

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: для тёплого времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ясли	сад	
Первый день												
Завтрак	Каша гречневая на сгущенном молоке	150	200	3,840	5,120	3,900	5,200	22,350	29,800	151,25	201,90	180
	Бутерброд с повидлом	25	30	1,530	1,836	4,720	5,664	9,130	10,956	85,12	102,14	1
	Чай с сахаром	150	180	0,040	0,048	0,010	0,012	5,870	7,044	23,73	28,48	411
Итого:		325	410	5,410	7,004	8,630	10,876	37,350	47,800	260,10	332,52	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,646	0,775	0,000	0,000	15,150	18,180	63,18	75,82	418
	Итого:	150	180	0,646	0,775	0,000	0,000	15,150	18,180	63,18	75,82	
Итого завтрак:		475	590	6,056	7,779	8,630	10,876	52,500	65,980	323,28	408,34	
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом с луком	40	60	0,540	0,810	2,080	3,120	3,430	5,145	34,60	51,90	23
	Суп овощной с говяжей тушенкой	150	200	2,680	3,573	3,930	5,240	2,800	3,733	57,29	76,39	36
	Гороховое пюре	100	120	9,200	11,040	0,640	0,768	20,320	24,384	123,84	148,61	161
	Котлеты "Сочные"	85	110	10,9	14,13	11,4	17,2	10,4	13,1	133,8	175,3	850
	Компот из сухофруктов +С	150	200	0,120	0,160	0,120	0,160	17,850	23,800	73,20	97,28	390
	Хлеб пшеничный	30	40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,14	93,52	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	68,32	85,40	148
	Итого:	595	780	28,450	36,173	18,950	27,488	82,650	106,182	561,19	728,39	
Уплотненный полдник	Салат "Светофор"	40	60	0,550	0,820	2,470	3,710	3,370	5,060	37,92	56,88	47
	Булочка Российская	100	120	5,100	6,120	3,400	4,080	50,420	60,504	253,71	348,85	441
	Яйцо вареное	40	40	5,400	5,400	4,600	4,600	0,260	0,260	64,04	64,04	227
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	150	180	3,920	4,704	3,500	4,200	15,400	18,480	109,20	130,54	420
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386
Итого:		430	500	15,370	21,110	19,670	21,580	65,020	74,900	508,87	644,31	
Итого за первый день		1500	1870	49,88	65,06	47,25	59,94	200,17	247,06			
			ккал	199,50	260,25	425,25	539,50	800,68	988,25	1393,34	1781,04	
			%	14,32	14,61	30,52	30,29	57,46	55,49			
									завтрак + 2-й завтрак	23,20	22,93	
									обед	40,28	40,90	
									полдник	36,52	36,18	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: для теплого времени года
Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
Второй день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	3,100	4,130	3,700	4,930	23,620	31,500	140,180	186,890	199
	Бутерброд с сыром	30	40	3,340	4,450	4,230	5,640	9,700	12,900	90,000	120,000	3
	Кофейный напиток на молоке	150	180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,250	14,360	68,360	90,530	414
	Итого:	330	420	8,780	11,430	9,930	12,980	43,570	58,760	298,540	397,420	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	140	160	3,920	4,480	3,500	4,000	15,400	17,600	109,20	124,32	420
	Итого завтрак:	470	580	12,700	15,910	13,430	16,980	58,970	76,360	407,740	521,740	
Обед	Винегрет	40	60	0,390	0,590	2,460	3,690	1,490	2,230	29,660	44,490	14
	Суп лапша с мясом	150	200	1,510	2,520	1,960	3,270	8,590	14,320	58,040	96,790	36
	Плов из птицы	150	200	11,170	13,400	11,960	14,350	18,080	24,100	224,640	279,150	321
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,330	0,440	0,015	0,020	15,820	21,090	64,735	86,210	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,580	1,580	0,200	0,200	9,660	9,660	46,760	93,520	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,640	2,640	0,480	0,480	13,360	13,360	68,320	85,400	148
	Итого:	550	720	17,620	21,170	17,075	22,010	67,000	84,760	492,155	685,560	
Уплотненный полдник	Шницель рыбный	60	80	8,980	10,750	2,680	3,920	5,840	8,210	83,400	316,210	274
	Пюре картофельное	120	150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	109,800	137,250	339
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,070	0,120	0,010	0,020	7,100	10,200	29,000	41,040	412
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,400	44,400	386
	Хлеб пшеничный	20	40	1,580	3,160	0,200	0,400	9,660	19,320	46,760	93,520	147
	Итого:	450	550	13,480	17,490	7,130	9,540	48,750	67,970	313,360	632,420	
	Итого за второй день	1470	1850	43,800	54,570	37,635	54,060	194,950	229,090			
			ккал	175,2	218,28	338,715	486,54	779,8	916,36	1213,26	1839,72	
			%	14,44	11,86	27,92	26,45	64,27	49,81			
										завтрак + 2-й завтрак	33,61	
										обед	40,56	
										полдник	25,83	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: для теплого времени года

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
Третий день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	2,410	3,220	3,140	4,180	19,950	26,600	117,700	156,900	68
	Бутерброд с маслом	30	40	1,530	2,040	4,720	6,293	9,130	12,173	85,12	113,49	1
	Какао на молоке	150	200	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	88,920	106,670	416
	Итого:	330	440	7,090	8,930	10,580	13,663	42,040	54,593	291,740	377,063	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,646	0,775	0,000	0,000	15,150	18,180	63,18	75,82	418
	Итого:	150	180	0,646	0,775	0,000	0,000	15,150	18,180	63,18	75,82	
	Итого завтрак:	480	620	7,736	9,705	10,580	13,663	57,190	72,773	354,924	452,884	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	40	60	0,390	0,590	2,460	3,690	1,490	2,230	29,680	44,500	15
	Щи на м/б из св. капусты со сметаной	150	200	0,960	1,600	2,550	4,250	4,330	7,220	44,110	58,930	73
	Бефстроганов из отварного мяса	80	100	10,340	12,920	8,290	10,360	2,190	2,740	124,640	155,800	110
	Макароны отварные	90	120	3,327	4,436	2,720	3,630	15,950	21,262	101,570	135,430	335
	Компот из сушеных фруктов +С	150	180	0,120	0,144	0,120	0,144	17,850	21,420	73,20	87,55	390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,580	3,160	0,200	0,400	9,660	19,320	46,760	93,520	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	68,320	85,400	148
	Итого:	570	750	15,910	26,150	16,820	23,074	64,830	90,892	488,280	661,132	
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	40	40	0,623	0,930	2,440	3,670	5,410	8,120	46,160	63,200	33
	Ватрушка французская	130	160	14,300	17,600	18,200	22,400	57,460	70,720	444,600	547,200	251
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	140	180	3,920	5,040	3,500	4,500	15,400	19,800	109,20	139,86	420
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,400	44,400	386
	Итого:	370	480	19,243	23,040	22,100	27,300	82,660	100,320	598,200	794,660	
	Итого за третий день	1420	1850	42,889	58,8952	49,5	64,037333	204,68	263,98533			
			ккал	171,556	235,5808	445,5	576,336	818,72	1055,9413	1441,404	1908,676	
			%	11,90	12,34	30,91	30,20	56,80	55,32			
										завтрак + 2-й завтрак	24,62	
										обед	33,88	
										ужин	41,50	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: для теплого времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Минеральные вещества												Водорастворимые витамины						Жирорастворимые витамины			
				N,мг		K,мг		Ca,мг		Mg,мг		P,мг		Fe,мг		B1, мг		C,мг		B2,мг		D,мг		A,мг	
Четвертый день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	77,6	78,2	44,1	58,2	8,6	10,7	5,9	7,9	29,4	38,6	0,4	0,5	0,030	0,040	0,0	0,0	0,02	0,02	0	0	20	20
	Бутерброд с маслом с сыром	30	40	130,1	173,5	33,4	44,6	64,0	85,4	8,9	11,9	51,7	68,9	0,5	0,6	0,03	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	0,08	30,6	40,8
	Кофейный напиток на молоке	150	180	0,2	0,24	5,2	6,2	8,0	9,6	0,9	1,1	1,6	1,9	0,19	0,22	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0	0	0	0	0
	Итого:	330	420	207,9	251,94	82,7	109,0	80,6	105,7	15,700	20,880	82,7	109,4	1,02	1,32	0,060	0,080	0,06	0,09	0,05	0,06	0,06	0,08	50,60	60,80
2-й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир,	140	160	75,0	90,0	219,0	262,8	186,0	223,2	21,2	25,2	138,0	165,6	0,15	0,18	0,03	0,04	1,20	1,44	0,20	0,23	0	0	30	36
	Итого завтрак:	470	580	282,9	341,94	301,7	371,8	266,6	328,9	36,900	46,080	220,7	275,0	1,17	1,50	2:09	0,120	1,26	1,53	0,25	0,29	0,06	0,08	80,60	96,80
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	50	13,1	21,9	82,0	136,8	10,2	17,6	6,3	10,5	12,3	20,0	0,4	0,7	0,005	0,009	2,9	4,8	0,01	0,02	0	0	0	0
	Рассольник на м/б со сметаной	150	200	190,3	291,6	260,6	347,5	20,7	27,6	14,4	19,3	71,9	95,8	0,5	0,6	0,050	0,070	4,1	5,5	0,04	0,06	0	0	10,5	14
	Суфле из печени	60	80	165,5	220,8	102,0	136,0	15,8	21,1	9,7	12,8	55,5	74,6	0,8	1,0	0,040	0,060	0,04	0,06	0,1	0,07	0	0	18,5	24,6
	Капуста тушеная	100	140	87,7	132,2	308,3	492,6	55,8	85,0	19,7	31,8	40,4	64,3	0,8	1,2	0,030	0,050	16,4	25,0	0,04	0,06	0	0	0	0
	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	1,9	2,3	87,4	104,5	23,8	28,6	4,5	5,4	11,5	13,9	0,9	1,1	0,001	0,001	0,86	1,03	0,004	0,005	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	30	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,016	0	0	9	10,9
	Хлеб ржаной	40	50	244,0	305,0	98,0	122,5	14,0	17,5	18,8	23,5	63,2	79,0	1,6	2,0	0,07	0,09	0,00	0,00	0,03	0,04	0	0	0	0
	Итого:	550	730	754,5	1125,0	968,8	1376,2	145,2	203,2	78,460	109,370	268,1	363,6	5,3	7,0	0,218	0,307	24,24	36,35	0,184	0,271	0	0	38	49,5
Уплотненный полдник	Каша гречневая с молоком	150	200	75,4	97,2	266,1	343,3	14,9	19,2	140,1	180,0	208,2	268,6	4,8	6,2	0,250	0,320	0,0	0,0	0,1	0,12	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40	40	53,6	53,6	56,0	56,0	22,0	22,0	4,8	4,8	76,8	76,8	1,0	1,0	0,03	0,03	0,00	0,00	0,18	0,18	2,2	2,2	100	100
	Сдоба обыкновенная	60	80	204,0	244,8	105,6	126,8	27,3	32,8	25,6	32,8	72,8	87,4	1,2	1,5	0,11	0,14	0,01	0,12	0,08	0,1	0	0	15	18
	Фрукт	100	100	26,0	26,0	278,0	278,0	16,0	16,0	9,0	9,0	11,0	11,0	2,2	2,2	0,030	0,030	10,0	10,0	0,0	0,02	0	0	0	0
	Напиток из плодов шиповника	150	180	1,7	2,1	7,7	9,3	16,0	19,2	2,6	3,1	2,6	3,1	0,5	0,6	0,010	0,010	75,0	90,0	0,05	0,05	0	0	0	0
	Итого:	500	600	360,7	423,7	713,4	813,4	96,2	109,2	182,1	229,7	371,4	446,9	9,7	11,4	0,430	0,530	85,0	100,1	0,4	0,47	2,2	2,2	115	118
	Итого за четвертый день	1520	1910	1398,1	1890,6	1983,9	2561,5	508,0	641,3	297,5	385,2	860,2	1085,5	16,1	20,0	0,738	0,957	110,5	138,0	0,9	1,031	2,26	2,28	233,60	264,30

День недели: пятница
Неделя: первая
Сезон: для теплого времени года
Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		Минеральные вещества												Водорастворимые витамины						Жирорастворимые витамины			
				N,мг		K,мг		Ca,мг		Mg,мг		P,мг		Fe,мг		B1, мг		C,мг		B2,мг		D,мг		A,мг	
Пятый день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	200	77,6	78,2	44,1	58,2	8,6	10,7	5,9	7,9	29,4	38,6	0,4	0,5	0,030	0,040	0,0	0,0	0,02	0,02	0	0	20	20
	Бутерброд с маслом	25	30	130,1	173,5	33,4	44,6	64,0	85,4	8,9	11,9	51,7	68,9	0,5	0,6	0,03	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	0,08	30,6	40,8
	Какао на молоке	150	200	0,2	0,24	5,2	6,2	8,0	9,6	0,9	1,1	1,6	1,9	0,19	0,22	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0	0	0	0	0
	Итого:	325	430	207,9	251,9	82,7	109,0	80,6	105,7	15,7	20,9	82,7	109,4	1,02	1,32	0,06	0,08	0,06	0,09	0,05	0,06	0,06	0,08	50,6	60,8
2-й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	140	160	75,0	90,0	219,0	262,8	186,0	223,2	21,2	25,2	138,0	165,6	0,15	0,18	0,03	0,04	1,20	1,44	0,20	0,23	0	0	30	36
Обед	Итого завтрак:	465	590	282,9	341,9	301,7	371,8	266,6	328,9	36,9	46,1	220,7	275,0	1,17	1,50	0,09	0,12	1,26	1,53	0,25	0,29	0,06	0,08	80,6	96,8
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	1,5	2,3	99,8	104,2	11,8	17,6	5,3	7,8	22,1	33,1	0,30	0,40	0,01	0,02	3,80	5,70	0,01	0,012	0	0	0	0
	Свекольник с мясом со сметаной	150	200	72,8	97,1	393,6	393,6	21,9	29,3	17,8	23,8	38,6	51,4	0,80	0,90	0,04	0,06	5,27	7,03	0,03	0,044	0	0	0	0
	Жаркое по-домашнему	150	200	146,7	215,2	722,2	1059,2	21,2	31,1	44,8	65,7	229,9	337,2	2,70	4,03	0,14	0,21	6,10	8,97	0,23	0,34	0	0	16,3	24
	Компот из свежих фруктов	150	180	1,9	2,3	87,4	104,5	23,8	28,6	4,5	5,4	11,5	13,9	0,9	1,1	0,001	0,001	0,86	1,03	0,004	0,005	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	40	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,016	0	0	9	10,9
	Хлеб ржаной	40	50	244,0	305,0	98,0	122,5	14,0	17,5	18,8	23,5	63,2	79,0	1,6	2,0	0,07	0,09	0,00	0,00	0,03	0,04	0	0	0	0
	Итого:	550	730	518,9	773,1	1431,4	1820,3	97,6	130,0	96,3	132,4	530,6	530,6	6,68	8,87	0,29	0,41	16,05	22,76	0,31	0,457	0	0	25,3	34,9
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	160	180	423,2	476,6	538,4	605,7	88,8	99,9	49,1	55,2	375,4	422,4	2,10	2,37	0,16	0,20	0,64	0,72	0,34	0,47	1,5	1,5	147	165
	Винегрет	40	60	94,6	141,8	152,3	170,4	9,2	13,9	8,3	12,5	18,0	27,0	0,3	0,5	0,02	0,03	4,10	6,15	0,02	0,025	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,016	0	0	9	10,9
	Лимонный напиток	150	180	0,9	1,1	16,0	19,2	10,6	12,8	1,8	2,2	3,3	4,0	0,26	0,32	0,00	0,00	2,35	2,83	0,00	0	0	0	0	0
	Фрукт	100	20	26,0	26,0	278,0	278,0	16,0	16,0	9,0	9,0	11,0	11,0	2,2	2,2	0,030	0,030	10,0	10,0	0,0	0,02	0	0	0	0
		Итого:	470	442	596,7	796,7	1015,2	1109,6	129,5	148,5	73,3	85,0	421,0	480,4	5,29	5,87	0,232	0,290	17,11	19,73	0,39	0,53	1,50	1,5	156
	Итого за пятый день	1485	1762	1398,5	1911,7	2748,3	3301,7	493,7	607,4	206,5	263,5	1172,2	1286,0	13,14	16,24	0,608	0,818	34,42	44,02	0,95	1,28	1,56	1,58	262	307,6

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: для теплого времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
Седьмой день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	1,48	1,97	2,64	3,52	25,18	33,57	130,4	173,84	199
	Бутерброд с сыром	30	40	1,530	2,040	4,720	6,293	9,130	12,173	96,32	115,32	1
	Какао на молоке	150	200	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	88,920	106,670	416
	Итого:	330	440	6,16	7,68	10,08	13,00333	47,27	61,56333	315,64	395,83	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	150	180	3,920	4,704	3,500	4,200	15,400	18,480	109,20	130,54	420
	Итого завтрак:	480	620	10,08	12,384	13,58	17,20333	62,67	80,04333	424,84	526,366	
Обед	Салат луковый "Чеполоино"	40	60	0,390	0,590	2,460	3,690	1,490	2,230	29,660	44,490	13
	Борщ на м/б со сметаной	150	200	2,31	3,85	1,3	2,17	4,06	6,77	60,4	83,43	30
	Биточки рубленые	60	80	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	145,2	185,2	299
	Сметанный соус	20	30	0,28	0,42	1	1,5	1,17	1,76	14,82	22,23	372
	Пюре картофельное	120	150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	109,800	137,250	339
	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	0,330	0,440	0,015	0,020	15,820	21,090	64,735	86,210	394
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	46,76	93,52	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	68,32	68,32	148
	Итого:	600	790	18,91	26,08	16,035	21,86	70,88	96,61	539,695	720,650	
	Омлет	120	150	7,85	10,2	9,06	11,78	3,21	4,17	149,91	187,4	79
	Сок	150	180	0,040	0,048	0,010	0,012	5,870	7,044	23,73	28,48	411
	Батон	20	25	3,340	4,450	4,230	5,640	9,700	12,900	90,000	120,000	3
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	386
	Итого:	390	455	11,63	15,098	13,7	17,832	28,58	33,914	308,04	380,276	
	Итого за седьмой день	1470	1865	40,62	53,562	43,315	56,89533	162,13	210,5673			
			ккал	162,48	214,248	389,835	512,058	648,52	842,2693	1272,575	1627,292	
			%	12,77	13,17	30,63	31,47	50,96	51,76			
										завтрак + 2-й завтрак	33,38	
										обед	42,41	
										полдник	24,21	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: для теплого времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		Минеральные вещества												Водорастворимые витамины						Жирорастворимые витамины			
				N,мг		К,мг		Са,мг		Mg,мг		P,мг		Fe,мг		B1, мг		С,мг		B2,мг		D,мг		А,мг	
Седьмой день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	80,6	119,8	34,3	45,2	4,7	5,9	16,4	21,8	50,6	67,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,00	0,00	0,02	0,02	0	0	20	20
	Бутерброд с сыром	30	40	130,1	173,5	33,4	44,6	64,0	85,4	8,9	11,9	51,7	68,9	0,5	0,6	0,03	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,1	0,1	30,6	40,8
	Какао на молоке	150	200	0,2	0,24	5,2	6,2	8,0	9,6	0,9	1,1	1,6	1,9	0,19	0,22	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0	0	0	0	0
	Итого:	330	440	210,9	293,5	72,9	96,04	76,7	100,9	26,2	34,78	103,9	137,8	1,02	1,32	0,05	0,07	0,06	0,09	0,05	0,06	0,06	0,08	50,60	60,8
2-й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	150	180	90,0	219,0	262,8	186,0	223,2	21,2	25,2	138,0	165,6	0,15	0,18	0,03	0,04	1,20	1,44	0,20	0,23	0	0	30	36	42,3
	Итого завтрак:	480	620	300,9	512,5	335,7	282,0	299,9	122,1	51,4	172,780	269,5	137,97	1,20	1,35	2:09	1,27	1,50	0,29	0,28	0,06	0,06	###	86,60	103,10
Обед	Салат луковый "Чепolino"	40	60	1,5	2,3	99,8	104,2	11,8	17,6	5,3	7,8	22,1	33,1	0,30	0,40	0,01	0,02	3,80	5,70	0,01	0,012	0	0	0	0
	Борщ на м/б со сметаной	150	200	72,8	97,1	393,6	393,6	21,9	29,3	17,8	23,8	38,6	51,4	0,80	0,90	0,04	0,06	5,27	7,03	0,03	0,044	0	0	0	0
	Биточки рубленные	60	80	217,2	287,5	179,1	239,3	26,1	35,0	19,3	25,7	99,7	133,1	0,9	1,2	0,06	0,08	0,09	0,12	0,10	0,13	0	0	18	23
	Сметанный соус	20	30	31,5	47,2	7,9	11,8	5,4	8,1	1,1	1,5	4,5	6,8	0,04	0,06	0,004	0,006	0,007	0,01	0,005	0,008	0	0	6,76	10,14
	Пюре картофельное	120	150	4,4	5,5	518,7	648,4	29,6	37,0	22,2	27,8	69,2	86,5	0,8	1,0	0,11	0,13	14,50	18,16	0,08	0,11	0	0	20,4	25,5
	Компот из сушеных фруктов	150	180	1,9	2,3	87,4	104,5	23,8	28,6	4,5	5,4	11,5	13,9	0,9	1,1	0,001	0,001	0,86	1,03	0,004	0,005	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	40	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,016	0	0	9	10,9
	Хлеб ржаной	40	50	244,0	305,0	98,0	122,5	14,0	17,5	18,8	23,5	63,2	79,0	1,6	2,0	0,07	0,09	0,00	0,00	0,03	0,04	0	0	0	0
	Итого:	600	790	625,32	898,1	1414,9	1660,6	137,4	179	94,07	121,610	322,08	419,8	7,28	7,10	0,317	0,414	24,547	32,08	0,266	0,365	0	0	54,16	69,54
	Омлет	120	150	130,7	163,3	166,5	208,1	85,6	107,0	14,4	18,0	194,0	242,5	2,2	2,7	0,07	0,09	0,18	22,00	0,44	0,55	0	0	276,9	346,1
	Сок	150	180	9,0	10,8	180,0	216,0	10,2	12,6	6,0	7,2	10,5	12,6	2,1	2,5	0,02	0,02	3,00	3,60	0,02	0,02	0	0	0	0
	Батон	20	25	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,016	0	0	9	10,9
	Фрукт	100	100	26,0	26,0	278,0	278,0	16,0	16,0	9,0	9,0	11,0	11,0	2,2	2,2	0,018	0,030	10,0	10,0	0,0	0,02	0	0	0	0
	Итого:	390	455	217,7	351,3	655,0	738,4	116,7	141,5	34,5	40,4	228,8	282,1	6,9	7,9	0,13	0,17	13,20	35,63	0,49	0,606	0	0	285,9	357
	Итого за седьмой день	1470	1865	1143,9	1761,9	2405,6	2681,0	554,0	442,6	180,0	334,8	820,4	839,9	15,3	16,3	0,54	1,85	39,25	68,00	1,04	1,03	0	0	426,66	529,64

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: для теплого времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
Восьмой день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	3,24	4,32	4,28	5,71	23,15	30,87	144,08	192,15	70
	Бутерброд с маслом	25	30	1,530	1,836	4,720	5,664	9,130	10,956	85,12	102,14	1
	Кофейный напиток на молоке	150	180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,250	14,360	68,360	90,530	414
	Итого:	325	410	7,11	9,006	11	13,784	42,53	56,186	297,56	384,824	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,646	0,775	0,000	0,000	15,150	18,180	63,18	75,82	418
	Итого:	150	180	0,646	0,775	0,000	0,000	15,150	0,000	63,18	75,82	152
	Итого завтрак:	475	590	7,756	9,781	11,000	13,784	57,680	56,186	360,74	460,645	
Обед	Винегрет	40	60	0,390	0,590	2,460	3,690	1,490	2,230	29,660	44,490	14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,98	6,57	3,108	5,18	9,266	14,44	81	135	89
	Шницель из мяса	60	80	8,93	11,92	6,74	8,8	8,97	11,64	132	173	299
	Капуста тушеная	100	140	2,21	2,77	3,87	4,84	8,63	10,78	78,24	97,76	203
	Компот из сушеных фруктов +С	150	180	0,120	0,144	0,120	0,144	17,850	21,420	73,20	87,55	390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	46,76	93,52	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	68,32	85,4	148
	Итого	560	750	19,85	28,454	16,978	23,654	69,226	96,53	509,18	716,722	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120	150	14,3	17,6	18,2	22,4	57,46	70,72	444,6	547,2	245
	Сгущенное молоко	15	20	1,08	1,44	1,28	1,7	8,33	11,1	49,2	65,6	100
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	140	160	3,920	4,480	3,500	4,000	15,400	17,600	109,20	124,32	420
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	7,5	7,5	35,2	35,2	157
	Итого:	375	430	19,7	23,92	23,38	28,5	88,69	106,92	638,2	772,32	
Итого за восьмой день	1410	1770	47,306	62,1552	51,358	65,938	215,596	259,636	1892,94	1949,687		
		ккал	189,224	248,6208	462,222	593,442	862,384	1038,544	1508,12	1949,687		
		%	12,55	12,75	30,65	30,44	57,18	53,27				
										завтрак + 2-й завтрак		
										обед		
										полдник		

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: для теплого времени года
Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		Минеральные вещества										Водорастворимые витамины						Жирорастворимые витамины						
		ясли	сад	N,мг		K,мг		Ca,мг		Mg,мг		P,мг		Fe,мг		B1, мг		C,мг		B2,мг		D,мг		A,мг		
Восьмой день																										
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	85,3	113,8	74,6	99,5	11,1	14,8	29,1	38,7	82,7	110,3	0,97	1,29	0,10	0,14	0,00	0,00	0,01	0,01	0	0	14,2	19	
	Бутерброд с маслом	25	30	130,1	173,5	33,4	44,6	64,0	85,4	8,9	11,9	51,7	68,9	0,5	0,6	0,03	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	0,08	30,6	40,8	
	Кофейный напиток на молоке	150	180	0,2	0,24	5,2	6,2	8,0	9,6	0,9	1,1	1,6	1,9	0,19	0,22	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого:	325	410	215,6	287,54	113,2	150,3	83,1	109,8	38,9	51,680	136,0	181,1	1,63	2,14	0,13	0,18	0,06	0,09	0,04	0,05	0,06	0,08	44,8	59,8	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	9,0	10,8	180,0	216,0	10,2	12,6	6,0	7,2	10,5	12,6	2,1	2,5	0,02	0,02	3,00	3,60	0,02	0,02	0	0	0	0	
	Итого:	150	180	9,000	10,800	180,000	216,000	10,200	12,600	6,00	7,20	10,50	12,60	2,1	2,5	0:28	0,02	3,000	3,60	0,02	0,02	0	0	0	0	
	Итого завтрак:	475	590	224,600	298,340	293,200	366,340	93,300	122,400	44,87	58,880	146,50	193,72	3,73	4,66	0,15	0,20	3,06	3,69	0,06	0,07	0,06	0,08	44,8	59,8	
Обед	Винегрет	40	60	94,6	141,8	113,6	170,4	9,2	13,9	8,3	12,5	18,0	27,0	0,3	0,5	0,02	0,03	4,10	6,15	0,02	0,025	0	0	0	0	
	Суп картофельный с мясными	150	200	98,3	131,0	418,8	558,4	17,4	23,2	21,8	29,0	70,8	94,5	0,88	1,17	0,08	0,10	6,72	8,60	0,07	0,09	0	0	2,7	3,6	
	Шницель из мяса	60	80	217,2	287,5	179,1	239,3	26,1	35,0	19,3	25,7	99,7	133,1	0,9	1,2	0,06	0,08	0,09	0,12	0,10	0,13	0	0	18	23	
	Капуста тушеная	100	140	87,7	132,2	308,3	492,6	55,8	85,0	19,7	31,8	40,4	64,3	0,8	1,2	0,030	0,050	16,4	25,0	0,04	0,06	0	0	0	0	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	1,9	2,3	87,4	104,5	23,8	28,6	4,5	5,4	11,5	13,9	0,9	1,1	0,001	0,001	0,86	1,03	0,004	0,005	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	40	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,016	0	0	9	10,9	
	Хлеб ржаной	40	50	244,0	305,0	98,0	122,5	14,0	17,5	18,8	23,5	63,2	79,0	1,6	2,0	0,07	0,09	0,00	0,00	0,03	0,04	0	0	0	0	
	Итого	560	750	795,7	1020,0	1235,7	1724,0	151,2	209,1	97,4	134,050	316,9	427,7	5,75	7,63	0,285	0,381	28,16	40,92	0,271	0,366	0	0	29,7	37,5	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120	150	54,5	68,1	160,0	200,0	186,7	233,4	30,7	38,4	272,4	340,5	0,80	1,11	0,08	0,10	0,30	0,37	0,32	0,4	0	0	68,4	85,5	
	Сгущенное молоко	15	20	0,2	0,24	5,2	6,2	8,0	9,6	0,9	1,1	1,6	1,9	0,19	0,22	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0	0	0	0		
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	140	160	90,0	219,0	262,8	186,0	223,2	21,2	25,2	138,0	165,6	0,15	0,18	0,03	0,04	1,20	1,44	0,20	0,23	0	0	36	42,3		
	Фрукт	100	100	26,0	26,0	278,0	278,0	16,0	16,0	9,0	9,0	11,0	342,6	2,2	2,2	0,018	0,030	10,0	10,0	0,0	0,02	0	0	0	0	
	Итого:	375	430	170,7	313,34	706,0	670,2	433,9	280,2	65,8	186,48	450,6	685,14	3,37	3,56	0,138	1,330	11,76	10,60	0,57	0,42	0	0	104,4	128	
	Итого за восьмой день	1410	1770	1190,94	1631,68	2234,860	2760,600	678,400	611,700	208,10	379,410	913,96	1306,60	12,85	15,85	0,57	1,911	42,98	55,21	0,901	0,86	0,00	0	178,9	225	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: для теплого времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецепта
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
Девятый день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	3,46	4,61	5,06	6,75	21,15	28,2	143,98	191,99	69
	Бутерброд с сыром	30	40	3,340	4,450	4,230	5,640	9,700	12,900	90,000	120,000	3
	Какао на молоке	150	200	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	88,920	106,670	416
	Итого:	330	440	9,95	12,73	12,01	15,58	43,81	56,92	322,9	418,66	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	140	160	3,920	4,480	3,500	4,000	15,400	17,600	109,20	124,32	420
	Итого завтрак:	470	600	13,87	17,21	15,51	19,58	59,21	74,52	432,1	542,98	
Обед	Салатиз отварного картофеля с луком	30	60	0,300	0,590	1,850	3,690	1,120	2,230	33,100	52,600	15
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	200	3,29	5,48	3,17	5,28	9,8	16,33	80,85	134,75	64
	Гренки	10	20	1,24	2,48	0,16	0,32	7,61	15,21	36,82	73,64	123
	Рагу овощное	100	140	1,8	2,52	4,05	5,67	10,56	14,78	85,9	120,26	362
	Котлета рыбная	60	80	8,980	10,750	2,680	3,920	5,840	8,210	83,400	111,120	274
	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	0,330	0,440	0,015	0,020	15,820	21,090	64,735	86,210	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	68,32	85,4	148
		Итого:	540	730	18,58	25,56	12,405	19,5	64,11	94,55	453,125	663,98
Уплотненныйполдник	Яйцо вареное	40	40	5,400	5,400	4,600	4,600	0,260	0,260	64,04	64,04	
	Картофель в молоке	150	200	3,33	4,44	5,07	6,76	18,18	24,24	132	176	137
	Хлеб пшеничный	20	20	1,580	1,580	0,200	0,200	9,660	9,660	46,760	46,760	147
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,28	14,23	18,67	60,85	79,64	417
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,8	0,8	7,5	7,5	38,8	38,8	157
		Итого:	420	500	5,82	7,03	6,28	8,04	49,57	60,07	278,41	405,240
Итого за девятый день		1430	1830	38,27	49,8	34,195	47,12	172,89	229,14		1612,200	
			ккал	153,08	199,20	307,76	424,08	691,56	916,56	1163,64	1612,20	
			%	13,16	12,36	26,45	26,30	59,43	56,85			
										завтрак + 2-й завтрак	37,13	
										обед	38,94	
										полдник	23,93	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: для теплого времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	ыход блюд		Минеральные вещества												Водорастворимые витамины						Жирорастворимые витамины				
				N,мг		K,мг		Ca,мг		Mg,мг		P,мг		Fe,мг		B1, мг		C,мг		B2,мг		D,мг		A,мг		
Девятый день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	89,5	123,3	97,9	101,7	25,6	25,0	42,7	56,2	129,9	144,4	1,46	1,56	0,13	0,14	0,00	0,00	0,04	0,04	0	0	20	20	
	Бутерброд с сыром	30	40	130,1	173,5	33,4	44,6	64,0	85,4	8,9	11,9	51,7	68,9	0,5	0,6	0,03	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,06	0,08	30,6	40,8	
	Какао на молоке	150	200	0,2	0,24	5,2	6,2	8,0	9,6	0,9	1,1	1,6	1,9	0,19	0,22	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого:	330	440	219,8	297,04	136,5	152,54	97,6	120	52,5	69,18	183,2	215,2	2,12	2,41	0,16	0,18	0,06	0,09	0,07	0,08	0,06	0,08	50,6	60,8	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток (кефир,	140	160	75,0	90,0	219,0	262,8	186,0	223,2	21,2	25,2	138,0	165,6	0,15	0,18	0,03	0,04	1,20	1,44	0,20	0,23	0	0	30	36	
	Итого завтрак:	470	600	294,8	387,04	355,5	415,34	283,6	343,2	73,7	94,38	321,2	380,8	2,27	2,59	0,19	0,22	1,26	1,53	0,27	0,31	0,06	0,08	80,6	96,8	
Обед	Салатиз отварного картофеля с луком	30	60	136,0	204,0	128,9	193,4	8,5	12,7	8,7	13,1	17,1	25,6	0,3	0,4	0,02	0,04	4,80	7,20	0,02	0,03	0	0	0	0	
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	250	43,0	51,6	189,0	226,8	15,2	18,3	14,1	16,9	34,8	41,8	0,8	1,0	0,10	0,10	2,30	2,79	0,03	0,03	0	0	0	0	
	Гренки	10	20	45,9	91,7	16,6	33,2	3,3	12,5	3,9	7,9	11,1	22,2	0,24	0,49	0,01	0,02	0,00	0,00	0,01	0,01	0	0	8,2	16,4	
	Рагу овощное	100	140	87,7	132,2	308,3	492,6	55,8	85,0	19,7	31,8	40,4	64,3	0,8	1,2	0,030	0,050	16,4	25,0	0,04	0,06	0	0	0	0	
	Котлета рыбная	60	80	147,0	196,1	220,1	294,4	29,1	38,9	21,7	28,9	123,4	164,6	0,7	0,9	0,06	0,08	1,98	2,62	0,05	0,07	0,7	0,9	1,96	2,62	
	Компот из сушеных фр	150	180	1,9	2,3	87,4	104,5	23,8	28,6	4,5	5,4	11,5	13,9	0,9	1,1	0,001	0,001	0,86	1,03	0,004	0,01	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	50	244,0	305,0	98,0	122,5	14,0	17,5	18,8	23,5	63,2	79,0	1,6	2,0	0,07	0,09	0,00	0,00	0,03	0,04	0	0	0	0	
		Итого:	540	780	705,47	982,9	1048,24	1467,4	149,71	213,47	91,37	127,54	301,51	411,3	5,23	7,01	0,292	0,381	26,31	38,63	0,183	0,25	0,7	0,9	10,16	19,02
	лотенный полдн	Яйцо вареное	40	40	53,6	53,6	56,0	56,0	22,0	22,0	4,8	4,8	76,8	76,8	1,0	1,0	0,03	0,03	0,00	0,00	0,18	0,18	2,2	2,2	100	100
Картофель в молоке		150	200	4,4	5,5	518,7	648,4	29,6	37,0	22,2	27,8	69,2	86,5	0,8	1,0	0,11	0,13	14,50	18,16	0,08	0,11	0	0	20,4	25,5	
Хлеб пшеничный		20	20	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,02	0	0	9	10,9	
Напиток из плодов шиповника		150	180	1,7	2,1	7,7	9,3	16,0	19,2	2,6	3,1	2,6	3,1	0,5	0,6	0,010	0,010	75,0	90,0	0,05	0,05	0	0	0	0	
Фрукт		100	100	26,0	26,0	278,0	278,0	16,0	16,0	9,0	9,0	11,0	11,0	2,2	2,2	0,030	0,030	10,0	10,0	0,0	0,02	0	0	0	0	
	Итого:	420	500	84,12	184,8	834,9	972	66,48	78,07	38,9	50,810	96,1	604,7	4,9	5,2	0,200	0,227	85,36	118,19	0,34	0,38	2,2	2,2	129,4	136,4	
	Итого за девятый де	1430	###	1084,4	1554,74	2238,64	2854,74	499,79	634,74	203,97	272,730	718,81	1397	12,36	14,84	0,682	0,828	112,93	158,35	0,793	0,94	2,96	3,18	220,16	252,22	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: для холодного времени года
Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		Минеральные вещества												Водорастворимые витамины						Жирорастворимые витамины			
				N,мг		K,мг		Ca,мг		Mg,мг		P,мг		Fe,мг		B1, мг		C,мг		B2,мг		D,мг		A,мг	
десятый день		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	200	82,9	106,9	86,0	110,9	16,6	21,4	22,1	28,5	103,0	132,9	1,7	2,2	0,08	0,10	0,00	0,00	0,03	0,03	0	0	20	25,8
	Бутерброд с маслом	25	30	130,1	173,5	33,4	44,6	64,0	85,4	8,9	11,9	51,7	68,9	0,5	0,6	0,03	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,1	0,08	30,6	40,8
	Кофейный напиток на молоке	150	180	0,2	0,24	5,2	6,2	8,0	9,6	0,9	1,1	1,6	1,9	0,19	0,22	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0	0	0	0	0
	Итого:	325	410	213,2	280,64	124,6	161,74	88,6	116,4	31,9	41,48	156,3	203,72	2,40	3,05	0,11	0,14	0,06	0,09	0,06	0,07	0,06	0,08	50,6	66,6
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	9,0	10,8	180,0	216,0	10,2	12,6	6,0	7,2	10,5	12,6	2,1	2,5	0,02	0,02	3,00	3,60	0,02	0,02	0	0	0	0
	Итого завтрак:	475	590	222,2	291,44	304,6	377,74	98,8	129	37,9	48,68	166,8	216,3	4,50	5,57	0,130	0,16	3,060	3,69	0,08	0,09	0,06	0,08	50,60	66,60
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	30	50	1,5	2,3	99,8	104,2	11,8	17,6	5,3	7,8	22,1	33,1	0,30	0,40	0,01	0,02	3,80	5,70	0,01	0,012	0	0	0	0
	Суп на м/б с клёцками	150	200	58,7	78,3	31,9	42,5	11,8	15,6	6,3	8,4	17,6	23,4	0,4	0,5	0,03	0,04	0,30	0,40	0,01	0,012	0	0	0	0
	Свекла тушеная с овощами	100	120	13,1	21,9	82,0	136,8	10,2	17,6	6,3	10,5	12,3	20,0	0,4	0,7	0,005	0,009	2,9	4,8	0,01	0,02	0	0	0	0
	Котлета рубленая	60	80	217,2	287,5	179,1	239,3	26,1	35,0	19,3	25,7	99,7	133,1	0,9	1,2	0,06	0,08	0,09	0,12	0,10	0,13	0	0	18	23
	Компот из свежих фруктов +С	150	200	1,9	2,3	87,4	104,5	23,8	28,6	4,5	5,4	11,5	13,9	0,9	1,1	0,001	0,001	0,86	1,03	0,004	0,005	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	40	52,0	151,2	30,5	36,3	4,9	5,9	5,1	6,2	13,3	16,0	0,4	0,5	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01	0,016	0	0	9	10,9
	Хлеб ржаной	40	50	244,0	305,0	98,0	122,5	14,0	17,5	18,8	23,5	63,2	79,0	1,6	2,0	0,07	0,09	0,00	0,00	0,03	0,04	0	0	0	0
	Итого:	550	740	588,5	848,43	608,6	786,1	102,58	137,8	65,6	87,37	239,65	318,52	4,82	6,27	0,198	0,267	7,92	12,03	0,170	0,235	0	0	27	33,9
Уплотненный	Запеканка из творога	120	150	77,2	96,9	149,5	186,9	176,8	221,1	26,6	33,3	252,4	315,6	0,84	1,1	0,07	0,09	0,20	0,36	0,30	0,39	0,00	0,00	88,70	111,00
	Молочный сладкий соус	30	40	31,5	47,2	7,9	11,8	5,4	8,1	1,1	1,5	4,5	6,8	0,04	0,06	0,004	0,006	0,007	0,01	0,005	0,008	0	0	6,76	10,14
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, снежок)	140	160	75,0	90,0	219,0	262,8	186,0	223,2	21,2	25,2	138,0	165,6	0,15	0,18	0,03	0,04	1,20	1,44	0,20	0,23	0	0	30	36
	Фрукт	100	100	26,0	26,0	278,0	278,0	16,0	16,0	9,0	9,0	11,0	11,0	2,2	2,2	0,030	0,030	10,0	10,0	0,0	0,02	0	0	0	0
	Итого:	390	450	209,7	260,09	654,38	739,5	384,2	468,4	57,9	69	405,9	499	3,23	3,49	0,134	0,166	11,407	11,81	0,525	0,65	0	0	125,46	157,14
	Итого за десятый день	1415	1780	1020	1400	1567,6	1903,3	585,58	735,2	161	205,05	812,35	1033,8	12,55	15,33	0,46	0,596	22,387	27,53	0,775	0,97	0,00	0,00	203,06	257,64