192,98</b>	<b>264,45</b>	<b>561,38</b>	<b>239,82</b>	<b>89,23</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,3**

## День 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
161/2011	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,54	6,65	37,02	238,03	0,16	0,20	1,30	30,00	31,35	106,00	38,00	21,79	
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>14,01</b>	<b>13,40</b>	<b>71,75</b>	<b>463,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>2,60</b>	<b>60,00</b>	<b>57,41</b>	<b>146,70</b>	<b>66,10</b>	<b>42,71</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
5/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71	
65/2011	СВЕКОЛЬНИК	250	2,57	5,39	16,91	126,43	0,09	0,09	18,16	30,00	44,84	74,30	31,90	1,55	
267/2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	70	9,52	14,46	9,79	207,33	0,05	0,09	2,10	40,00	14,25	111,20	16,42	1,50	
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,92	21,71	153,04	0,16	0,13	25,49	29,05	17,36	75,11	32,13	5,65	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>19,07</b>	<b>32,56</b>	<b>94,06</b>	<b>745,50</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>121,92</b>	<b>99,05</b>	<b>117,73</b>	<b>335,76</b>	<b>109,31</b>	<b>11,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
609/13	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>1,40</b>	<b>45,00</b>	<b>254,50</b>	<b>225,00</b>	<b>38,00</b>	<b>1,25</b>	
<b>УЖИН</b>															
205/2011	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	20,48	11,48	32,43	314,96	0,07	0,39	2,28	43,80	175,93	74,94	48,47	0,74	
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,75	6,24	2,36	5,57	7,54	
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,33	1,15	15,50	77,67	0,02	0,07	0,60	4,60	6,85	0,05	6,45	9,24	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>26,57</b>	<b>15,76</b>	<b>85,62</b>	<b>590,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,55</b>	<b>13,37</b>	<b>60,15</b>	<b>213,02</b>	<b>114,35</b>	<b>75,09</b>	<b>20,16</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>69,70</b>	<b>71,72</b>	<b>306,73</b>	<b>2151,07</b>	<b>0,94</b>	<b>1,66</b>	<b>141,29</b>	<b>264,20</b>	<b>649,66</b>	<b>828,81</b>	<b>292,50</b>	<b>76,92</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,4**

**День 12**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
155/2011	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	30,20	19,80	49,73	30,91	20,87	
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	10,00	18,44	19,75	26,75	20,72	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>14,54</b>	<b>12,57</b>	<b>73,12</b>	<b>463,73</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>2,74</b>	<b>74,70</b>	<b>181,24</b>	<b>183,98</b>	<b>70,76</b>	<b>42,17</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
113/13	ОГУРЕЦ СОП.ПОРЦ.	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18	
67/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	250	5,50	4,26	19,82	139,66	0,24	0,08	15,25	20,00	41,13	109,98	40,23	2,02	
264/2011	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ	70	16,64	16,69	1,90	224,41	0,07	0,20	0,22	47,64	17,51	171,92	21,10	5,83	
306/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	5,52	36,04	216,51	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83	
398/2011	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>31,00</b>	<b>27,21</b>	<b>101,86</b>	<b>776,44</b>	<b>0,48</b>	<b>0,35</b>	<b>20,97</b>	<b>94,44</b>	<b>95,19</b>	<b>392,88</b>	<b>89,79</b>	<b>11,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00	
430/2011	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,45	8,08	34,74	229,45	0,07	0,03		41,60	10,04	40,60	6,76	0,54	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>10,25</b>	<b>13,08</b>	<b>44,34</b>	<b>336,05</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>2,60</b>	<b>61,60</b>	<b>38,04</b>	<b>40,80</b>	<b>34,76</b>	<b>40,54</b>	
<b>УЖИН</b>															
215/2011	РЫБА-ФИЛЕ ОТВАРНАЯ	70	13,57	0,77	0,30	62,42	0,10	0,10	0,73	8,50	35,16	206,26	47,79	0,71	
93/2011	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	125/45	3,96	11,49	15,57	181,58	0,12	0,15	29,04	60,58	48,83	77,10	42,36	7,83	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,99	59,95					0,47	0,01	0,01	0,05	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>20,57</b>	<b>12,58</b>	<b>50,54</b>	<b>397,71</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>29,77</b>	<b>69,08</b>	<b>92,46</b>	<b>309,37</b>	<b>95,76</b>	<b>9,03</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>76,86</b>	<b>65,54</b>	<b>279,96</b>	<b>2017,23</b>	<b>1,09</b>	<b>1,34</b>	<b>58,08</b>	<b>299,82</b>	<b>413,93</b>	<b>934,03</b>	<b>295,07</b>	<b>104,48</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6**

## День 13

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
167/2011	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,29	6,60	32,97	212,44	0,07	0,18	1,39	30,67	18,75	47,81	30,34	21,67	
513/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	4,12	3,25	15,29	106,87	0,05	0,16	1,30	10,00	20,70	32,85	35,25	21,13	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>15,01</b>	<b>12,78</b>	<b>67,94</b>	<b>446,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,40</b>	<b>2,80</b>	<b>75,17</b>	<b>182,45</b>	<b>195,16</b>	<b>78,69</b>	<b>43,38</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
42/2011	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,84	6,84	6,26	93,99	0,06	0,06	9,12	15,00	13,74	39,12	11,56	0,57	
74/2011	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,50	6,77	14,04	127,07	0,07	0,06	20,04	10,00	35,30	73,60	20,65	0,76	
287/2011	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	18,84	16,11	0,37	221,84	0,09	0,15	6,60	40,00	21,89	163,95	22,31	1,37	
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,92	7,01	16,81	146,02	0,08	0,09	81,98		90,22	70,04	37,58	1,43	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>30,20</b>	<b>37,40</b>	<b>79,34</b>	<b>774,79</b>	<b>0,37</b>	<b>0,39</b>	<b>177,74</b>	<b>65,00</b>	<b>183,90</b>	<b>409,61</b>	<b>113,90</b>	<b>6,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
432/2011	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,56	6,06	36,79	219,97	0,07	0,05	0,07	10,50	9,83	41,89	7,29	1,59	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>10,36</b>	<b>11,06</b>	<b>44,79</b>	<b>320,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,47</b>	<b>50,50</b>	<b>249,83</b>	<b>221,89</b>	<b>35,29</b>	<b>1,79</b>	
<b>УЖИН</b>															
129/2011	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,81	19,01	16,62	256,81	0,14	0,20	35,13	128,40	61,10	120,72	50,43	1,68	
336/2011	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	50	1,47	3,06	3,61	47,87	0,02	0,08	0,65	15,00	8,20	1,96	7,00	10,01	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,20	61,11			2,80		3,27	1,55	0,85	0,09	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>9,78</b>	<b>22,80</b>	<b>64,91</b>	<b>503,95</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>48,58</b>	<b>143,40</b>	<b>96,57</b>	<b>161,23</b>	<b>72,88</b>	<b>14,42</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>65,85</b>	<b>84,14</b>	<b>267,08</b>	<b>2089,01</b>	<b>0,93</b>	<b>1,50</b>	<b>232,59</b>	<b>334,07</b>	<b>719,75</b>	<b>994,89</b>	<b>304,76</b>	<b>67,11</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1**

**День 14**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
199/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	150	21,24	10,23	36,14	321,59	0,05	0,43	0,68	48,50	192,26	80,29	43,74	0,98
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,75	6,24	2,36	5,57	7,54
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,33	1,15	15,50	77,67	0,02	0,07	0,60	4,60	6,85	0,05	6,45	9,24
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>26,97</b>	<b>17,74</b>	<b>79,60</b>	<b>585,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,58</b>	<b>1,77</b>	<b>84,85</b>	<b>214,55</b>	<b>110,20</b>	<b>61,36</b>	<b>18,21</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
5/13	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
62/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,27	4,67	13,29	104,25	0,06	0,07	25,17	10,00	47,15	57,04	27,88	1,22
255/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,19	13,33	6,46	194,56	0,05	0,10		20,00	9,20	122,75	15,02	1,77
301/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	4,46	15,32	28,35	269,10	0,13	0,05	4,50	40,00	46,35	157,88	25,05	1,06
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>22,40</b>	<b>39,95</b>	<b>94,14</b>	<b>825,70</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>42,45</b>	<b>70,00</b>	<b>132,39</b>	<b>408,13</b>	<b>91,30</b>	<b>6,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00
460/2011	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,67	6,79	35,50	229,75	0,14	0,13	8,55	44,77	20,64	75,55	20,53	6,38
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>12,47</b>	<b>11,79</b>	<b>45,10</b>	<b>336,35</b>	<b>0,22</b>	<b>0,43</b>	<b>11,15</b>	<b>64,77</b>	<b>48,64</b>	<b>75,75</b>	<b>48,53</b>	<b>46,38</b>
<b>УЖИН</b>														
233/2011	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	8,24	8,94	3,38	126,93	0,03	0,07	3,64	9,10	47,70	144,06	23,30	0,79
314/2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,97	7,29	24,21	174,29	0,18	0,10	29,70		14,85	86,26	34,16	1,34
381/2011	ЧАЙ С САХАРОМ	180			13,49	53,96					0,42	0,01	0,01	0,04
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>13,89</b>	<b>16,87</b>	<b>65,64</b>	<b>469,90</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>43,34</b>	<b>9,10</b>	<b>84,97</b>	<b>260,83</b>	<b>70,67</b>	<b>4,70</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>76,23</b>	<b>86,45</b>	<b>294,58</b>	<b>2261,18</b>	<b>0,95</b>	<b>1,48</b>	<b>100,71</b>	<b>228,72</b>	<b>487,55</b>	<b>861,91</b>	<b>275,86</b>	<b>76,87</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9**

## День 15

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
11/1993	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	5,69	6,45	27,48	190,73	0,08	0,17	1,30	30,00	20,10	23,35	18,00	20,43	
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>14,68</b>	<b>12,18</b>	<b>62,14</b>	<b>416,90</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>2,71</b>	<b>74,50</b>	<b>179,96</b>	<b>151,05</b>	<b>53,60</b>	<b>41,48</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
5/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71	
73/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,07	5,96	19,85	177,32	0,21	0,15	24,27	5,38	38,57	205,77	60,67	1,59	
266/2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	70	10,21	13,25	6,61	186,54	0,05	0,09	2,30	29,20	15,17	113,76	15,32	1,63	
318/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	6,10	18,44	140,46	0,14	0,14	19,13	31,13	33,09	90,73	50,02	3,52	
394/2011	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200			9,98	39,92					0,30			0,03	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>27,68</b>	<b>31,98</b>	<b>83,37</b>	<b>732,02</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>61,87</b>	<b>65,71</b>	<b>117,16</b>	<b>475,51</b>	<b>145,57</b>	<b>9,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
435/2011	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,27	6,73	41,01	241,71	0,06	0,05	0,08	40,10	11,00	37,23	6,61	1,75	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>10,07</b>	<b>11,73</b>	<b>49,01</b>	<b>341,91</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>1,48</b>	<b>80,10</b>	<b>251,00</b>	<b>217,23</b>	<b>34,61</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>															
188/2011	ОМЛЕТ	150	13,49	20,39	3,57	251,76	0,09	0,51	0,75	282,52	61,60	180,72	19,15	13,87	
40/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,20	61,11			2,80		3,27	1,55	0,85	0,09	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>17,82</b>	<b>27,17</b>	<b>53,09</b>	<b>528,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,56</b>	<b>18,98</b>	<b>282,52</b>	<b>109,39</b>	<b>242,91</b>	<b>46,57</b>	<b>17,36</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>70,75</b>	<b>83,16</b>	<b>257,71</b>	<b>2062,29</b>	<b>0,97</b>	<b>1,76</b>	<b>87,04</b>	<b>502,83</b>	<b>664,51</b>	<b>1093,70</b>	<b>284,35</b>	<b>71,22</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6**



**День 16**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
161/2011	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,26	6,61	38,26	237,51	0,09	0,18	1,30	30,00	23,35	45,20	26,00	21,11	
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,33	1,15	15,50	77,67	0,02	0,07	0,60	4,60	6,85	0,05	6,45	9,24	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>13,19</b>	<b>10,69</b>	<b>73,44</b>	<b>442,67</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>2,01</b>	<b>69,10</b>	<b>173,20</b>	<b>159,75</b>	<b>45,55</b>	<b>30,93</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
28/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,18	6,08	3,88	74,92	0,05	0,04	4,08		13,87	33,48	17,81	0,40	
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,66	6,90	17,34	142,01	0,12	0,08	16,79	10,00	26,00	74,75	27,75	1,12	
263/2011	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)	70	11,11	10,22	4,58	154,77	0,05	0,15		53,50	16,48	123,62	13,00	1,74	
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,92	7,01	16,81	146,02	0,08	0,09	81,98		90,22	70,04	37,58	1,43	
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,47	53,89					0,41			0,04	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>21,67</b>	<b>30,76</b>	<b>80,78</b>	<b>686,56</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>102,85</b>	<b>63,50</b>	<b>158,48</b>	<b>354,89</b>	<b>108,64</b>	<b>6,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00	
608/13	кондитерские изделия(пряник)	50	2,95	2,35	37,50	182,95	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>47,10</b>	<b>289,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>2,60</b>	<b>20,00</b>	<b>33,50</b>	<b>25,20</b>	<b>32,50</b>	<b>40,40</b>	
<b>УЖИН</b>															
315/2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	200	6,38	8,34	38,88	256,08	0,26	0,22	36,38	6,00	28,00	112,02	50,94	13,72	
306/2013	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,99	59,95					0,47	0,01	0,01	0,05	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>14,50</b>	<b>13,26</b>	<b>73,83</b>	<b>472,63</b>	<b>0,33</b>	<b>0,41</b>	<b>36,38</b>	<b>106,00</b>	<b>58,47</b>	<b>214,83</b>	<b>61,35</b>	<b>15,21</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>58,61</b>	<b>62,16</b>	<b>285,25</b>	<b>1934,71</b>	<b>0,98</b>	<b>1,42</b>	<b>145,84</b>	<b>258,60</b>	<b>430,65</b>	<b>761,67</b>	<b>252,04</b>	<b>94,22</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,9**

**День 17**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,42	6,71	39,15	246,66	0,16	0,19	1,30	30,00	51,19	155,26	36,40	20,83	
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>13,89</b>	<b>13,46</b>	<b>73,88</b>	<b>472,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>2,60</b>	<b>60,00</b>	<b>77,25</b>	<b>195,96</b>	<b>64,50</b>	<b>41,75</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
3/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35	
70/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,02	3,15	21,16	125,11	0,12	0,07	20,35	14,80	22,75	68,09	26,94	1,05	
295/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	70	10,71	8,48	6,40	144,72	0,06	0,08	1,04	20,80	9,88	91,65	11,70	0,82	
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,92	21,71	153,04	0,16	0,13	25,49	29,05	17,36	75,11	32,13	5,65	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>21,05</b>	<b>24,27</b>	<b>96,91</b>	<b>690,24</b>	<b>0,43</b>	<b>0,33</b>	<b>129,86</b>	<b>64,65</b>	<b>98,64</b>	<b>316,79</b>	<b>102,91</b>	<b>9,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
450/2011	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	60	3,97	2,02	35,48	175,93	0,07	0,04	3,04	12,20	12,89	39,54	8,52	1,18	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>9,77</b>	<b>7,02</b>	<b>43,48</b>	<b>276,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>4,44</b>	<b>52,20</b>	<b>252,89</b>	<b>219,54</b>	<b>36,52</b>	<b>1,38</b>	
<b>УЖИН</b>															
105/2011	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	10,74	13,93	15,51	230,32	0,09	0,32	5,85	112,50	103,56	122,06	57,00	1,47	
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ	50	1,74	3,10	4,68	53,53	0,03	0,08	0,65	15,00	8,07	2,95	7,40	10,04	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	13,73	55,19			2,52		2,98	1,42	0,78	0,08	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>15,98</b>	<b>17,76</b>	<b>63,40</b>	<b>477,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>19,02</b>	<b>127,50</b>	<b>138,61</b>	<b>163,43</b>	<b>79,78</b>	<b>14,23</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>61,19</b>	<b>62,61</b>	<b>287,77</b>	<b>1959,02</b>	<b>1,02</b>	<b>1,51</b>	<b>157,92</b>	<b>304,35</b>	<b>574,39</b>	<b>902,72</b>	<b>287,71</b>	<b>68,62</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,7**

**День 18**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
157/2011	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	8,94	8,27	34,28	247,29	0,23	0,29	1,73	33,30	27,97	120,83	98,62	29,31
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	10,00	18,44	19,75	26,75	20,72
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>18,17</b>	<b>14,15</b>	<b>79,03</b>	<b>516,11</b>	<b>0,32</b>	<b>0,51</b>	<b>3,14</b>	<b>77,80</b>	<b>189,41</b>	<b>255,08</b>	<b>138,47</b>	<b>50,61</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
35/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
66/2011	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,19	7,14	11,54	119,12	0,09	0,07	21,30	12,50	32,90	58,88	22,60	0,80
217/2011	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	95	14,65	8,05	3,00	143,01	0,12	0,14	2,72	11,50	44,09	215,18	53,61	6,83
306/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	5,52	36,04	216,51	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83
398/2011	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>26,30</b>	<b>24,45</b>	<b>97,30</b>	<b>714,44</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>33,32</b>	<b>50,80</b>	<b>127,05</b>	<b>401,97</b>	<b>112,65</b>	<b>11,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00
609/13	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>46,80</b>	<b>314,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>2,60</b>	<b>25,00</b>	<b>42,50</b>	<b>45,20</b>	<b>38,00</b>	<b>41,05</b>
<b>УЖИН</b>														
99/2011	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	200	8,46	12,45	29,35	263,28	0,11	0,17	93,63	91,50	121,67	120,56	40,33	1,88
336/2011	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	50	1,47	3,06	3,61	47,87	0,02	0,08	0,65	15,00	8,20	1,96	7,00	10,01
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,99	59,95					0,47	0,01	0,01	0,05
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>13,37</b>	<b>16,23</b>	<b>77,43</b>	<b>509,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>	<b>104,28</b>	<b>106,50</b>	<b>154,34</b>	<b>159,53</b>	<b>61,94</b>	<b>14,58</b>
	<b>Всего за день :</b>		<b>67,89</b>	<b>64,83</b>	<b>310,66</b>	<b>2097,61</b>	<b>1,03</b>	<b>1,42</b>	<b>145,34</b>	<b>260,10</b>	<b>520,30</b>	<b>868,78</b>	<b>355,06</b>	<b>119,28</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6**

**День 19**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
160/2011	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,31	6,59	32,03	212,61	0,09	0,18	1,38	30,60	22,39	27,96	20,42	21,54	
514/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	3,39	2,80	14,98	98,68	0,04	0,15	1,30	10,00	16,86	13,20	22,50	20,47	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЫР ПОРЦ.	10	2,56	2,61		33,73	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
	<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>15,30</b>	<b>12,32</b>	<b>66,69</b>	<b>438,78</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>2,79</b>	<b>75,10</b>	<b>182,25</b>	<b>155,66</b>	<b>56,02</b>	<b>42,59</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
8/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65	
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,70	3,40	16,72	108,28	0,09	0,06	11,50	21,45	14,89	54,84	18,60	0,79	
291/2011	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	21,78	20,47	1,88	278,87	0,11	0,24	2,33	81,45	24,08	191,88	23,96	5,07	
304/2011	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,68	5,38	38,42	216,77	0,04	0,03		26,80	5,75	79,71	25,90	0,53	
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			13,47	53,89					0,41			0,04	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>31,51</b>	<b>35,90</b>	<b>99,48</b>	<b>847,03</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>17,46</b>	<b>129,70</b>	<b>69,39</b>	<b>401,66</b>	<b>96,49</b>	<b>8,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
423/2011	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	60	5,39	3,17	33,13	182,60	0,09	0,03	0,23	2,75	10,57	49,34	9,93	0,66	
	<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>11,19</b>	<b>8,17</b>	<b>41,13</b>	<b>282,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>1,63</b>	<b>42,75</b>	<b>250,57</b>	<b>229,34</b>	<b>37,93</b>	<b>0,86</b>	
<b>УЖИН</b>															
91/2011	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,93	13,97	18,14	213,95	0,13	0,12	47,22	36,00	76,41	96,38	38,66	1,31	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,20	61,11			2,80		3,27	1,55	0,85	0,09	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого УЖИН :</b>		<b>7,43</b>	<b>14,70</b>	<b>62,82</b>	<b>413,22</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>60,02</b>	<b>36,00</b>	<b>103,68</b>	<b>134,93</b>	<b>54,11</b>	<b>4,04</b>	
	<b>Всего за день :</b>		<b>65,93</b>	<b>71,19</b>	<b>280,22</b>	<b>2025,13</b>	<b>0,89</b>	<b>1,30</b>	<b>83,90</b>	<b>283,55</b>	<b>612,89</b>	<b>928,59</b>	<b>248,55</b>	<b>57,52</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3**

**День 20**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
11/1993	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	5,69	6,45	27,48	190,73	0,08	0,17	1,30	30,00	20,10	23,35	18,00	20,43	
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,33	1,15	15,50	77,67	0,02	0,07	0,60	4,60	6,85	0,05	6,45	9,24	
114/2013	ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,10</b>	<b>11,55</b>	<b>62,73</b>	<b>395,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>1,90</b>	<b>54,60</b>	<b>36,15</b>	<b>50,90</b>	<b>30,05</b>	<b>30,12</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
<b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>		<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
5/13	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
65/2011	СВЕКОЛЬНИК	250	2,57	5,39	16,91	126,43	0,09	0,09	18,16	30,00	44,84	74,30	31,90	1,55	
238/2011	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,54	6,89	252,72	0,32	2,28	34,07	8470,00	27,29	336,96	20,50	7,16	
314/2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,97	7,29	24,21	174,29	0,18	0,10	29,70		14,85	86,26	34,16	1,34	
403/2011	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,94	0,05	22,65	94,84	0,02	0,04	0,72		29,21	26,28	18,90	0,62	
115/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>29,03</b>	<b>35,90</b>	<b>101,73</b>	<b>846,19</b>	<b>0,69</b>	<b>2,55</b>	<b>95,43</b>	<b>8500,00</b>	<b>145,43</b>	<b>594,26</b>	<b>128,81</b>	<b>12,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	20,00	28,00	0,20	28,00	40,00	
607/2013	кондитерские изделия(вафли)	50	1,40	1,65	38,65	175,05	0,02	0,02		1,00	8,00	18,00	5,00	0,75	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>7,20</b>	<b>6,65</b>	<b>48,25</b>	<b>281,65</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>2,60</b>	<b>21,00</b>	<b>36,00</b>	<b>18,20</b>	<b>33,00</b>	<b>40,75</b>	
<b>УЖИН</b>															
224/2011	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,70	57,57	240,74	67,21	1,27	
249/13	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,96	6,22	40,84	247,15	0,18	0,07		30,00	25,80	158,85	36,00	2,66	
381/2011	ЧАЙ С САХАРОМ	180			13,49	53,96					0,42	0,01	0,01	0,04	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>24,17</b>	<b>14,80</b>	<b>76,47</b>	<b>535,79</b>	<b>0,34</b>	<b>0,21</b>	<b>13,14</b>	<b>38,70</b>	<b>89,79</b>	<b>419,10</b>	<b>107,42</b>	<b>4,30</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>71,00</b>	<b>69,00</b>	<b>299,28</b>	<b>2102,14</b>	<b>1,28</b>	<b>3,35</b>	<b>115,07</b>	<b>8614,30</b>	<b>314,37</b>	<b>1089,46</b>	<b>303,28</b>	<b>89,32</b>	

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2**