

МЕНЮ приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2 года до 3 лет



День 1							
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	50
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	19
	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	49
Итого за завтрак			7,35	10,32	45,69	284,39	
II Завтрак	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20
Итого за II завтрак			3,10	4,50	8,10	73,00	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	40
	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	53
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	322
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	18
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41
Итого за обед:			13,16	13,22	55,80	470,88	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	6
	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	387
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	442
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17
Итого за полдник			14,84	14,20	51,26	409,11	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,45	42,24	160,85	1 237,38	
День 2							
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9
	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	368
Итого за завтрак			4,91	8,27	50,45	294,00	
II Завтрак	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	435
Итого за II завтрак			3,70	4,25	6,60	73,50	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,47	3,89	1,96	39,83	11
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	25
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	12
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	13
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17
Итого за обед			15,55	13,80	92,87	491,25	
Полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	213
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17
Итого за полдник			17,44	14,77	42,51	399,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,60	41,09	192,43	1 257,75	

ДЕНЬ 3							
	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологиче- ской карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	
	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40
	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за завтрак			8,27	10,67	38,26	287,11	
II Завтрак	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20
Итого за II завтрак			3,10	4,50	8,10	73,00	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	26
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	288/356
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	47
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	31
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	46
Итого за обед			16,19	17,24	70,79	497,15	
Полдник	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	269
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	335
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	442
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	451
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за полдник			10,75	9,12	79,69	419,66	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,31	41,53	196,84	1 276,92	

ДЕНЬ 4							
	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологиче- ской карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59
	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	27
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	23
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34
Итого за завтрак			9,86	12,25	44,59	289,36	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,41	71,71	442
Итого за II завтрак			0,73	0,14	18,41	71,71	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	21
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	28
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	5,71	6,12	10,75	214,07	60
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	52
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	46
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за обед			12,25	12,32	56,92	481,21	
Полдник	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	56
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	289
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	205
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	16
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,71	3,25	21,89	125,60	249
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за полдник			14,97	17,69	62,79	417,89	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,81	42,40	182,71	1 260,17	

ДЕНЬ 5

	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	45
	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40
	БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	368
Итого за завтрак			6,15	6,81	60,36	294,18	
II Завтрак	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	435
Итого за II завтрак			3,70	4,25	6,60	73,50	
Обед	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	29
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	83
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	282
	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,21	2,14	6,77	51,66	333
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	22
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за обед			15,58	22,09	61,03	475,77	
Полдник	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	58
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	55
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	127
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	442
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	477
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за полдник			10,25	9,76	57,30	425,01	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,68	42,91	185,29	1 268,46	

ДЕНЬ 6

	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9
	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48
Итого за завтрак			6,17	9,59	44,59	289,93	
II Завтрак	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20
Итого за II завтрак			3,10	4,50	8,10	73,00	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	36
	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	34
	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	344
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	37
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5
Итого за обед			15,90	16,76	68,87	486,53	
Полдник	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	43
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	33
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2
	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	39
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	4
Итого за полдник			13,26	11,89	74,51	410,28	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,43	42,74	196,07	1 259,74	

ДЕНЬ 7							
	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
Завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	32
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	61
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2
	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	368
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за завтрак			8,42	12,44	25,82	294,30	
II Завтрак	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	62
Итого за II завтрак			3,10	4,50	8,10	72,00	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	27
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/ 5	3,21	5,26	7,91	88,39	28
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	274
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	127
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	442
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10
Итого за обед			13,84	17,94	66,84	496,92	
Полдник	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	245
	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	330
	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	40
	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	479
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	4
Итого за полдник			11,55	10,19	72,84	399,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		36,91	45,07	173,60	1 262,22	

ДЕНЬ 8							
	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34
	Итого за завтрак			7,33	10,49	47,88	294,00
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,15	0,15	14,70	67,00	442
Итого за II завтрак			0,15	0,15	14,70	67,00	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	38
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	54
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	310
	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	317
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	15
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5
Итого за обед			13,00	13,31	74,57	479,91	
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	35
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	6
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %	180	2,58	4,59	8,80	99,00	434
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5
Итого за полдник			17,04	18,50	41,55	429,99	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,52	42,45	178,70	1 270,90	

ДЕНЬ 9							
	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	24
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	19
	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	368
Итого за завтрак			6,57	10,99	51,00	294,67	
II Завтрак	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	435
Итого за II завтрак			3,20	3,75	5,80	67,00	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	43
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	44
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	123
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	3
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	17
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4
Итого за обед			12,45	14,28	86,12	488,48	
Полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	213
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	14
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	57
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	477
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4
Итого за полдник			15,30	12,54	44,10	430,70	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,52	41,56	187,02	1 280,85	
ДЕНЬ 10							
	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	51
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	23
	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48
Итого за завтрак			8,11	7,47	57,81	284,00	
II Завтрак	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20
Итого за II завтрак			3,10	4,50	8,10	73,00	
Обед	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	59
	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	30
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,78	4,10	4,35	101,00	122
	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С	110	2,69	2,09	5,68	52,67	320
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	31
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17
Итого за обед			17,71	16,09	56,69	480,95	
Полдник	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	38
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	219
	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	464
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4
Итого за полдник			9,28	14,64	55,35	406,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,20	42,70	177,95	1 244,00	

Среднее значение за период:	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:	38,45	42,24	160,85	1 262,22
Всего за 2 день:	41,60	41,09	192,43	1 257,75
Всего за 3 день:	38,31	41,53	196,84	1 276,92
Всего за 4 день:	37,81	42,40	182,71	1 260,17
Всего за 5 день:	35,68	42,91	185,29	1 268,46
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ:	191,85	210,17	918,12	6 325,52
В среднем за 1 день:	38,37	42,03	183,624	1265,104
Всего за 6 день:	38,43	42,74	196,07	1 259,74
Всего за 7 день:	36,91	45,07	173,60	1 262,22
Всего за 8 день:	37,52	42,45	178,70	1 270,90
Всего за 9 день:	37,52	41,56	187,02	1 280,85
Всего за 10 день:	38,20	42,70	177,95	1 244,00
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ:	188,58	214,52	913,34	6 317,71
В среднем за 1 день:	37,716	42,904	182,668	1263,542
В среднем за 10 дней:	38,043	42,469	183,146	1264,323