





4	молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	65,40	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,014	0,0003	0,400	
	<b>Итого за продукты</b>		<b>11,64</b>	<b>11,89</b>	<b>40,05</b>	<b>321,50</b>		<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>184,41</b>	<b>6,73</b>	<b>305,23</b>	<b>38,33</b>	<b>199,10</b>	<b>1,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,800</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,72</b>	<b>44,93</b>	<b>197,23</b>	<b>1390,14</b>		<b>0,72</b>	<b>0,70</b>	<b>318,32</b>	<b>26,58</b>	<b>587,45</b>	<b>148,60</b>	<b>573,49</b>	<b>8,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>1,64</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>																			
5	Каша яблочная	1/180	5,59	5,22	30,94	100,48	54-20к	0,06	0,10	19,51	0,45	148,90	20,20	87,00	0,15	0,010	0,001	0,179	
	Каша с яблоком (пшеница) речневая	1/200	3,60	3,60	12,60	90,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
5	Друшброд с маслом	1/30	4,87	7,47	15,75	98,56	3	0,03	0,05	58,00	0,11	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,029	
5	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	7,20	88,30	пром	0,01	0,00	28,47	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,000	0,000	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,22</b>	<b>17,89</b>	<b>66,49</b>	<b>375,88</b>		<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>118,28</b>	<b>1,24</b>	<b>362,19</b>	<b>55,96</b>	<b>266,09</b>	<b>1,85</b>	<b>0,021</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	
5	2-й ЗАВТРАК																		
5	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	10,00	46,00		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	3,55	0,010	0,000	0,075	
5	ОБЕД																		
5	растолыжник Ленинградский	1/180	4,72	5,00	17,62	135,52	54-3с	0,014	0,042	104	5,93	51	5,8	25,4	0,1	0,001	0	0,099	
5	Жирное по-домашнему	1/200	7,30	11,74	18,72	295,30	54-9к	0,09	0,13	23,31	4,85	47,25	9,25	86,30	0,09	0,020	0,00	0,66	
5	зачинный горошек	1/60	1,70	0,10	3,55	25,40	54-20с	0,05	0,02	18	3,6	11	12	32	0,57	0	0	0	
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000	
5	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,010	0,002	0,044	
5	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	<b>Итого за обед</b>		<b>17,20</b>	<b>17,37</b>	<b>87,56</b>	<b>663,46</b>		<b>0,282</b>	<b>0,2895</b>	<b>149,39</b>	<b>20,88</b>	<b>128,5</b>	<b>46,25</b>	<b>183,15</b>	<b>1,405</b>	<b>0,031</b>	<b>0,002</b>	<b>0,803</b>	
5	ПОЛДНИК																		
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	5,56	5,86	15,9	144,6	311	0,01	0,29	115,20	5,13	152,50	14,75	71,70	0,05	0,001	0,000	0,09	
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/60	1,02	2,8	8,96	45,8	28	0,01	0,16	46,20	4,17	94,00	2,90	35,20	0,01	0,010	0,000	0,01	
5	Хлеб пшеничный	1/30	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,007	0,00	0,03	
5	чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,68	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,000	0,000	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,31</b>	<b>8,83</b>	<b>35,37</b>	<b>238,67</b>		<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>161,70</b>	<b>9,34</b>	<b>254,30</b>	<b>23,75</b>	<b>125,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	
5	<b>Итого за день</b>		<b>40,78</b>	<b>44,64</b>	<b>194,60</b>	<b>1324,01</b>		<b>0,65</b>	<b>0,80</b>	<b>434,32</b>	<b>39,36</b>	<b>760,74</b>	<b>141,96</b>	<b>636,59</b>	<b>7,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,40</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>																			
6	ЗАВТРАК																		
6	макаронны запеченые с сыром и сыром	150	4,07	4,85	7,04	86,88	420,421	0,05	0,07	31,54	3,03	69	7,9	55,15	0,3	0,009	0,009	0,169	
6	риса кабанкова	50	1,00	3,08	4,92	30,80	пром	0,01	0,015	8,4	5,2	15	4,5	7	0,2	0,004	0	0,02	
6	Корейский напиток: молоко	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	253	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
6	Виттерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
6	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	7,20	70,00	пром	0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	30,94	0,51	0,002	0,00	0,08	
	<b>Итого</b>		<b>11,37</b>	<b>16,58</b>	<b>41,51</b>	<b>366,61</b>		<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>52,24</b>	<b>8,91</b>	<b>210,64</b>	<b>51,48</b>	<b>224,54</b>	<b>2,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,56</b>	
6	2-й ЗАВТРАК																		
6	Сок фруктовый	1/180	0,75	0,12	10,25	70,05		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000	
6	ОБЕД																		
6	салат из квашенной капусты с овощами	60	1,2	3,11	13,8	106	62	0	0	0	7,4	0	0	0	0	0	0	0	
6	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	1/180/10	2,14	3,26	19,68	131,24	54-2с	0,02	0,09	136,60	11,98	50,66	7,20	38,00	0,57	0,008	0,00	0,13	
6	каша пшенная	1/190	5,33	3,84	11,92	110,00	54-4г	0,08	0,09	28,64	0,00	13,00	10,20	46,50	1,10	0,010	0,00	0,07	
6	медведка из говядины с рисом	1/70/30	4,60	3,72	14,50	119,54	54-16к	0,09	0,08	23,30	5,35	18,20	10,60	91,07	1,40	0,005	0,00	0,09	
6	Кисель из клубники	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	874,00	0,01	0,03	70,00	2,60	28,00	18,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00	
6	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
6	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
	<b>Итого за обед</b>		<b>17,61</b>	<b>14,42</b>	<b>101,78</b>	<b>653,08</b>		<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>258,54</b>	<b>27,33</b>	<b>121,11</b>	<b>56,10</b>	<b>230,02</b>	<b>4,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	
6	ПОЛДНИК																		
6	Сырники из творога	1/140	4,66	5,81	18,67	140,70	54-6г	0,04	0,09	38,72	5,39	132,19	10,67	55,67	0,15	0,002	0,002	0,17	
6	молоко сгущ.	1/15	1,05	1,35	8,4	49,15	пром	0,01	0,01	0,00	0,15	46,06	0,00	0,04	0,00	0,000	0,000	0,00	
6	молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,51</b>	<b>12,16</b>	<b>36,67</b>	<b>296,45</b>		<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>65,12</b>	<b>6,58</b>	<b>333,26</b>	<b>30,67</b>	<b>111,71</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,002</b>	<b>0,57</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,00</b>	<b>44,25</b>	<b>193,32</b>	<b>1366,20</b>		<b>0,67</b>	<b>0,75</b>	<b>375,90</b>	<b>44,32</b>	<b>675,01</b>	<b>148,25</b>	<b>590,27</b>	<b>7,32</b>	<b>0,070</b>	<b>0,020</b>	<b>1,47</b>	

<b>ДЕНЬ 7</b>																		
7	<b>ЗАВТРАК</b>																	
7	Каша дрожжевая	1/180	5,70	3,32	18,08	96,54	54-16к	0,09	0,14	34,45	0,6	149,5	19,2	73,01	0,27	0,015	0,004	0,700
7	Блины дрожж с сахаром	1/35	4,34	3,62	11,46	96,51	16	0,04	0,07	50,67	0,49	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09
7	Каша с маком (впитанная)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,88	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
7	Каша с маком (впитанная)	1/200	1,60	2,00	12,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
7	Итого за завтрак		15,24	12,54	54,94	358,65		0,19	0,32	97,42	1,77	433,27	54,50	284,78	2,42	0,04	0,005	0,97
7	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
7	Сок фруктовый	180	0,75	0,12	10,25	70,05		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
7	<b>ОБЕД</b>																	
7	Стружка домашняя	1/180	7,09	8,40	11,38	153,62	94	0,16	0,05	75,90	6,58	30,50	5,80	36,80	0,90	0,01	0,00	0,10
7	Нарезка из соевых помидор	1/50	0,36	0,02	5,13	6,30	70	0,02	0,02	0,00	7,50	10,35	0,00	0,00	0,27	0,00	0,000	0,00
7	Плов из курицы	1/200	6,30	12,70	32,11	233,26	54-12м	0,09	0,09	98	4,84	81,08	32,95	96,08	1,09	0,01	0,003	0,07
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,28	0,000	0,000	0,000
7	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,18	0,009	0,002	0,044
7	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,009	0,000	0,000
7	Итого за обед		17,23	21,85	96,49	600,42		0,40	0,26	177,98	25,42	141,18	57,95	172,33	2,91	0,03	0,01	0,21
7	<b>ПОДНИК</b>																	
7	Каршота тушеная	1/80	0,67	3,98	15,33	127,00	354	0,01	0,01	37,03	7,50	60,65	6,86	32,80	0,39	0,00	0,000	0,08
7	Омлет с зеленым горошком	1/50	3,96	5,01	9,87	141,17	74	0,02	0,14	62,4	0,13	19	4,2	67	0,87	0,001	0,001	0,01
7	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,03
7	Чай с лимоном	1/200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3шт	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,003	0,2
7	Итого за подник		6,46	9,16	41,73	342,94		0,05	0,16	99,81	9,79	88,85	17,96	119,30	2,22	0,01	0,005	0,32
7	Итого за день		40,68	44,54	196,41	1370,06		0,67	0,75	375,21	38,48	674,30	140,41	600,41	7,64	0,08	0,02	1,50
<b>ДЕНЬ 8</b>																		
8	<b>ЗАВТРАК</b>																	
8	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	20,23	126,75	199	0,05	0,1	26,4	0,68	105	24	102,3	1,09	0,010	0,001	0,180
8	Кефирный напиток молочком	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	253	0,04	0,09	12,3	0,88	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
8	Блины дрожж с маком	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
8	Каша с маком (впитанная)	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,00	0,00	0,08
8	Итого за завтрак		9,22	12,76	47,88	361,45		0,21	0,19	38,70	1,28	224,64	57,08	249,84	2,71	0,02	0,01	0,56
8	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																	
8	Сок фруктовый	1/180	0,75	0,12	10,25	70,05		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
8	<b>ОБЕД</b>																	
8	Суп харчо	1/180	5,78	5,50	10,87	123,80	101	0,09	0,07	82,00	4,26	38,40	7,35	35,40	1,39	0,005	0,000	0,032
8	Каша овсяночная	1/50	1,27	3,2	10,98	61,4	54-15з	0,001	0,075	20,7	3,1	42,75	5,1	15	0,08	0,002	0	0,09
8	Лифтели рыбные	1/70	6,01	6,50	15,80	128,19	54-19р	0,06	0,08	34,67	0,84	107,80	26,55	98,60	1,70	0,025	0,001	0,350
8	Суп крапчатый овсяной	1/30	0,82	0,60	2,22	17,70	54-3 соус	0,01	0,00	38,40	0,57	4,76	3,60	7,20	0,16	0,00	0,000	0,00
8	Картофельное пюре	1/130	3,95	6,67	20,16	129,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050
8	Напиток из шиповника	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13км	0,01	0,05	98,00	10,00	11,00	3,00	1,50	0,54	0,00	0,000	0,00
8	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
8	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,009	0,000	0,000
8	Итого за обед		21,77	23,06	95,81	645,60		0,35	0,43	294,40	27,71	249,76	67,97	289,95	4,40	0,04	0,004	0,57
8	<b>ПОДНИК</b>																	
8	Львовский с повидлом	1/70	2,99	2,70	22,15	178,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,001	0,06
8	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
8	Итого за подник		8,79	7,70	31,75	284,73		0,09	0,09	35,08	1,11	165,52	25,25	81,90	0,55	0,01	0,001	0,46
8	Итого за день		39,69	44,81	197,38	1361,83		0,68	0,74	368,18	31,60	649,92	160,30	615,69	7,76	0,071	0,01	1,590
<b>ДЕНЬ 9</b>																		
9	<b>ЗАВТРАК</b>																	
9	Каша вязаня молочная	1/180	3,32	2,52	20,70	121,24	54-11к	0,01	0,01	44,44	1,06	58,50	12,10	70,60	0,28	0,007	0,001	0,20
9	Блины дрожж с сахаром	1/35	4,34	3,62	11,46	96,51	16	0,04	0,07	50,67	0,49	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09
9	Каша с маком (впитанная)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,88	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
9	Каша с маком (впитанная)	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,08
9	Итого за завтрак		12,42	11,34	50,06	374,45		0,14	0,17	107,41	2,23	347,84	48,86	296,76	2,30	0,032	0,004	0,55

9	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	10,00	46,00		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	0,9	0,010	0,000	0,065
9	ОБЕД																	
9	Салат из квашеной капусты со свеклой	1/60	1,02	2,8	8,96	53,8	28	0,01	0,16	46,20	4,17	94,00	2,90	35,20	0,01	0,010	0,000	0,01
9	Борщ Сибирский	1/180	4,08	5,09	11,52	144,96	111	0,02	0,05	113,12	8,70	6,57	1,45	7,00	0,67	0,001	0,000	0,10
9	Каша молочная с маслом	1/70	4,60	5,83	14,40	128,81	54-5м	0,02	0,06	24,41	1,06	10,00	7,35	8,00	0,25	0,000	0,001	0,01
9	Рис отварной с овощами	1/130	2,40	3,97	21,15	160,74	191	0,039	0,013	79,02	4,38	4,173	20,2	39	0,481	0,013	0,003	0,071
9	Хлеб пшеничный	1/180	0,30	0,00	6,70	23,90	54-3шт	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0,000	0,003	0,2
9	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
9	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
9	Ужин за обед		15,74	18,08	88,91	631,61		0,21	0,38	263,13	20,47	132,89	46,60	147,15	2,64	0,033	0,009	0,44
9	ПОДЛИНК																	
9	Запеканка из творога	1/130	7,20	9,27	19,90	118,60	54-1г	0,04	0,10	16,23	1,90	84,32	14,98	99,39	0,50	0,003	0,003	0,32
9	Молоко сгущенное	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром	0,01	0,01	0,06	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0,000	0
9	Кусочкообразный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,97	пром	0,054	0,15	0,036	0,126	80,2	0	0,18	0	0,000	0,000	0
9	Ужин за полдник		12,99	16,48	37,64	277,97		0,11	0,26	16,27	2,23	225,92	14,98	99,62	0,50	0,003	0,003	0,32
9	Ужин за день		40,02	45,64	196,00	1330,03		0,65	0,91	391,76	32,83	722,40	126,44	605,78	6,34	0,08	0,02	1,38
<b>ДЕНЬ 10</b>																		
<b>10 ЗАВТРАК</b>																		
10	Каша молочная пшеничная	1/180	2,28	4,72	19,44	81,14	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	114,3	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,165
10	Кефирный напиток молоко	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	233	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
10	Блинерbread с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
10	Каша овсяная вареная	1/15	1,16	1,60	7,20	88,30	пром	0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	30,94	0,51	0,002	0,001	0,08
10	Ужин за завтрак		8,58	13,38	48,99	347,24		0,21	0,16	19,74	2,38	240,94	58,13	289,39	2,71	0,02	0,01	0,36
10	Б-З ЗАВТРАК																	
10	сок фруктовый	1/180	0,75	0,12	10,25	70,05		0,03	0,02	0	1,5	10	10	27	0,1	0	0	0,000
10	Обед																	
10	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/60	2,95	3,67	8,41	91,53	53	0,01	0,02	5,68	16,28	15,50	9,20	21,75	0,25	0,012	0,000	0,11
10	Суп картофельный с клецками	1/180	5,16	5,35	9,9	146,56	91,00	0,02	0,03	31,26	3,31	3,36	1,52	1,40	0,97	0,004	0,001	0,12
10	Пюре из печени с рисом	1/70/30	4,14	4,27	21	111,61	284,00	0,08	0,09	82,10	16,54	0,56	21,13	25,40	1,72	0,003	0,000	0,019
10	Картофельное пюре	1/130	3,95	6,67	29,16	130,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,001	0,001	0,050
10	Кисель из кураги	1/180	1,00	0,10	15,70	71,90	пром	0,01	0,03	70,00	2,60	28,00	4,00	23,00	0,58	0,000	0,000	0,00
10	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
10	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
10	Ужин за обед		20,54	20,45	101,35	671,81		0,31	0,33	209,67	47,57	92,47	56,22	175,80	4,06	0,030	0,000	0,34
<b>ПОДЛИНК</b>																		
10	Кваса кабакювая	1/60	1,00	1,60	11,88	42,00	пром	0,01	0,09	14,40	7,20	15,00	9,50	27,00	0,20	0,004	0,000	0,02
10	Омлет картофельный с маслом	1/150	4,56	4,75	5,71	58,32	54-10	0,05	0,09	97,80	0,18	90,67	10,07	55,00	0,40	0,004	0,001	0,436
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,029
10	Молоко кипяченое	180	5,00	5,00	9,60	65,40	пром	0,06	0,08	26,4	1,44	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
10	Ужин за полдник		12,09	11,52	37,03	212,39	пром	0,14	0,26	138,60	8,42	263,99	41,87	149,00	0,97	0,025	0,001	0,885
10	Ужин за день		41,10	45,76	196,90	1301,69		0,68	0,77	388,01	60,07	607,40	166,22	611,19	7,83	0,08	0,01	1,79

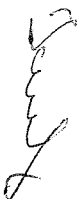
Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПООСВНЕ Новосибирск 2022. Сборник рецептов и блюд и типовых меню для организации питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапиной.  
 "Хлебпродиформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Королька С., доц. Добролюдова И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таронская-2002 г., сборник рецептов блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко. ООО "Издательство Арми" ИКТЦ "Пада" 2010г.  
 Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сбора "Таблица и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микроэлементов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скуркина и В.А. Тутельяна

Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием  
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10		Норм а на 1 реб.	%
												дн. на 1 реб.	день на 1 реб.		
1	Молоко	404,0	399,0	301,0	441,0	180,0	326,0	375,0	338,0	382,0	344,0	3490,0	349,0	337,5	103,4
2	Творог	0,0	99,0	0,0	70,0	0,0	85,0	0,0	0,0	84,0	0,0	338,0	33,8	30,0	112,7
3	Сметана	6,0	14,0	5,0	24,0	5,0	10,0	0,0	5,0	14,0	0,0	83,0	8,3	8,3	100,6
4	Сыр	5,0	0,0	10,0	0,0	5,0	10,0	5,0	0,0	5,0	5,0	45,0	4,5	4,5	100,0
5	Мясо	110,0	0,0	20,0	68,0	120,0	80,0	0,0	20,0	0,0	20,0	438,0	44,2	41,3	107,0
6	Птица	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	80,0	0,0	74,0	0,0	254,0	25,4	18,0	141,1
7	Рыба	0,0	0,0	117,0	66,0	0,0	0,0	0,0	105,5	0,0	0,0	288,5	28,9	27,8	103,8
8	Яйцо	5,0	10,0	106,0	20,0	10,0	33,0	102,0	7,0	3,5	108,0	404,5	40,5	30,0	134,8
9	Картофель	47,0	47,0	183,0	60,0	230,0	47,0	45,0	209,0	20,0	189,0	1077,0	105,0	105,0	100,0
	Овощи	181,5	149,0	227,0	146,0	180,0	206,0	224,5	106,0	141,5	202,0	1763,5	176,4	165,0	106,9
	капуста квашеная	0,0	0,0	55,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	15,0	0,0	100,0	10,0	0,0	0,0
10	огурцы соленые	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	2,0	0,0	0,0
	помидоры соленые	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	0,0	0,0	0,0	55,0	5,5	0,0	0,0
	овощи соленые	0,0	0,0	55,0	20,0	15,0	15,0	55,0	0,0	15,0	0,0	175,0	17,5	0,0	9,9
11	Фрукты	141,0	0,0	141,0	41,0	145,0	0,0	52,0	100,0	100,0	100,0	820,0	82,2	75,0	109,6
12	Сухофрукты	0,0	17,0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	20,0	5,0	18,0	78,0	8,3	8,30	100,0
13	Сок	0,0	180,0	0,0	180,0	0,0	180,0	180,0	180,0	0,0	180,0	1080,0	76,0	75,0	101,3
14	Хлеб ржаной	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	350,0	37,1	37,0	100,3
15	Хлеб пш.	55,0	88,3	81,0	59,0	55,0	50,0	70,0	65,0	73,0	80,0	676,3	60,7	60,0	101,2
16	Крупы	45,0	27,0	28,0	16,0	33,0	41,0	60,0	20,0	53,0	26,0	349,0	34,6	32,3	107,1
17	Макароны	0,0	33,0	0,0	33,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	91,0	9,0	9,0	100,0

18	Мука пш.	51,5	21,0	5,5	16,0	0,0	40,0	12,0	55,6	7,0	15,0	223,6	22,0	22,0	100,0
19	Крахмал	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	7,5	15,0	1,5	2,3	65,2
20	Масло сл.	10,7	19,7	18,0	18,0	15,0	19,6	8,5	19,5	15,5	16,5	161,0	16,10	15,6	103,2
21	Масло растит.	13,1	7,0	7,0	9,0	9,0	10,5	9,0	9,0	5,3	5,0	83,9	8,39	8,3	101,1
22	Кондитер. изд.	15,0	20,0	0,0	20,0	15,0	15,0	20,0	15,0	15,0	15,0	150,0	15,0	15,0	100,0
23	Чай	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	5,0	0,5	0,5	100,0
24	Какао		1,2	1,2	0,0	1,2	0,0	1,2	0,0	1,2	0,0	6,0	0,6	0,5	120,0
25	Кофе	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	2,0	0,0	2,0	0,0	2,0	10,0	1,0	0,9	111,1
26	Дрожжи	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	4,0	0,4	0,4	100,0
27	Сахар	24,1	27,0	27,0	23,0	19,0	19,0	19,0	22,0	27,0	18,0	225,1	22,5	22,5	100,0
28	Соль	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	38,0	3,8	3,8	100,0
29	Печень	0,0	0,0	0,0	0,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,0	112,0	11,2	19,0	95,3
30	молоко сгущенное	0	20	0	20	0	20	0	0	20	0	80	8		

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ



И.А. Милько




Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

№ п/п	именные показатели, г			калорийность, ккал	витамины
	Б	Ж	У		
1	40,31	43,78	197,01	1321,77	33,81
2	39,90	44,65	195,10	1372,06	27,84
3	39,75	46,41	196,07	1336,56	37,83
4	41,72	44,03	197,23	1390,14	26,58
5	40,78	44,64	194,69	1324,01	39,36
6	41,80	44,25	193,32	1396,28	44,32
7	39,65	44,41	197,38	1361,83	31,40
8	40,02	45,76	196,90	1310,03	32,83
9	41,10	45,76	196,90	1301,69	60,07
10	40,50	44,95	196,00	1349,95	37,27
Итого	40,50	44,95	196,00	1349,95	37,27

75 75 75 75

Заместитель директора МКЦ Центр УМТБ

И.А. Милко



Распределение калорийности между прямыми порциями %

№ п/п	порция 1		порция 2		общая	подпорция		итого	%
	штук	%	штук	%		штук	%		
1	358,33	98,54	40,00	51,11	645,04	102,53	271,50	100,55	97,91
2	368,65	101,68	70,05	77,83	660,49	104,84	277,07	102,62	102,02
3	358,93	99,15	46,00	51,11	669,66	106,30	265,97	97,77	136,56
4	374,29	102,97	70,05	77,83	624,30	99,10	321,80	119,02	99,00
5	375,88	104,81	46,00	51,11	665,88	105,51	238,01	86,50	106,57
6	366,61	101,84	70,05	77,83	633,08	103,66	236,45	109,40	102,66
7	356,65	99,02	70,05	77,83	600,42	96,30	343,24	127,01	136,06
8	361,45	104,60	70,05	77,83	645,60	105,48	354,73	105,45	100,88
9	374,45	104,01	46,00	51,11	671,41	100,26	277,97	102,95	130,03
10	347,24	96,46	70,05	77,83	671,41	106,64	276,74	106,64	98,52
Итого	3641,48	101,13	604,30	67,14	6466,57	102,64	2797,38	103,24	1349,95
	20,23		3,36		35,92		15,49		75,00

40,5

45

196

1350

№ п/п	Б		Ж		У		Ккал	%
	штук	%	штук	%	штук	%		
1,00	40,31	99,52	43,78	97,28	197,01	100,52	1321,77	97,91
2,00	39,90	99,52	44,65	99,22	195,10	100,64	1372,06	102,02
3,00	39,75	99,52	46,41	103,52	196,07	100,72	1336,56	99,00
4,00	41,72	103,52	44,03	99,22	197,23	100,84	1390,14	103,57
5,00	40,78	100,69	44,64	99,20	194,69	99,28	1324,01	98,07
Итого за 5 дней	202,49	99,99	224,51	99,78	980,01	100,00	6749,74	100,00
6,00	41,00	101,23	44,25	99,33	193,32	100,21	1370,08	102,68
7,00	40,68	100,44	44,64	99,98	196,41	100,21	1370,08	103,49
8,00	39,69	98,00	44,81	99,98	197,29	100,70	1301,69	100,49
9,00	40,02	98,61	45,94	101,42	196,00	100,00	1301,69	98,52
Итого за 10 дней	41,10	101,40	45,76	101,69	196,90	100,46	1301,69	100,42
Итого за 5 дней	202,49	225,00		990,01			6749,81	
Итого за 10 дней	404,98	100,00	45,00	100,00	1980,02	100,00	1350,00	100,00
	40,50	99,99	44,95	99,89	196,00	100,00	1350,00	99,97



Суммарный объем пищи на прием в граммах по 10-дневному меню, в сравнении с возрастной нормой  
(таблица 3 приложения № 9 СанПин 2.3/2.4.3590-20) от 3 до 7 лет

День питания (возрастная	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак не менее 400 гр	425	430	410	430	425	445	435	425	430	425
второй завтрак, не менее 100	100	180	100	180	100	180	180	180	100	180
обед, не менее 600 гр.	705	695	685	725	685	725	678	705	685	715
полдник, не менее 250 гр.	250	350	430	350	370	355	450	270	350	410

Заместитель директора МККУ Центр УМТБ



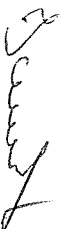
И.А. Милько

**КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному диетическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (1 неделя)**

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Каша вязкая манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша овсяная молочная	Каша молочная пшеничная	Каша жидкая молочная гречневая
1/180	1/180	1/180	1/180	1/180
Кофейный напиток	Бутерброд с маслом	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком (витаминам)
1/200	1/30	1/200	1/200	1/200
Бутерброд с сыром	Какао с молоком (витамины)	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом
1/30	1/200	1/30	1/30	1/30
Кондитерское изделие	Кондитерское изделие		Кондитерское изделие	Кондитерское изделие
1/15	1/20		1/20	1/15
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	<b>2-й ЗАВТРАК</b>	<b>2-й ЗАВТРАК</b>	<b>2-й ЗАВТРАК</b>	<b>2-й ЗАВТРАК</b>
Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие
1/100	1/180	1/100	1/100	1/180
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
салат из отварной свеклы с 60	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	салат из отварной свеклы с сыром	салат из отварной свеклы с огурцом	салат из отварной свеклы с зеленым горошком
1/60	1/50	1/60	1/60	1/60
свекольник со сметаной	суп гороховый с гречками	Борщ с фасолью и картофелем	суп картофельный с рыбой	зеленый горошек
1/180	1/180/20	1/180	1/180	1/180
рис отварной с овощами	птица в соусе с томатом	котлета рыбная любительская	котлета рыбная запеченная с соусом томатным	рассольник Ленинградский
1/130	1/70	1/70	1/70	1/180
<b>УДИЩА ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	Макаронные изделия отварные с овощами	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные с овощами	Жаркое по-домашнему
1/50/40	1/130	1/130	1/130	1/200
Компот из свежих фруктов	Компот из сушеных фруктов	Компот из свежих фруктов	чай с сахаром	Компот из свежих фруктов
1/180	1/180	1/180	1/180	1/180
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
1/30	1/30	1/30	1/30	1/30
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
1/35	1/35	1/35	1/35	1/35
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
пирожок с повидлом	запеканка из творога	омлет натуральный с сыром	пудинг из творога с яблоком	Запеканка из печени с рисом
1/70	1/130	150	1/130	1/90
Кисломолочный напиток	молоко ступенное с сахаром	салат из квашенной капусты с луком	молоко ступенное с сахаром	салат из квашенной капусты со свеклой
1/180	1/20	1/60	1/20	1/50
	Кисломолочный напиток	Хлеб пшеничный	молоко кипяченное	Хлеб пшеничный
	1/200	1/20	1/200	1/30
		чай с сахаром	1/200	чай с сахаром
		1/200		1/200

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (2 недели)									
день 6	день 7	день 8	день 9	день 10					
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК				ЗАВТРАК	
макаронная запеченая с яйцом и сыром	Каша Дружба	Каша рисовая молочная	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	каша молочная пшеничная	1/180	1/180	1/180	каша молочная	1/180
Кофейный напиток	Бутерброд с сыром	Кофейный напиток	Бутерброд с сыром	Кофейный напиток	1/200	1/200	1/35	пшеничная	1/200
Бутерброд с маслом	Какао витаминиз с молоком	Бутерброд с маслом	Какао с молоком (витаминиз)	Бутерброд с маслом	1/30	1/30	1/200	Бутерброд с маслом	1/30
кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие	1/15	1/15	1/15	кондитерское изделие	1/15
икра кабачковая	1/50								
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК				2-й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	Сок фруктовый	сок фруктовый	Фрукты свежие	сок фруктовый	1/180	1/180	1/100	сок фруктовый	1/180
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД				ОБЕД	
салат из кваш. капусты с овощами	нарезка из соленых помидор	икра свекольная	салат из кваш. капусты со свеклой	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/60	1/60	1/60	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/60
борщ с капустой и картофелем со сметаной	Суп-лапша домашняя	суп Харчо	борщ Сибирский	Суп картофельный с капустками	1/180/10	1/180	1/180	Суп картофельный с капустками	1/180
каша Гречневая	Плов из птицы	тефтели рыбные	Котлеты рубленые из птицы	тефтели из печени с капустками	1/130	1/200	1/70	тефтели из печени с капустками	1/70/30
тефтели из говядины с рисом	Компот из свежих фруктов	соус красный основной	рис отварной с овощами	картофельное пюре	1/70/30	1/180	1/130	картофельное пюре	1/130
Кисель из кураги	Хлеб пшеничный	картофельное пюре	чай с лимоном	кисель из кураги	1/180	1/30	1/180	кисель из кураги	1/180
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	напиток из шиповника	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	1/30	1/35	1/30	Хлеб пшеничный	1/30
Хлеб ржаной	Итого за обед	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	1/35	1/35	1/35	Хлеб ржаной	1/35
<b>ПОЛДНИК</b>									
Сырники из творога	капусты тушеная	Пирожок с говядином	запеканка из творога	икра кабачковая	1/140	1/80	1/70	запеканка из творога	1/30
молоко стуч.	омлет с зеленым горошком	молоко кипяченое	молоко стученное	омлет натуральный с маслом	20	1/150	1/200	омлет натуральный с маслом	1/150
молоко кипяченое	Хлеб пшеничный	Итого за полдник	Кисломолочный напиток	Хлеб пшеничный	1/200	1/20	1/200	Хлеб пшеничный	1/20
	Чай с лимоном			молоко кипяченое		1/200		молоко кипяченое	180

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ



И.А. Милько

