

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ детский сад №4  
Парунян Г.В.  
« 09 » Октября 2025 г.



Примерное 20 - ти дневное меню.  
Летне-осенний период.

Для организации питания детей от 1.5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет  
с 12-ти часовым режимом пребывания в  
Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении  
детский сад № 4 «Колокольчик»  
г. Серафимовича Волгоградской области

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 4  
 от 1,5 до 3 лет, 12 часовой режим пребывания**

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 1 понедельник (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная пшеничная</b>	<b>150</b>			<b>5,5</b>	<b>6,6</b>	<b>22,9</b>	<b>175,5</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>12,4</b>	<b>90,2</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>40</b>			<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,4</b>	<b>1,9</b>	<b>33</b>
	<b>Щи со сметаной</b>	<b>150</b>			<b>1,35</b>	<b>4,8</b>	<b>5,9</b>	<b>76,5</b>	<b>7,7</b>	<b>67</b>
	<b>Рулет мясной с луком и яйцом</b>	<b>60</b>			<b>7,5</b>	<b>6,2</b>	<b>5,9</b>	<b>109</b>	<b>2</b>	<b>295</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>			<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>18,5</b>	<b>123,3</b>	<b>8,9</b>	<b>321</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>83,3</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Макаронные отварные с маслом и сахаром</b>	<b>125</b>			<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>29</b>	<b>174,7</b>	<b>0</b>	<b>75</b>
	<b>Пирожок с морковью</b>	<b>70</b>			<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>22,7</b>	<b>178</b>	<b>0,9</b>	<b>453 в</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>37,2</b>	<b>44,9</b>	<b>211,2</b>	<b>1414,2</b>	<b>25,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 2 вторник (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная ячневая</b>	<b>150</b>			<b>6,8</b>	<b>7,8</b>	<b>31</b>	<b>217,4</b>	<b>1,2</b>	<b>189</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>106</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>13,8</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,1</b>	<b>31</b>	<b>3,8</b>	<b>13</b>
	<b>Суп картофельный с пшеном</b>	<b>150</b>			<b>1,3</b>	<b>1,7</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>80</b>
	<b>Тефтели мясные в томатном соусе</b>		<b>70</b>		<b>4,8</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>90,4</b>	<b>0,2</b>	<b>287</b>
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>120</b>			<b>3,7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>134,4</b>	<b>31,3</b>	<b>132</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>1 шт</b>	<b>40</b>	<b>5,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,8</b>	<b>0</b>	<b>213</b>
	<b>Винегрет</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>7,8</b>	<b>12,6</b>	<b>137,3</b>	<b>16,5</b>	<b>45</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>29,4</b>	<b>34</b>	<b>166,8</b>	<b>1176,4</b>	<b>55,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 3 среда (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>150</b>			<b>5</b>	<b>6,7</b>	<b>19</b>	<b>160</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>37</b>			<b>4,1</b>	<b>6,8</b>	<b>14,9</b>	<b>140,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,8</b>	<b>4,3</b>	<b>3,2</b>	<b>52</b>	<b>19,4</b>	<b>20</b>
	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>150</b>			<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,7</b>	<b>80</b>	<b>3,5</b>	<b>87</b>
	<b>Тефтели рыбные в томатном соусе</b>	<b>60/40</b>			<b>8,1</b>	<b>6,9</b>	<b>9</b>	<b>132</b>	<b>0,1</b>	<b>58</b>
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>125</b>			<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>29</b>	<b>174,7</b>	<b>0</b>	<b>204</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>83,3</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	35	35	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>74/</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>110</b>			<b>16,2</b>	<b>10,9</b>	<b>20,8</b>	<b>246,4</b>	<b>0,2</b>	<b>236</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>			<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1,6</b>	<b>23,5</b>	<b>0,07</b>	<b>113</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>65,4</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>57,7</b>	<b>58,3</b>	<b>191,8</b>	<b>1560,8</b>	<b>29,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 4 четверг (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная рисовая вязкая</b>	<b>150</b>			<b>4,7</b>	<b>6,4</b>	<b>23,5</b>	<b>172,2</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Повидло фруктовое</b>	<b>10</b>	10	10	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>25</b>	<b>0,05</b>	<b>380</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	25	25	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	150	150	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>	<b>35,5</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,7</b>	<b>118,5</b>	<b>3,5</b>	<b>81</b>
	<b>Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур</b>	<b>170</b>			<b>12,6</b>	<b>11,1</b>	<b>13,2</b>	<b>206</b>	<b>9,9</b>	<b>332</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>			<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничн.</b>	<b>40</b>			<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Блины со сгущенным молоком</b>	<b>80/15</b>								
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
	<b>Зефир (конфеты)</b>	<b>40/15</b>	40	40	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>42,9</b>	<b>40,4</b>	<b>183,9</b>	<b>1217,9</b>	<b>130</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 5 пятница (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Геркулес»</b>	<b>150</b>			<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>21,4</b>	<b>190</b>	<b>0,6</b>	<b>185</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>37</b>			<b>4,1</b>	<b>6,8</b>	<b>14,9</b>	<b>140,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	150	150	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат «Здоровье»</b>	<b>30</b>			<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>1,7</b>	<b>27</b>	<b>0,6</b>	<b>25</b>
	<b>Борщ на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>5,3</b>	<b>7,4</b>	<b>11,4</b>	<b>117,8</b>	<b>5,1</b>	<b>57</b>
	<b>Суфле из отварной курицы</b>		<b>60</b>		<b>13,5</b>	<b>12,7</b>	<b>3</b>	<b>146,9</b>	<b>0,4</b>	<b>112</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>90</b>			<b>5,7</b>	<b>4,8</b>	<b>27,4</b>	<b>180,3</b>	<b>0</b>	<b>313</b>
	<b>Соус сметанный с луком</b>	<b>40</b>			<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>2,9</b>	<b>35,8</b>	<b>0,4</b>	<b>356</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Салат овощной «Степной»</b>	<b>120</b>			<b>2</b>	<b>7,2</b>	<b>7,5</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>23</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,160</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Булочка домашняя с изюмом</b>	<b>50</b>			<b>3,9</b>	<b>5,7</b>	<b>29,8</b>	<b>186</b>	<b>0</b>	<b>469</b>
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>42,7</b>	<b>46,4</b>	<b>203,3</b>	<b>1339,5</b>	<b>114</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 6 понедельник (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная гречневая</b>	<b>150</b>			<b>5,2</b>	<b>7,8</b>	<b>18,7</b>	<b>166,8</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>	<b>35,5</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	<b>150</b>			<b>4,3</b>	<b>0,5</b>	<b>14,3</b>	<b>88,5</b>	<b>5</b>	<b>47</b>
	<b>Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе</b>	<b>150</b>			<b>13,3</b>	<b>10,9</b>	<b>14</b>	<b>199,8</b>	<b>34,7</b>	<b>298</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничн.</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Картофель отварной со слив. маслом</b>	<b>130</b>			<b>2,5</b>	<b>3,4</b>	<b>20,7</b>	<b>107</b>	<b>9,1</b>	<b>318</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>,05</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>35,7</b>	<b>2,8</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 6 день:</b>				<b>36,8</b>	<b>36,4</b>	<b>171,9</b>	<b>1157,2</b>	<b>63,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 7 вторник (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>150</b>								
	<b>Сыр «Российский»</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко х/о 12%</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>106</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>13,8</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,8</b>	<b>4,3</b>	<b>3,2</b>	<b>52</b>	<b>19,4</b>	<b>20</b>
	<b>Борщ</b>	<b>150</b>			<b>1,4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>79,6</b>	<b>5,1</b>	<b>57</b>
	<b>Котлета мясная</b>	<b>70</b>			<b>11,8</b>	<b>14,9</b>	<b>11,2</b>	<b>226</b>	<b>0,08</b>	<b>282</b>
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>125</b>			<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>29</b>	<b>174,7</b>	<b>0</b>	<b>204</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>			<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>14,2</b>	<b>0,4</b>	<b>116</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>83,3</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Каша рисовая рассыпчатая с изюмом</b>	<b>100</b>			<b>2</b>	<b>6,2</b>	<b>26,5</b>	<b>168</b>	<b>0</b>	<b>129</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>60</b>			<b>7</b>	<b>4</b>	<b>26,9</b>	<b>174,9</b>	<b>0,09</b>	<b>458</b>
<b>Итого за 7 день:</b>					<b>40,7</b>	<b>48,6</b>	<b>163,6</b>	<b>1480,9</b>	<b>39,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 8 среда (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	<b>150</b>			<b>4,7</b>	<b>7,6</b>	<b>19,7</b>	<b>167,4</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	5	5	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	25	25	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>	150	150	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>12,4</b>	<b>90,2</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	150	150	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,1</b>	<b>31</b>	<b>3,8</b>	<b>13</b>
	<b>Щи</b>	<b>150</b>			<b>1,35</b>	<b>4,8</b>	<b>5,9</b>	<b>76,5</b>	<b>7,7</b>	<b>67</b>
	<b>Суфле из отварной рыбы</b>	<b>70</b>			<b>8,5</b>	<b>11</b>	<b>3,7</b>	<b>174,4</b>	<b>0,4</b>	<b>268</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>			<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>18,5</b>	<b>123,3</b>	<b>8,9</b>	<b>321</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	20	20	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Пудинг из творога с яблоком</b>	<b>140</b>			<b>17,6</b>	<b>14,8</b>	<b>20,4</b>	<b>298,7</b>	<b>1,5</b>	<b>150</b>
	<b>Соус фруктовый</b>	<b>40/50</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>16,4</b>	<b>6</b>	<b>379</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Зефир (Конфеты)</b>	<b>40 15</b>	40	40	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>148</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 8 день:</b>					<b>52,1</b>	<b>48,4</b>	<b>170,5</b>	<b>1259,5</b>	<b>121,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 9 четверг (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Суп молочный с вермишелью</b>	<b>150</b>			<b>4,5</b>	<b>4,2</b>	<b>13,6</b>	<b>110,7</b>	<b>0,6</b>	<b>93</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>37</b>			<b>4,1</b>	<b>6,8</b>	<b>14,9</b>	<b>140,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко х/о 12%</b>	<b>120</b>	120	106	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>13,8</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>40</b>			<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,4</b>	<b>1,9</b>	<b>33</b>
	<b>Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>5,4</b>	<b>8,1</b>	<b>11,1</b>	<b>93,7</b>	<b>4,1</b>	<b>74</b>
	<b>Гуляш из отварного мяса птицы</b>	<b>70</b>			<b>10,7</b>	<b>10,2</b>	<b>2,5</b>	<b>145,8</b>	<b>0,4</b>	<b>277</b>
	<b>Рис отварной</b>	<b>105</b>			<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	<b>28,4</b>	<b>152,7</b>	<b>0,3</b>	<b>315</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20/20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>70</b>			<b>6,7</b>	<b>11,2</b>	<b>1,4</b>	<b>134</b>	<b>0,08</b>	<b>215</b>
	<b>Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%</b>	<b>30</b>	50	30	<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,160</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 9 день:</b>				<b>40,1</b>	<b>46,2</b>	<b>157,4</b>	<b>1183,5</b>	<b>25,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 10 пятница (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Геркулес»</b>	<b>150</b>			<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>21,4</b>	<b>190</b>	<b>0,6</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>40</b>			<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>2,8</b>	<b>30</b>	<b>4,4</b>	<b>4</b>
	<b>Суп с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>5,5</b>	<b>9,8</b>	<b>15,5</b>	<b>109,9</b>	<b>3,9</b>	<b>82</b>
	<b>Жаркое домашнему с с мясом птицы</b>	<b>150</b>			<b>7,9</b>	<b>8</b>	<b>14,5</b>	<b>182,7</b>	<b>3</b>	<b>276</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>83,3</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b>	<b>100</b>			<b>5,1</b>	<b>6,8</b>	<b>23,5</b>	<b>176,7</b>	<b>0,3</b>	<b>166</b>
	<b>Пирожок с капустой</b>	<b>60</b>			<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>20,7/23,6</b>	<b>174,4</b>	<b>0,9</b>	<b>4536</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>45,2</b>	<b>51,8</b>	<b>199,5</b>	<b>1419,9</b>	<b>128,9</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>424</b>	<b>455</b>	<b>1819</b>	<b>13209,4</b>	<b>702</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>				<b>42,4</b>	<b>45,5</b>	<b>181,9</b>	<b>1320,9</b>	<b>70,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 11 понедельник (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	<b>150</b>			<b>4,7</b>	<b>7,6</b>	<b>19,7</b>	<b>167,4</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	5	5	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	25	25	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>	<b>35,5</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
	<b>Щи на мясном бульоне</b>	<b>200</b>			<b>7,2</b>	<b>9,7</b>	<b>6,8</b>	<b>147,5</b>	<b>8</b>	<b>67</b>
	<b>Пудинг из говядины</b>	<b>60</b>			<b>14,4</b>	<b>5,7</b>	<b>0,7</b>	<b>112</b>	<b>0,1</b>	<b>290</b>
	<b>Пюре гороховое</b>	<b>90</b>			<b>10,4</b>	<b>22</b>	<b>16,5</b>	<b>118,8</b>	<b>0/0</b>	<b>146</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>40</b>			<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>14,2</b>	<b>0,4</b>	<b>116</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,160</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>170</b>			<b>3</b>	<b>14,6</b>	<b>24,3</b>	<b>259,7</b>	<b>10</b>	<b>137</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Пирожок с яблоком</b>	<b>60</b>			<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>22,7</b>	<b>178</b>	<b>0,9</b>	<b>453 в</b>
<b>Итого за 11 день:</b>				<b>52,8</b>	<b>76,6</b>	<b>189,4</b>	<b>1502,3</b>	<b>33,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 12 вторник (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Макароны отварные с маслом и сахаром</b>	<b>125</b>			<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>29</b>	<b>174,7</b>	<b>0</b>	<b>75</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	5	5	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	25	25	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>12,4</b>	<b>90,2</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>	120	106	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>13,8</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,1</b>	<b>31</b>	<b>3,8</b>	<b>13</b>
	<b>Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне</b>	<b>150</b>			<b>6,4</b>	<b>5,9</b>	<b>14,4</b>	<b>153,4</b>	<b>4</b>	<b>80</b>
	<b>Биточки мясная</b>	<b>70</b>			<b>11,8</b>	<b>14,9</b>	<b>11,2</b>	<b>226</b>	<b>0,08</b>	<b>282</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>			<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>18,5</b>	<b>123,3</b>	<b>8,9</b>	<b>321</b>
	<b>Соус сметанный с луком</b>	<b>40</b>			<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>2,9</b>	<b>35,8</b>	<b>0,4</b>	<b>356</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>83,3</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>22,7</b>	<b>178</b>	<b>0,9</b>	<b>453 в</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	1 шт	40	<b>5,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,8</b>	<b>0</b>	<b>213</b>
	<b>Винегрет</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>7,8</b>	<b>12,6</b>	<b>137,3</b>	<b>16,5</b>	<b>45</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
<b>Итого за 12 день:</b>				<b>43,5</b>	<b>55,3</b>	<b>200,7</b>	<b>1540,1</b>	<b>49,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 13 среда (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>150</b>			<b>5</b>	<b>6,7</b>	<b>19</b>	<b>160</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>37</b>			<b>4,1</b>	<b>6,8</b>	<b>14,9</b>	<b>140,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,8</b>	<b>4,3</b>	<b>3,2</b>	<b>52</b>	<b>19,4</b>	<b>20</b>
	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>150</b>			<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,7</b>	<b>80</b>	<b>3,5</b>	<b>87</b>
	<b>Котлета рыбная любительская</b>	<b>65</b>			<b>14,5</b>	<b>2</b>	<b>3,8</b>	<b>88,8</b>	<b>0,4</b>	<b>256</b>
	<b>Каша ячневая рассыпчатая</b>	<b>120</b>			<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	<b>20,9</b>	<b>132,8</b>	<b>0,7</b>	<b>128</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>110</b>			<b>16,2</b>	<b>10,9</b>	<b>20,8</b>	<b>246,4</b>	<b>0,2</b>	<b>236</b>
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>8,4</b>	<b>48</b>	<b>0,15</b>	<b>б/н</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>65,4</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 13 день:</b>				<b>58,5</b>	<b>56,9</b>	<b>182,3</b>	<b>1565,5</b>	<b>31,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 14 четверг (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Геркулес»</b>	<b>150</b>			<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>21,4</b>	<b>190</b>	<b>0,6</b>	<b>185</b>
	<b>Повидло фруктовое</b>	<b>10</b>	10	10	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>25</b>	<b>0,05</b>	<b>380</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	25	25	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>12,4</b>	<b>90,2</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	150	150	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>40</b>			<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>41,4</b>	<b>1,9</b>	<b>33</b>
	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>9,7</b>	<b>118,5</b>	<b>3,5</b>	<b>81</b>
	<b>Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур</b>	<b>170</b>			<b>12,6</b>	<b>11,1</b>	<b>13,2</b>	<b>206</b>	<b>9,9</b>	<b>332</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Макароны отварные с сыром</b>	<b>130</b>			<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>27,3</b>	<b>197,4</b>	<b>0/0</b>	<b>206</b>
	<b>Батон</b>	<b>20</b>	20		<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Зефир (Конфеты)</b>	<b>20 15</b>	20	20	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 14 день:</b>				<b>47,3</b>	<b>38,9</b>	<b>181,7</b>	<b>1222,9</b>	<b>124,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 15 пятница (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная рисовая вязкая</b>	<b>150</b>			<b>4,7</b>	<b>6,4</b>	<b>23,5</b>	<b>172,2</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочн. 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>6/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,1</b>	<b>31</b>	<b>3,8</b>	<b>13</b>
	<b>Борщ на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>5,3</b>	<b>7,4</b>	<b>11,4</b>	<b>117,8</b>	<b>5,1</b>	<b>57</b>
	<b>Гуляш из отварного мяса птицы</b>	<b>70</b>			<b>10,7</b>	<b>10,2</b>	<b>2,5</b>	<b>145,8</b>	<b>0,4</b>	<b>277</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>90</b>			<b>5,7</b>	<b>4,8</b>	<b>27,4</b>	<b>180,3</b>	<b>0</b>	<b>313</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Драчена</b>	<b>80</b>			<b>5,8</b>	<b>15,4</b>	<b>5</b>	<b>148</b>	<b>0</b>	<b>228</b>
	<b>Салат овощной «Степной»</b>	<b>60</b>			<b>1</b>	<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>51</b>	<b>1,5</b>	<b>23</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>12,2</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 15 день:</b>				<b>47,4</b>	<b>42,7</b>	<b>166,9</b>	<b>1121,3</b>	<b>117,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 16 понедельник (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная гречневая</b>	<b>150</b>			<b>5,2</b>	<b>7,8</b>	<b>18,7</b>	<b>166,8</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5/7</b>	5	5	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25/30</b>	25	25	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат «Здоровье»</b>	<b>30</b>			<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>1,7</b>	<b>27</b>	<b>0,6</b>	<b>25</b>
	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	<b>150</b>			<b>4,3</b>	<b>0,5</b>	<b>14,3</b>	<b>88,5</b>	<b>5</b>	<b>47</b>
	<b>Голубцы ленивые (формрвые) в сметанном соусе</b>	<b>150</b>			<b>13,3</b>	<b>10,9</b>	<b>14/16,8</b>	<b>199,8</b>	<b>34,7</b>	<b>298</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>83,3</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Картофель отварной со слив. маслом</b>	<b>130</b>			<b>2,5</b>	<b>3,4</b>	<b>20,7</b>	<b>107</b>	<b>9,1</b>	<b>318</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	41	40	<b>0,5</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>35,7</b>	<b>2,8</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 16 день:</b>				<b>37,3</b>	<b>35,8</b>	<b>181,8</b>	<b>1188,7</b>	<b>56,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 17 вторник (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная ячневая</b>	<b>150</b>			<b>6,8</b>	<b>7,8</b>	<b>31</b>	<b>217,4</b>	<b>1,2</b>	<b>189</b>
	<b>Сыр «Российский»</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>106</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>13,8</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>	<b>35,5</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>			<b>6,5</b>	<b>8,4</b>	<b>12,4</b>	<b>156,6</b>	<b>5,1</b>	<b>57</b>
	<b>Макаронник с мясом</b>	<b>150</b>			<b>17,5</b>	<b>18,3</b>	<b>30,2</b>	<b>356</b>	<b>0,5</b>	<b>292</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>40</b>			<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>14,2</b>	<b>0,4</b>	<b>116</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>74</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Маннй пудинг</b>	<b>120</b>			<b>4,8</b>	<b>5,9</b>	<b>24,3</b>	<b>172,9</b>	<b>0,09</b>	<b>195</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>			<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1,6</b>	<b>23,5</b>	<b>0,07</b>	<b>113</b>
	<b>Кисель</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>379</b>
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>65,4</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого 17 день:</b>				<b>46,1</b>	<b>49,6</b>	<b>186,5</b>	<b>1456,5</b>	<b>46,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 18 среда (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>70</b>			<b>6,7</b>	<b>11,2</b>	<b>1,4</b>	<b>134</b>	<b>0,08</b>	<b>215</b>
	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	<b>40</b>	43	40	<b>0,5/</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>35,7</b>	<b>2,8</b>	<b>б/н</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	5	5	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	25	25	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>	120	106	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>13,8</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>	<b>30</b>			<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>1,3</b>	<b>31,5</b>	<b>2,9</b>	<b>7</b>
	<b>Щи</b>	<b>150</b>			<b>1,35</b>	<b>4,8</b>	<b>5,9</b>	<b>76,5</b>	<b>7,7</b>	<b>67</b>
	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>70</b>			<b>8,6</b>	<b>3,4</b>	<b>9,5</b>	<b>104</b>	<b>4</b>	<b>294</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>			<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>18,5</b>	<b>123,3</b>	<b>8,9</b>	<b>321</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>83,3</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Каша гречневая с маслом и сахаром</b>	<b>90</b>			<b>5,1</b>	<b>4,3</b>	<b>24,4</b>	<b>160,7</b>	<b>0</b>	<b>318</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>50/15</b>			<b>4,2</b>	<b>1,3</b>	<b>22,2</b>	<b>117,5</b>	<b>0,4</b>	<b>448</b>
	<b>Повидло фруктовое</b>	<b>15</b>	15	15	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>37,5</b>	<b>0,08</b>	<b>380</b>
<b>Итого за 18 день:</b>				<b>38</b>	<b>40,2</b>	<b>186,4</b>	<b>1272,8</b>	<b>27,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 19 четверг (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Суп молочный с вермишелью</b>	<b>150</b>			<b>4,5</b>	<b>4,2</b>	<b>13,6</b>	<b>110,7</b>	<b>0,6</b>	<b>93</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>37</b>			<b>4,1</b>	<b>6,8</b>	<b>14,9</b>	<b>140,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	150	150	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>40</b>			<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,1</b>	<b>31</b>	<b>3,8</b>	<b>13</b>
	<b>Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>5,4</b>	<b>5,1</b>	<b>11,1</b>	<b>93,7</b>	<b>4,1</b>	<b>74</b>
	<b>Плов из отварного мяса птицы</b>	<b>150</b>			<b>20,8</b>	<b>16,2</b>	<b>64,5</b>	<b>480,6</b>	<b>0,9</b>	<b>52</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	150	150	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Запеканка творожная с морковью</b>	<b>130</b>			<b>22,1</b>	<b>17,4</b>	<b>16,9</b>	<b>325</b>	<b>0,2</b>	<b>240</b>
	<b>Соус фруктовый</b>	<b>40</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>379</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Зефир (конфеты)</b>	<b>40/15</b>	40	40	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 19 день:</b>				<b>70</b>	<b>56,9</b>	<b>245,1</b>	<b>1653,9</b>	<b>117</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 20 пятница (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>150</b>			<b>5</b>	<b>6,7</b>	<b>19</b>	<b>160</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>0,06</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>60,7</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>15</b>	<b>97,1</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,9</b>	<b>105</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>40</b>			<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>2,8</b>	<b>30</b>	<b>4,4</b>	<b>4</b>
	<b>Суп с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	<b>150</b>			<b>5,5</b>	<b>9,8</b>	<b>15,5</b>	<b>109,9</b>	<b>3,9</b>	<b>82</b>
	<b>Жаркое домашнему с мясом птицы</b>	<b>150</b>			<b>7,9</b>	<b>8</b>	<b>14,5</b>	<b>182,7</b>	<b>3</b>	<b>276</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>10,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Суфле из отварной рыбы</b>	<b>70</b>			<b>8,5</b>	<b>11</b>	<b>3,7</b>	<b>174,4</b>	<b>0,4</b>	<b>268</b>
	<b>Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%</b>	<b>30/40</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 20 день:</b>				<b>44,6</b>	<b>41</b>	<b>159,6</b>	<b>1149,7</b>	<b>134,8</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>489</b>	<b>497</b>	<b>1889</b>	<b>13696,4</b>	<b>736</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>				<b>48,9</b>	<b>49,7</b>	<b>188,9</b>	<b>1369,6</b>	<b>73,6</b>		

Среднее значение за 20 дней:					45,6	47,6	185,4	1434,9	71,9	
------------------------------	--	--	--	--	------	------	-------	--------	------	--

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 4  
летне-осенний период  
от 3 до 7 лет, 12 часовой режим пребывания**

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 1 понедельник (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная пшеничная</b>	<b>200</b>			<b>7,4</b>	<b>8,9</b>	<b>30,5</b>	<b>234</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>			<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>16,5</b>	<b>120,3</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>50</b>			<b>0,9</b>	<b>3,6</b>	<b>4,3</b>	<b>51,8</b>	<b>2,4</b>	<b>33</b>
	<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>1,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,9</b>	<b>101,8</b>	<b>10,3</b>	<b>67</b>
	<b>Рулет мясной с луком и яйцом</b>	<b>80</b>			<b>9,9</b>	<b>8,2</b>	<b>7,8</b>	<b>145,3</b>	<b>2,7</b>	<b>295</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>			<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>21,4</b>	<b>142,3</b>	<b>10,3</b>	<b>321</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>1,9</b>	<b>24,8</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Макаронны отварные с маслом и сахаром</b>	<b>140</b>			<b>5</b>	<b>45,3</b>	<b>35</b>	<b>210,3</b>	<b>0</b>	<b>75</b>
	<b>Пирожок с морковью</b>	<b>80</b>			<b>5,4</b>	<b>7,9</b>	<b>25,6</b>	<b>200,4</b>	<b>1</b>	<b>453 в</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 1 день:</b>					<b>47,8</b>	<b>58,8</b>	<b>269</b>	<b>1760,7</b>	<b>32,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 2 вторник (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная ячневая</b>	<b>200</b>			<b>9</b>	<b>10,3</b>	<b>41</b>	<b>289,9</b>	<b>1,6</b>	<b>189</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>1,1</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>167</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>71,8</b>	<b>21,7</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>46</b>	<b>5,7</b>	<b>13</b>
	<b>Суп картофельный с пшеном</b>	<b>200</b>			<b>1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>13,4</b>	<b>102,6</b>	<b>5,3</b>	<b>80</b>
	<b>Тефтели мясные в томатном соусе</b>		<b>80</b>		<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>6,8</b>	<b>103,4</b>	<b>0,3</b>	<b>287</b>
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>			<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>19,1</b>	<b>161,3</b>	<b>37,5</b>	<b>132</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>1 шт</b>	<b>40</b>	<b>5,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,8</b>	<b>0</b>	<b>213</b>
	<b>Винегрет</b>	<b>200</b>			<b>3,2</b>	<b>10,4</b>	<b>16,8</b>	<b>183</b>	<b>22</b>	<b>45</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>37,3</b>	<b>42,4</b>	<b>213,8</b>	<b>1527,6</b>	<b>72,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 3 среда (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>200</b>			<b>6,7</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>214</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>47</b>			<b>5,4</b>	<b>9,2</b>	<b>20</b>	<b>187,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	180	180	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	<b>50</b>			<b>1,1</b>	<b>6</b>	<b>4,7</b>	<b>78</b>	<b>29</b>	<b>20</b>
	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>200</b>			<b>4,1</b>	<b>4,3</b>	<b>13</b>	<b>106,6</b>	<b>4,6</b>	<b>87</b>
	<b>Тефтели рыбные в томатном соусе</b>	<b>75/50</b>			<b>10,2</b>	<b>8,7</b>	<b>11,3</b>	<b>165</b>	<b>0,2</b>	<b>58</b>
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>140</b>			<b>5</b>	<b>5,3</b>	<b>35</b>	<b>210,3</b>	<b>0</b>	<b>204</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,9</b>	<b>1,9</b>	<b>24,8</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>140</b>			<b>20,6</b>	<b>13,9</b>	<b>26,3</b>	<b>313,6</b>	<b>0,3</b>	<b>236</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>			<b>1,2</b>	<b>1</b>	<b>2,4</b>	<b>35,3</b>	<b>0,09</b>	<b>113</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>65,4</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>72,8</b>	<b>75,4</b>	<b>247,7</b>	<b>1993,2</b>	<b>42,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 4 четверг (1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная рисовая вязкая</b>	<b>200</b>			<b>6,3</b>	<b>8,5</b>	<b>31,4</b>	<b>230</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Повидло фруктовое</b>	<b>15</b>	15	15	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>37,5</b>	<b>0,08</b>	<b>380</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	180	180	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,7</b>	<b>4,3</b>	<b>2,7</b>	<b>53,2</b>	<b>10,6</b>	<b>14</b>
	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>4,1</b>	<b>4,3</b>	<b>13</b>	<b>164,3</b>	<b>4,6</b>	<b>81</b>
	<b>Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур</b>	<b>210</b>			<b>14,7</b>	<b>13</b>	<b>15,8</b>	<b>241</b>	<b>11,9</b>	<b>332</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	200	180	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничн.</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Блины со сгущенным молоком</b>	<b>80/30</b>			<b>6,9</b>	<b>13,3</b>	<b>43,7</b>	<b>332</b>	<b>0</b>	<b>447</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>17,1</b>	<b>109,3</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
	<b>Зефир (конфеты)</b>	<b>40/15</b>	40	40	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>54,5</b>	<b>53,5</b>	<b>241,6</b>	<b>1751,5</b>	<b>1</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 5 пятница(1 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Геркулес»</b>	<b>200</b>			<b>6,9</b>	<b>8,7</b>	<b>25,7</b>	<b>209,3</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>47</b>			<b>5,4</b>	<b>9,2</b>	<b>20</b>	<b>187,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>1,1</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	180	180	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат «Здоровье»</b>	<b>60</b>			<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3,4</b>	<b>54</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>
	<b>Борщ на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>7</b>	<b>9,8</b>	<b>15,2</b>	<b>164,4</b>	<b>6,8</b>	<b>57</b>
	<b>Суфле из отварной курицы</b>		<b>70</b>		<b>15,6</b>	<b>14,5</b>	<b>3,6</b>	<b>171,6</b>	<b>0,5</b>	<b>112</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>100</b>			<b>6,3</b>	<b>5,3</b>	<b>30,2</b>	<b>198,4</b>	<b>0</b>	<b>313</b>
	<b>Соус сметанный с луком</b>	<b>50</b>			<b>0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>3,6</b>	<b>44,8</b>	<b>0,5</b>	<b>356</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Салат овощной «Степной»</b>	<b>160</b>			<b>2,6</b>	<b>9,6</b>	<b>10,1</b>	<b>136</b>	<b>4</b>	<b>23</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	200	200	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Булочка домашняя с изюмом</b>	<b>70</b>			<b>5,5</b>	<b>8</b>	<b>41,8</b>	<b>261</b>	<b>0</b>	<b>469</b>
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>55,9</b>	<b>52,5</b>	<b>254,1</b>	<b>1731,9</b>	<b>134</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 6 понедельник (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная гречневая</b>	<b>200</b>			<b>6,9</b>	<b>10,4</b>	<b>25</b>	<b>222,4</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>17,1</b>	<b>109,3</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,7</b>	<b>4,3</b>	<b>2,7</b>	<b>53,2</b>	<b>10,6</b>	<b>14</b>
	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	<b>200</b>			<b>5,7</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>138</b>	<b>6,7</b>	<b>47</b>
	<b>Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе</b>	<b>180</b>			<b>15,9</b>	<b>13,1</b>	<b>16,8</b>	<b>239,8</b>	<b>41,6</b>	<b>298</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничн</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Картофель отварной с маслом слив.</b>	<b>230</b>			<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>36,5</b>	<b>202,5</b>	<b>918,4</b>	<b>318</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>47,6</b>	<b>2,1</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 6 день:</b>				<b>47,4</b>	<b>48,8</b>	<b>227,5</b>	<b>1543,8</b>	<b>82,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 7 вторник (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>200</b>								
	<b>Сыр «Российский»</b>	<b>10</b>	10	10	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко х/о 12%</b>	<b>190</b>	190	167	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>71,8</b>	<b>21,7</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	<b>50</b>			<b>1,1</b>	<b>6</b>	<b>4,7</b>	<b>78</b>	<b>29</b>	<b>20</b>
	<b>Борщ</b>	<b>200</b>			<b>1,9</b>	<b>5,4</b>	<b>10,7</b>	<b>106</b>	<b>6,8</b>	<b>57</b>
	<b>Котлета мясная</b>	<b>70/80</b>			<b>13,5</b>	<b>17,1</b>	<b>12,8</b>	<b>258</b>	<b>0,1</b>	<b>282</b>
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>140</b>			<b>5</b>	<b>5,3</b>	<b>35</b>	<b>210,3</b>	<b>0</b>	<b>204</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>			<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>2,9</b>	<b>21,4</b>	<b>0,6</b>	<b>116</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	30	30	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Каша рисовая рассыпчатая с изюмом</b>	<b>150</b>			<b>3</b>	<b>9,3</b>	<b>39,3</b>	<b>252,7</b>	<b>0/0</b>	<b>129</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>70</b>			<b>8,5</b>	<b>4,6</b>	<b>32,3</b>	<b>205,6</b>	<b>0,1</b>	<b>458</b>
<b>Итого за 7 день:</b>				<b>51,9</b>	<b>63,4</b>	<b>285,9</b>	<b>1981,3</b>	<b>59,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 8 среда (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	<b>200</b>			<b>6,3</b>	<b>10,2</b>	<b>26,3</b>	<b>223,2</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>16,5</b>	<b>120,3</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>46</b>	<b>5,7</b>	<b>13</b>
	<b>Щи</b>	<b>200</b>			<b>1,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,9</b>	<b>121,8</b>	<b>10,3</b>	<b>67</b>
	<b>Суфле из отварной рыбы</b>	<b>80</b>			<b>11,5</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>236</b>	<b>0,6</b>	<b>268</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>			<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>21,4</b>	<b>142,3</b>	<b>10,3</b>	<b>321</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Пудинг из творога с яблоком</b>	<b>170</b>			<b>21,4</b>	<b>18</b>	<b>24,8</b>	<b>362,8</b>	<b>1,8</b>	<b>150</b>
	<b>Соус фруктовый</b>	<b>50</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>379</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Зефир (конфеты)</b>	<b>40</b> <b>15</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>148</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 8 день:</b>				<b>72,3</b>	<b>69</b>	<b>221</b>	<b>1724,5</b>	<b>149,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 9 четверг (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Суп молочный с вермишелью</b>	<b>200</b>			<b>6</b>	<b>5,6</b>	<b>18,2</b>	<b>146,7</b>	<b>0,9</b>	<b>93</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>47</b>			<b>5,4</b>	<b>9,2</b>	<b>20</b>	<b>187,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>1,1</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко х/о 12%</b>	<b>190</b>	190	167	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>71,8</b>	<b>21,7</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>40/60</b>			<b>1</b>	<b>4,3</b>	<b>5,1</b>	<b>62,1</b>	<b>2,9</b>	<b>33</b>
	<b>Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>7,9</b>	<b>12,5</b>	<b>15,1</b>	<b>131,3</b>	<b>5,5</b>	<b>74</b>
	<b>Гуляш из отварного мяса птицы</b>	<b>80</b>			<b>12,2</b>	<b>11,7</b>	<b>2,8</b>	<b>166,7</b>	<b>0,4</b>	<b>277</b>
	<b>Рис отварной</b>	<b>130</b>			<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>36,9</b>	<b>198,5</b>	<b>0,4</b>	<b>315</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>85</b>			<b>8,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,7</b>	<b>162,5</b>	<b>0,1</b>	<b>215</b>
	<b>Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%</b>	<b>40</b>	60	40	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 9 день:</b>				<b>50,7</b>	<b>65</b>	<b>196,2</b>	<b>1496,8</b>	<b>37,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 10 пятница (2 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Геркулес»</b>	<b>200</b>			<b>6,9</b>	<b>8,7</b>	<b>25,7</b>	<b>209,3</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>17,1</b>	<b>109,3</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>50</b>			<b>0,8</b>	<b>2,2</b>	<b>3,5</b>	<b>37,5</b>	<b>5,6</b>	<b>4</b>
	<b>Суп с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>13,4</b>	<b>13,4</b>	<b>21,3</b>	<b>152,9</b>	<b>5,3</b>	<b>82</b>
	<b>Жаркое домашнему с мясом птицы</b>	<b>170</b>			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>16,5</b>	<b>207</b>	<b>3,5</b>	<b>276</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b>	<b>130</b>			<b>6,6</b>	<b>7,8</b>	<b>30,4</b>	<b>219,5</b>	<b>0,5</b>	<b>166</b>
	<b>Пирожок с капустой</b>	<b>70</b>			<b>5,4</b>	<b>7,9</b>	<b>23,6</b>	<b>199,4</b>	<b>1</b>	<b>4536</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 10 день:</b>				<b>57,1</b>	<b>65,9</b>	<b>249,4</b>	<b>1580</b>	<b>155,7</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>547</b>	<b>574</b>	<b>2406</b>	<b>17155,8</b>	<b>892</b>		
<b>Среднее значение за 10-ть дней:</b>				<b>54,7</b>	<b>57,4</b>	<b>240,6</b>	<b>1715,5</b>	<b>89,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 11 понедельник (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	<b>200</b>			<b>6,3</b>	<b>10,2</b>	<b>26,3</b>	<b>223,2</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>1,1</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,7</b>	<b>4,3</b>	<b>2,7</b>	<b>53,2</b>	<b>10,6</b>	<b>14</b>
	<b>Щи на мясном бульоне</b>	<b>150</b>			<b>7,6</b>	<b>11,3</b>	<b>8,8</b>	<b>172,8</b>	<b>10,6</b>	<b>67</b>
	<b>Пудинг из говядины</b>	<b>80</b>			<b>19,3</b>	<b>7,6</b>	<b>0,9</b>	<b>149</b>	<b>0,1</b>	<b>290</b>
	<b>Пюре гороховое</b>	<b>130</b>			<b>15</b>	<b>29,2</b>	<b>23</b>	<b>171,6</b>	<b>0</b>	<b>146</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>			<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>2,9</b>	<b>21,4</b>	<b>0,6</b>	<b>116</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>200</b>			<b>4,2</b>	<b>17,2</b>	<b>28,6</b>	<b>305,5</b>	<b>11</b>	<b>137</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Пирожок с яблоком</b>	<b>70</b>			<b>5,4</b>	<b>7,9</b>	<b>25,6</b>	<b>200,4</b>	<b>1</b>	<b>453 в</b>
<b>Итого за 11 день:</b>				<b>68</b>	<b>96,6</b>	<b>232,3</b>	<b>1817,9</b>	<b>39,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 12 вторник (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Макаронны отварные с маслом и сахаром</b>	<b>140</b>			<b>5</b>	<b>5,3</b>	<b>35</b>	<b>210,3</b>	<b>0</b>	<b>75</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>			<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>16,5</b>	<b>120,3</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>167</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>71,8</b>	<b>21,7</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>46</b>	<b>5,7</b>	<b>13</b>
	<b>Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне</b>	<b>200</b>			<b>9,4</b>	<b>8,6</b>	<b>16,6</b>	<b>198,1</b>	<b>5,3</b>	<b>80</b>
	<b>Биточки мясные</b>	<b>80</b>			<b>13,5</b>	<b>17,1</b>	<b>12,8</b>	<b>258</b>	<b>0,1</b>	<b>282</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>			<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>21,4</b>	<b>142,3</b>	<b>10,3</b>	<b>321</b>
	<b>Соус сметанный с луком</b>	<b>50</b>			<b>0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>3,6</b>	<b>44,8</b>	<b>0,5</b>	<b>356</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>5,4</b>	<b>7,9</b>	<b>25,6</b>	<b>200,4</b>	<b>1</b>	<b>453 в</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>1 шт</b>	<b>40</b>	<b>5,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,8</b>	<b>0</b>	<b>213</b>
	<b>Винегрет</b>	<b>200</b>			<b>3,2</b>	<b>10,4</b>	<b>16,8</b>	<b>183</b>	<b>22</b>	<b>45</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
<b>Итого за 12 день:</b>				<b>53,4</b>	<b>72,6</b>	<b>247,4</b>	<b>1895,6</b>	<b>64,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 13 среда (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>200</b>			<b>6,7</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>214</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>47</b>			<b>5,4</b>	<b>9,2</b>	<b>20</b>	<b>187,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0/0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	180	180	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	<b>50</b>			<b>1,1</b>	<b>6</b>	<b>4,7</b>	<b>78</b>	<b>29</b>	<b>20</b>
	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>200</b>			<b>4,1</b>	<b>4,3</b>	<b>13</b>	<b>156,6</b>	<b>4,6</b>	<b>87</b>
	<b>Котлета рыбная любительская</b>	<b>75</b>			<b>16,7</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>102,5</b>	<b>0,4</b>	<b>256</b>
	<b>Каша ячневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>			<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>26,2</b>	<b>166</b>	<b>0,8</b>	<b>128</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>140</b>			<b>20,6</b>	<b>13,9</b>	<b>26,3</b>	<b>313,6</b>	<b>0,3</b>	<b>236</b>
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>11,2</b>	<b>64</b>	<b>0,2</b>	<b>б/н</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>17,1</b>	<b>109,3</b>	<b>0,5</b>	
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>65,4</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 13 день:</b>				<b>65</b>	<b>73,8</b>	<b>245,4</b>	<b>2011,2</b>	<b>44,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 14 четверг (3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная «Геркулес»</b>	<b>200</b>			<b>6,9</b>	<b>8,7</b>	<b>25,7</b>	<b>209,3</b>	<b>0,7</b>	<b>185</b>
	<b>Повидло фруктовое</b>	<b>15</b>	15	15	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>37,5</b>	<b>0,08</b>	<b>380</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>			<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>16,5</b>	<b>120,3</b>	<b>0,6</b>	<b>397</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	180	180	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>60</b>			<b>1</b>	<b>4,3</b>	<b>5,1</b>	<b>62,1</b>	<b>2,9</b>	<b>33</b>
	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>4,1</b>	<b>4,3</b>	<b>13</b>	<b>164,3</b>	<b>4,6</b>	<b>81</b>
	<b>Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур</b>	<b>210</b>			<b>14,7</b>	<b>13</b>	<b>15,8</b>	<b>241</b>	<b>11,9</b>	<b>332</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	200	180	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Макароны отварные с сыром</b>	<b>150</b>			<b>8,3</b>	<b>7,5</b>	<b>31,5</b>	<b>277,8</b>	<b>0</b>	<b>206</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	30		<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Зефир (Конфеты)</b>	<b>20 15</b>	20	20	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 14 день:</b>				<b>58,4</b>	<b>47,7</b>	<b>230,8</b>	<b>1651,3</b>	<b>151,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 15 пятница(3 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная рисовая вязкая</b>	<b>200</b>			<b>6,3</b>	<b>8,5</b>	<b>31,4</b>	<b>230</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочн. 72,5% жирн.</b>	<b>8</b>	8	8	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>1,1</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	180	180	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>46</b>	<b>5,7</b>	<b>13</b>
	<b>Борщ на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>7</b>	<b>9,8</b>	<b>15,2</b>	<b>164,4</b>	<b>6,8</b>	<b>57</b>
	<b>Гуляш из отварного мяса птицы</b>	<b>80</b>			<b>12,2</b>	<b>11,7</b>	<b>2,8</b>	<b>166,7</b>	<b>0,4</b>	<b>277</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>100</b>			<b>6,3</b>	<b>5,3</b>	<b>30,2</b>	<b>198,4</b>	<b>0</b>	<b>313</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40		<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50		<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Драчена</b>	<b>85</b>			<b>9,2</b>	<b>15,4</b>	<b>5,2</b>	<b>157</b>	<b>0/0</b>	<b>228</b>
	<b>Салат овощной «Степной»</b>	<b>80</b>			<b>1,3</b>	<b>4,8</b>	<b>5</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>№ 23</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>12,2</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 15 день:</b>				<b>60,7</b>	<b>52</b>	<b>214</b>	<b>1361,5</b>	<b>148,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 16 понедельник (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная гречневая</b>	<b>200</b>			<b>6,9</b>	<b>10,4</b>	<b>25</b>	<b>222,4</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>17,1</b>	<b>109,3</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат «Здоровье»</b>	<b>60</b>			<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3,4</b>	<b>54</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>
	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	<b>200</b>			<b>5,7</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>138</b>	<b>6,7</b>	<b>47</b>
	<b>Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе</b>	<b>180</b>			<b>15,9</b>	<b>13,1</b>	<b>16,8</b>	<b>239,8</b>	<b>41,6</b>	<b>298</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>60,2</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Картофель отварной со слив. маслом</b>	<b>230</b>			<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>36,5</b>	<b>202,5</b>	<b>18,4</b>	<b>318</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>47,6</b>	<b>2,1</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 16 день:</b>					<b>47,7</b>	<b>48,5</b>	<b>240</b>	<b>1575,8</b>	<b>75,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 17 вторник (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная ячневая</b>	<b>200</b>			<b>9</b>	<b>10,3</b>	<b>41</b>	<b>289,9</b>	<b>1,6</b>	<b>189</b>
	<b>Сыр «Российский»</b>	<b>10</b>	10	10	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>1,1</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>190</b>	190	167	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>71,8</b>	<b>21,7</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из свежих томатов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,7</b>	<b>4,3</b>	<b>2,7</b>	<b>53,2</b>	<b>10,6</b>	<b>14</b>
	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>9,5</b>	<b>11,9</b>	<b>17,3</b>	<b>221,5</b>	<b>6,8</b>	<b>57</b>
	<b>Макаронник с мясом</b>	<b>180</b>			<b>21</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>427</b>	<b>0,6</b>	<b>292</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>			<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>2,9</b>	<b>21,4</b>	<b>0,6</b>	<b>116</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	50		<b>3,9</b>	<b>1,9</b>	<b>24,8</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50		<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Манный пудинг</b>	<b>140</b>			<b>5,6</b>	<b>7</b>	<b>28,7</b>	<b>204,4</b>	<b>0,1</b>	<b>195</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>			<b>1,2</b>	<b>1</b>	<b>2,4</b>	<b>35,3</b>	<b>0,09</b>	<b>113</b>
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>379</b>
	<b>Печенье</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>65,4</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого 17 день:</b>				<b>59,5</b>	<b>65,2</b>	<b>239,1</b>	<b>1880,9</b>	<b>68,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>День 18 среда (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>85</b>			<b>8,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,7</b>	<b>162,5</b>	<b>0,1</b>	<b>215</b>
	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	<b>60</b>	63	60	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>47,6</b>	<b>2,1</b>	<b>6/н</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	7	7	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Яблоко</b>	<b>190</b>	190	167	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>71,8</b>	<b>21,7</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>	<b>50</b>			<b>1,7</b>	<b>4,4</b>	<b>2,2</b>	<b>55,5</b>	<b>4,8</b>	<b>7</b>
	<b>Щи</b>	<b>200</b>			<b>1,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,9</b>	<b>101,8</b>	<b>10,3</b>	<b>67</b>
	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>80</b>			<b>9,9</b>	<b>3,9</b>	<b>10,9</b>	<b>118,9</b>	<b>4,6</b>	<b>294</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>			<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>21,4</b>	<b>142,3</b>	<b>10,3</b>	<b>321</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Каша гречневая с маслом и сахаром</b>	<b>100</b>			<b>5,7</b>	<b>4,8</b>	<b>27,2</b>	<b>178,6</b>	<b>0</b>	<b>318</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>70</b>			<b>4,9</b>	<b>1,5</b>	<b>26</b>	<b>137,5</b>	<b>0,4</b>	<b>448</b>
	<b>Повидло фруктовое</b>	<b>20</b>	20	20	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>	<b>380</b>
<b>Итого за 18 день:</b>				<b>53</b>	<b>58,2</b>	<b>233,1</b>	<b>1565,2</b>	<b>39</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 19 четверг (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Суп молочный с вермишелью</b>	<b>200</b>			<b>6</b>	<b>5,6</b>	<b>18,2</b>	<b>146,7</b>	<b>0,9</b>	<b>93</b>
	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	<b>47</b>			<b>5,4</b>	<b>9,2</b>	<b>20</b>	<b>187,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>1,1</b>	<b>393</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	180	180	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Овощная нарезка из огурцов с растительным маслом</b>	<b>60</b>			<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>46</b>	<b>5,7</b>	<b>13</b>
	<b>Суп картофельный с перловой крупой на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>7,9</b>	<b>12,5</b>	<b>15,1</b>	<b>131,3</b>	<b>5,5</b>	<b>74</b>
	<b>Плов из отварного мяса птицы</b>	<b>180</b>			<b>26,8</b>	<b>20,9</b>	<b>83</b>	<b>617,9</b>	<b>1,2</b>	<b>52</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	200	180	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>705</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>24,4</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Запеканка творожная с морковью</b>	<b>170</b>			<b>28,9</b>	<b>22,8</b>	<b>22,1</b>	<b>425</b>	<b>0,3</b>	<b>240</b>
	<b>Соус фруктовый</b>	<b>50</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>379</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
	<b>Зефир (конфеты)</b>	<b>40/15</b>	40	40	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
<b>Итого за 19 день:</b>				<b>92,1</b>	<b>82,1</b>	<b>306,6</b>	<b>2132,6</b>	<b>128</b>		

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
<b>День 20 пятница (4 неделя)</b>										
<b>ЗАВТРАК:</b>	<b>Каша молочная манная</b>	<b>200</b>			<b>6,7</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>214</b>	<b>0,9</b>	<b>185</b>
	<b>Масло сливочное 72,5% жирн.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>	<b>0,09</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Батон</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>17,1</b>	<b>109,3</b>	<b>0,5</b>	<b>395</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>б/н</b>
<b>ОБЕД:</b>	<b>Салат из квашенной капусты</b>	<b>50</b>			<b>0,8</b>	<b>2,2</b>	<b>3,5</b>	<b>37,5</b>	<b>5,6</b>	<b>4</b>
	<b>Суп с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>13,4</b>	<b>13,4</b>	<b>21,3</b>	<b>152,9</b>	<b>5,3</b>	<b>82</b>
	<b>Жаркое домашнему с мясом птицы</b>	<b>170</b>			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>16,5</b>	<b>207</b>	<b>3,5</b>	<b>276</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>			<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,9</b>	<b>58,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	<b>Суфле из отварной рыбы</b>	<b>80</b>			<b>11,5</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>236</b>	<b>0,6</b>	<b>268</b>
	<b>Горошек зеленый консервированный отварной х/о 35%</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,9</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>701</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>0</b>	<b>393</b>
<b>Итого за 20 день:</b>				<b>55,2</b>	<b>56,8</b>	<b>192,6</b>	<b>1363,9</b>	<b>171,3</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>617</b>	<b>656</b>	<b>2389</b>	<b>17518,8</b>	<b>822</b>		
<b>Среднее значение за</b>				<b>61,7</b>	<b>65,6</b>	<b>238,9</b>	<b>1751,8</b>	<b>82,2</b>		

<b>10 дней:</b>										
<b>Среднее значение за 20 дней:</b>					<b>58,2</b>	<b>61,5</b>	<b>239,7</b>	<b>1926,8</b>	<b>85,7</b>	