

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,  
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»  
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих  
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы №3  
г.о. Чапаевск Самарской области

с 12 - часовым режимом функционирования

*(летний период)*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 1			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо вареное</i>	40	12,7	11,5	0,7	157		5,04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	56,9	25	4,8	67		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>73,21</b>	<b>41,9</b>	<b>15,25</b>	<b>330</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>		
ОБЕД	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	10,09	4,98	18	157,2		87
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,44	4,19	14,45	113,6		206
	<i>Сосиска отварная</i>	77	7,77	17,78	0,98	197,4		243
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,17		21,1	82,3	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>527</b>	<b>22,6</b>	<b>27,28</b>	<b>68,45</b>	<b>619,2</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		314
	<i>Чай сладкий</i>	150	4,28	4,8	22	143,7		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,37</b>	<b>6</b>	<b>50,1</b>	<b>284,02</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1217</b>	<b>104,93</b>	<b>75,18</b>	<b>148,95</b>	<b>1297,22</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ I День 2			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	140	7,3	8,9	32	238		302
	<i>Батон с маслом</i>	40	3,05	9,41	20,64	179,6		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	4,5	21,6	138		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>14,25</b>	<b>22,81</b>	<b>74,24</b>	<b>555,6</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	200	3	0,05	3,8	30		530,531
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>3</b>		<b>3,8</b>	<b>30</b>		
ОБЕД	<i>Суп с клёцками на кур.б-не</i>	190	3,00	2,63	13,47	89,55		б/н
	<i>Гороховое пюре</i>	110	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Котлета из рыбы</i>	70	10,49	3,51	11,26	115,78		143
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>25,75</b>	<b>11,81</b>	<b>82,54</b>	<b>539,78</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка рисовая с творогом с повидлом</i>	110	13,6	11,9	18,2	240		51
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>13,65</b>	<b>11,92</b>	<b>26,1</b>	<b>271,6</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1500</b>	<b>56,65</b>	<b>46,54</b>	<b>186,68</b>	<b>1396,98</b>	<b>0,05</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 3			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	205	6,21	5,28	27,9	184		168
	<i>Батон с маслом</i>	40	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>12,92</b>	<b>13,07</b>	<b>56,58</b>	<b>395</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	180	0,07	0,01	7,2	29		233
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,07</b>		<b>7,2</b>	<b>29</b>		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	180	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Плов из отварной птицы</i>	140	15,35	14,86	23,81	290		411
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>25,99</b>	<b>22,56</b>	<b>75,18</b>	<b>640</b>	<b>0</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	95	5,81	7,44	45,32	272		592
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>5,86</b>	<b>7,46</b>	<b>53,22</b>	<b>303,6</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1520</b>	<b>44,84</b>	<b>43,09</b>	<b>192,18</b>	<b>1367,6</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 4			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	160	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	30	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>15,1</b>	<b>16,04</b>	<b>74,54</b>	<b>476,9</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,68	0	23,05	94,9		533
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>		<b>23,05</b>	<b>94,9</b>		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на к.м. б-не</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		б/н
	<i>Тефтели и з говядины с рисом "Ежики"</i>	85	9,73	14,23	9,94	207		71
	<i>Салат свекольный</i>	70	0,585	3,48	7,394	61,384		16
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>17,885</b>	<b>20,24</b>	<b>60,894</b>	<b>498,534</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	105	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>14,92</b>	<b>9,28</b>	<b>23,36</b>	<b>236,6</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1470</b>	<b>48,585</b>	<b>45,56</b>	<b>181,844</b>	<b>1306,934</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 5			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	180	6,23	8,9	25,67	206,3		314
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>407</b>	<b>12,94</b>	<b>16,69</b>	<b>54,35</b>	<b>417,3</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,15</b>		<b>24,43</b>	<b>96</b>		
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	180	2,14	1,19	13,15	72		145
	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,64	0,385	24,39	117,98		б/н
	<i>Котлета куриная</i>	80	16,8	20,6	18,8	322		184,18
	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580</b>	<b>25,11</b>	<b>22,505</b>	<b>91,16</b>	<b>688,38</b>	<b>0</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат из моркови</i>	40	0,49	0,038	4,64	20,92		41
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>0,54</b>	<b>0,058</b>	<b>12,54</b>	<b>52,52</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1387</b>	<b>38,74</b>	<b>39,253</b>	<b>182,48</b>	<b>1254,2</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 6			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Свёкла тушеная</i>	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>9,14</b>	<b>11,7</b>	<b>35,62</b>	<b>285,24</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,7</b>		<b>10,15</b>	<b>69,05</b>		
ОБЕД	<i>Щи из свежей капусты с фасолью</i>	180	1,72	4,641	11,139	90,544		37
	<i>Картофельное пюре</i>	110	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь (солёная)</i>	20	12,28	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>19,52</b>	<b>13,241</b>	<b>64,839</b>	<b>419,494</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>4,14</b>	<b>1,22</b>	<b>36</b>	<b>171,92</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1340</b>	<b>33,5</b>	<b>26,161</b>	<b>146,609</b>	<b>945,704</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 7			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	180	7,3	8,9	32	238		302
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>427</b>	<b>14,01</b>	<b>16,69</b>	<b>60,68</b>	<b>449</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	180	0,07	0,01	7,2	29		233
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>		
ОБЕД	<i>Суп гороховый</i>	200	4,40	0,36	12,09	76,41		35
	<i>Голубцы ленивые</i>	90	11	10,48	7,77	169,22		151
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>18,33</b>	<b>11,22</b>	<b>55,93</b>	<b>429,03</b>	<b>0</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно- морковная с повидлом</i>	130	19,1	14,5	11,5	257,14		235
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>19,15</b>	<b>14,52</b>	<b>19,4</b>	<b>288,74</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1457</b>	<b>51,56</b>	<b>42,44</b>	<b>143,21</b>	<b>1195,77</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 8			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	150	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>377</b>	<b>13,21</b>	<b>15,79</b>	<b>31,36</b>	<b>324</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	180	0,7		10,15	69,05		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>10,15</b>	<b>69,05</b>		
ОБЕД	<i>Рассольник на к.м/б</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		96
	<i>Овощное рагу с сосиской</i>	200	16,23	19,32	18,95	337,15		259
	<i>О</i>							
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>23,8</b>	<b>21,85</b>	<b>62,51</b>	<b>567,3</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	130	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Кабачковая икра</i>	45	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>7,31</b>	<b>9,68</b>	<b>44,68</b>	<b>295,36</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1512</b>	<b>45,02</b>	<b>47,32</b>	<b>148,7</b>	<b>1255,71</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 9			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	5,9	6,7	29,7	202,9		189
	<i>Батон</i>	30	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>14,3</b>	<b>11,74</b>	<b>78,24</b>	<b>470,8</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,15</b>	<b>0,013</b>	<b>24,43</b>	<b>96</b>		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на кур.б с зелёным горошком</i>	180	2,41	1,17	12,75	71		149
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	85	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	110	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>17,9</b>	<b>12,1</b>	<b>96,89</b>	<b>566,75</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Сочник с творогом</i>	110	11,31	14,93	41,08	344,16		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>11,36</b>	<b>14,95</b>	<b>48,98</b>	<b>375,76</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1365</b>	<b>43,71</b>	<b>38,803</b>	<b>248,54</b>	<b>1509,31</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 10			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	5,9	7,7	30,3	174		168
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>377</b>	<b>12,61</b>	<b>15,49</b>	<b>58,98</b>	<b>385</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		533
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>20,9</b>	<b>107,7</b>		
ОБЕД	<i>Суп "Кудрявый"</i>	200	5,90	2,6	27,9	149		93
	<i>Котлета из птицы</i>	50	16,8	20,6	18,8	322		184, 18
	<i>Перловка рассыпчатая</i>	95	2,322	4,29	20,5	122,155		84
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>27,212</b>	<b>27,82</b>	<b>101,94</b>	<b>746,605</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным</i>	60	0,8	5,5	4,3	67,1		37
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>0,85</b>	<b>5,52</b>	<b>12,2</b>	<b>98,7</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1372</b>	<b>41,072</b>	<b>48,83</b>	<b>194,02</b>	<b>1338,005</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 1			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	110	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>337</b>	<b>13,21</b>	<b>15,79</b>	<b>31,36</b>	<b>324</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,07</b>		<b>7,2</b>	<b>29</b>		
ОБЕД	<i>Уха с рыбными консервами</i>	180	3,18	3,9	15,18	84,6		41
	<i>Картофельное пюре</i>	110	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Огурец (солёный)</i>	50	0,4	0,1	0,9	6,5		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>9,1</b>	<b>9,4</b>	<b>69</b>	<b>376,55</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,68	0	3,01	112,3		204
	<i>Кабачковая икра</i>	30	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	170	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,63</b>	<b>8,92</b>	<b>18,61</b>	<b>262,9</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1347</b>	<b>28,01</b>	<b>34,11</b>	<b>126,17</b>	<b>992,45</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 2			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная "Ассорти"</i>	150	5,06	5,79	21,87	152,4		171
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>397</b>	<b>11,77</b>	<b>13,58</b>	<b>50,55</b>	<b>363,4</b>		
И ЗАВТРАК	<i>Печенье</i>	40	4,5	7,08	44,94	250,2		<b>59</b>
	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,05</b>		<b>7,9</b>	<b>31,6</b>		
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	200	1,752	4,641	11,139	90,544		37
	<i>Вермишель отварная</i>	120	3,67	3,01	17,63	112		317
	<i>Котлета из курицы</i>	65	15	11,3	13,7	234		184,18
	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>425</b>	<b>21,2</b>	<b>14,64</b>	<b>66,15</b>	<b>522,4</b>	<b>0</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Творожно-морковная запеканка со сгущенным</i>	110	20,81	14,25	43,93	387,8		235
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>20,86</b>	<b>14,27</b>	<b>51,83</b>	<b>419,4</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1332</b>	<b>53,88</b>	<b>42,49</b>	<b>176,43</b>	<b>1336,8</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 3			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Свёкла тушеная</i>	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		1
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,14</b>	<b>11,7</b>	<b>35,62</b>	<b>285,24</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	200	3	0,05	3,8	30		530,531
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>3</b>		<b>3,8</b>	<b>30</b>		
ОБЕД	<i>Суп "Харчо" на кур.б-не</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		101
	<i>Гороховое пюре</i>	100	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Тефтеля из рыбы</i>	70	7,93	6,58	9,41	128,58		3
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>25,57</b>	<b>14,45</b>	<b>76,04</b>	<b>539,73</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		98
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>4,14</b>	<b>1,22</b>	<b>36</b>	<b>171,92</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1450</b>	<b>41,85</b>	<b>27,37</b>	<b>151,46</b>	<b>1026,89</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 4			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп рисовый молочный</i>	130	4,32	4,97	13,71	117		43
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>357</b>	<b>11,03</b>	<b>12,76</b>	<b>42,39</b>	<b>328</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>		
ОБЕД	<i>Суп вермишелевый на к.м. б-не</i>	200	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	165	12,13	9,5	25,7	237		291
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>18,62</b>	<b>13,73</b>	<b>77,95</b>	<b>496,05</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	105	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>285</b>	<b>14,92</b>	<b>9,28</b>	<b>23,36</b>	<b>236,6</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1377</b>	<b>45,32</b>	<b>35,77</b>	<b>158,85</b>	<b>1124,65</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 5			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	180	3,4	3,96	22,94	141		314
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>407</b>	<b>10,11</b>	<b>11,75</b>	<b>51,62</b>	<b>352</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,15</b>		<b>24,43</b>	<b>96</b>		
ОБЕД	<i>Суп гороховый</i>	180	1,26	4,48	7,01	73,78		149
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	5,82	5,64	263,31	179,1		297
	<i>Гуляш из куриного мяса</i>	50	12	11	5	177		487
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>21,27</b>	<b>21,45</b>	<b>310,06</b>	<b>583,33</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Свёкла тушеная</i>	100	1,63	3	8,17	68,54		59
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>1,68</b>	<b>3,02</b>	<b>16,07</b>	<b>100,14</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1427</b>	<b>33,21</b>	<b>36,22</b>	<b>402,18</b>	<b>1131,47</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 6			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	180	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>407</b>	<b>13,21</b>	<b>15,79</b>	<b>31,36</b>	<b>324</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,07</b>		<b>7,2</b>	<b>29</b>		
ОБЕД	<i>Щи с фасолью</i>	180	1,23	5,2	9,6	101,2		37
	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	175	6,3	4,9	9,7	111		489
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>9,72</b>	<b>10,43</b>	<b>54,04</b>	<b>365,65</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	130	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай сладкий</i>	160	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>4,14</b>	<b>1,22</b>	<b>36</b>	<b>171,92</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1392</b>	<b>27,14</b>	<b>27,44</b>	<b>128,6</b>	<b>890,57</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 7			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	140	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	40	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>13,41</b>	<b>18,79</b>	<b>54,68</b>	<b>420</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	190	0,75	0	15,15	64		399
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>190</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	200	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	70	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	100	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>кукуруза консервированная</i>	20	10,3	4,9	60	325,3		29
	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>33,84</b>	<b>23,15</b>	<b>159,52</b>	<b>1010,6</b>	<b>0</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная с молоком сгущенным</i>	170	12,8	11,5	31,13	343,27		117
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>12,85</b>	<b>11,52</b>	<b>39,03</b>	<b>374,87</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1500</b>	<b>60,85</b>	<b>53,46</b>	<b>268,38</b>	<b>1869,47</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 8			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Салат из свёклы</i>	60	0,77	2,43	3,34	37,56		33
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Какао на молоке</i>	200	1,84	1,74	7,31	52,73		693
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>6,22</b>	<b>9,57</b>	<b>20,4</b>	<b>196,29</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	100	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>12,83</b>	<b>57,82</b>		
ОБЕД	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,09	2,95	7,64	61,5		57
	<i>Капуста тушёная</i>	170	3,67	4,52	18,83	133,02		200
	<i>Тефтеля мясная</i>	90	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>12,27</b>	<b>11,63</b>	<b>58,79</b>	<b>394,01</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная ячневая</i>	110	4,98	5,69	21,1	153		99
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>5,03</b>	<b>5,71</b>	<b>29</b>	<b>184,6</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1420</b>	<b>24,02</b>	<b>26,91</b>	<b>121,02</b>	<b>832,72</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 9			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		88
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>377</b>	<b>10,11</b>	<b>11,75</b>	<b>51,62</b>	<b>352</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>180</b>	<b>0,15</b>		<b>24,43</b>	<b>96</b>		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с крупой на к.м.б.</i>	200	7,71	7,32	15,3	166,6		б/н
	<i>Суфле из печени</i>	70	15,5	7	5,3	161,6		321
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,4	0,05	1,25	7		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>25,8</b>	<b>14,7</b>	<b>56,59</b>	<b>488,65</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	90	7,9	4,69	25	173		458
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>7,95</b>	<b>4,71</b>	<b>32,9</b>	<b>204,6</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1397</b>	<b>44,01</b>	<b>31,16</b>	<b>165,54</b>	<b>1141,25</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 10			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	180	8,9	5,99	44,43	268,95		173
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,9	3,3	17,7	110,7		395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>427</b>	<b>15,61</b>	<b>13,78</b>	<b>73,11</b>	<b>479,95</b>		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток (молоко)</i>	200	3	0,05	3,8	30		530,531
<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>3</b>		<b>3,8</b>	<b>30</b>		
ОБЕД	<i>Суп вермишелевый на кур. б-не</i>	200	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Пирожок с картошкой</i>	120	8,65	10,02	46,61	311		562
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	200	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>15,14</b>	<b>14,25</b>	<b>98,86</b>	<b>570,05</b>	<b>0,05</b>	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	150	1,77	8,03	11	123,2		90
	<i>Чай сладкий</i>	200	0,05	0,02	7,9	31,6		392
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>1,82</b>	<b>8,05</b>	<b>18,9</b>	<b>154,8</b>		
УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
II УЖИН								
<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>		<b>1537</b>	<b>35,57</b>	<b>36,08</b>	<b>194,67</b>	<b>1234,8</b>		