

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА)

I день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с яйцом	200/5	6,03	6,91	23,03	185	0,33
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,35
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	<i>Итого:</i>		<b>8,91</b>	<b>11,03</b>	<b>37,13</b>	<b>290,1</b>	<b>5,66</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8
	Щи на мясном б-не со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>18,06</b>	<b>17,8</b>	<b>61,66</b>	<b>468,66</b>	<b>15,55</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Печенье	20	1,7	2,2	13	88	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,05</b>	<b>5,95</b>	<b>19</b>	<b>163</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Сырники с морковью запеченные	120	15,2	14	24,6	294	0,7
	Салат из яблок и изюма	40	0,55	0,6	3,5	38	13,9
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>16,75</b>	<b>15,68</b>	<b>53,84</b>	<b>477,8</b>	<b>15,43</b>
<b>Итого за I день:</b>			<b>50,72</b>	<b>50,53</b>	<b>189,86</b>	<b>1470,08</b>	<b>44,49</b>

II день: вторник	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетич	Витамин
------------	--------------	-------	----------------------	-----------	---------

	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	С
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>9,73</b>	<b>11,68</b>	<b>46,77</b>	<b>336,3</b>	<b>1,25</b>
<b>2 завтрак</b>	Груша	160	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>7,27</b>
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	40	1,19	5,08	2,27	46	4,4
	Суп картофельный с вермишелью на кур.б-не	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45
	Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	0,12
	Капуста тушеная	150	3,0	4,57	9,02	102,3	25,67
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-
	<i>Итого :</i>		<b>16,72</b>	<b>22,01</b>	<b>51,2</b>	<b>467,1</b>	<b>35,93</b>
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-
	<i>Итого:</i>		<b>7,03</b>	<b>4,02</b>	<b>26,42</b>	<b>184,6</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты и свеклы	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	Котлета рыбная	60	11,18	1,55	2,98	104,3	0,18
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>16,14</b>	<b>10,11</b>	<b>44,96</b>	<b>384,3</b>	<b>31,2</b>
<b>Итого за II день</b>			<b>50,2</b>	<b>48,25</b>	<b>184,35</b>	<b>1439,3</b>	<b>76,04</b>

III день: среда	Неделя : первая
--------------------	-----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98

	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	-	43	-
	<i>Итого</i>		<b>12,58</b>	<b>19,35</b>	<b>32,32</b>	<b>366</b>	<b>1,13</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11,0
	Гуляш из отварного мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>13,63</b>	<b>16,98</b>	<b>70,98</b>	<b>535</b>	<b>15,7</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05
	Сушка	15	1,41	0,9	10,05	53,85	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,91</b>	<b>5,7</b>	<b>15,3</b>	<b>152,8</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Пирожок с капустой	60	4,52	5,23	20,78	159,8	0,09
	Рагу из овощей	150	2,4	4,04	23,59	166	8,27
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>10,49</b>	<b>11,74</b>	<b>65,64</b>	<b>445,6</b>	<b>9,55</b>
<b>Итого за III день:</b>			<b>46,56</b>	<b>53,84</b>	<b>202,47</b>	<b>1570,52</b>	<b>34,23</b>

IV день: Четверг	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	0,83
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>8,47</b>	<b>11,17</b>	<b>40,63</b>	<b>319,3</b>	<b>2,35</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное	75	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>25,4</b>	<b>107</b>	<b>3,0</b>



<b>Обед</b>	Салат из свеклы с морковью	40	0,39	4	3,23	50,81	3
	Суп харчо	150	3,86	7,45	12,1	126,75	12,77
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	-
	Овощи тушеные в сметан.соусе	150	3,01	5,3	13,92	141,47	7,59
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,72</b>	<b>23,82</b>	<b>71,07</b>	<b>588,43</b>	<b>24,65</b>
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,63</b>	<b>4,02</b>	<b>21,21</b>	<b>156,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин:</b>	Оладьи с джемом	100/15	8,13	6,86	47,1	280	0,37
	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0
	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27
	<i>Итого :</i>		<b>8,76</b>	<b>7,29</b>	<b>62,1</b>	<b>347</b>	<b>7,64</b>
<b>Итого за V день:</b>			<b>43,43</b>	<b>47,47</b>	<b>214,55</b>	<b>1484,15</b>	<b>42,03</b>

VI день: понедельник	Неделя : вторая	
-------------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>10,16</b>	<b>9,1</b>	<b>59,77</b>	<b>356,8</b>	<b>1,21</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	40	0,55	3,02	3,08	43,25	2,99
	Суп уха со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47
	Тефтели мясные с рисом	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56

	Капуста тушеная	150	3	4,57	9,02	102,33	25,67
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,30
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,53</b>	<b>19,9</b>	<b>52,49</b>	<b>475,67</b>	<b>34,99</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Гренка из хлеба пшеничного	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,63</b>	<b>4,02</b>	<b>20,91</b>	<b>142,8</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	2,6	3,5	38	13,9
	Пудинг творожный	100	12,7	16,95	20,99	298,6	0,27
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	<i>Итого:</i>		<b>14,3</b>	<b>20,63</b>	<b>35,32</b>	<b>411,6</b>	<b>15</b>
<b>Итого за VI день:</b>			<b>49,57</b>	<b>53,72</b>	<b>186,72</b>	<b>1458,19</b>	<b>59,05</b>

VII день: вторник	Неделя : вторая	
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>9,82</b>	<b>11,35</b>	<b>42,55</b>	<b>316,3</b>	<b>1,04</b>
<b>2 завтрак</b>	Груша	160	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>7,27</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
	Суп молочный с овощами	150	3,35	3,26	9,86	82	5,76
	Печень тушеная в сметане	48/30	10,32	5,62	6,98	118	23,95
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-
	Кисель из концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>20,73</b>	<b>12,2</b>	<b>80,7</b>	<b>505,66</b>	<b>31,92</b>



<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05
	Сушка ванильная	15	1,41	0,9	10,05	53,85	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,91</b>	<b>5,7</b>	<b>15,3</b>	<b>152,85</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет	180	2,48	6,18	15,1	170,6	18,3
	Сельдь малосоленая с луком	40	3,3	4,1	0,57	73,1	0,63
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,13</b>	<b>10,56</b>	<b>37,68</b>	<b>340,5</b>	<b>20,35</b>
<b>Итого за VIII день:</b>			<b>46,3</b>	<b>58,34</b>	<b>166,79</b>	<b>1403,73</b>	<b>53,22</b>

IX день: Четверг	Неделя: вторая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	4,08	4,08	25,05	153	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>7,4</b>	<b>12,1</b>	<b>50,79</b>	<b>355,64</b>	<b>1,26</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	140	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2
	Запеканка капустная мясом куриным	170	14,25	10,75	20,38	257,2	7,91
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>18,17</b>	<b>14,99</b>	<b>66,15</b>	<b>488,98</b>	<b>18,65</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-
	<i>Итого:</i>		<b>7,03</b>	<b>4,02</b>	<b>26,12</b>	<b>171</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	0,23
	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2	
	Чай с молоком без сахара	150	2,65	2,33	2,33	41,2	1,19

	<i>Итого:</i>		<b>20,69</b>	<b>18,76</b>	<b>26,44</b>	<b>360,32</b>	<b>3,39</b>
<b>Итого IX за день:</b>							
			<b>53,69</b>	<b>50,72</b>	<b>189,3</b>	<b>1419,4</b>	<b>34,35</b>

Х день: Пятница	Неделя: вторая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>9,18</b>	<b>14,79</b>	<b>45,33</b>	<b>349,3</b>	<b>2,94</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зел.горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72
	Рыба тушеная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	48,52	121,6	1,98
	Картофель отварной	150	1,65	2,84	17,1	96,5	21,01
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,3
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>19,53</b>	<b>15,20</b>	<b>103,9</b>	<b>464,29</b>	<b>32,99</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток «Бифидок»	150	4,2	4,8	5,4	84	1,05
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>8,74</b>	<b>8,87</b>	<b>30,7</b>	<b>241,1</b>	<b>1,11</b>
<b>Ужин</b>	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66
	Омлет с морковью	85	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>13,36</b>	<b>19,04</b>	<b>46,82</b>	<b>414,2</b>	<b>2,81</b>

<b>Итого за X день:</b>			<b>52,01</b>	<b>57,97</b>	<b>245</b>	<b>1540,2</b>	<b>46,65</b>
-------------------------	--	--	--------------	--------------	------------	---------------	--------------

XI день: Понедельник	Неделя: третья
-------------------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная с изюмом	150	4,81	5,63	22,12	157,21	1,46
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<b>Итого:</b>		<b>9,5</b>	<b>14,57</b>	<b>47,66</b>	<b>354,85</b>	<b>2,5</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком	40	0,55	3,02	3,08	43,25	2,99
	Щи «Уральские» со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,3
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<b>Итого:</b>		<b>13,41</b>	<b>17,5</b>	<b>54,56</b>	<b>483,67</b>	<b>14,92</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2 %	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,68	0,28	20,12	96	-
	<b>Итого:</b>		<b>7,03</b>	<b>4,13</b>	<b>26,12</b>	<b>171</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Сырники запеченные	120	19,86	12,73	24,98	292,33	0,56
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Итого:</b>		<b>22,94</b>	<b>15,13</b>	<b>39,73</b>	<b>383,49</b>	<b>4,27</b>
<b>Итого за XI день:</b>			<b>53,8</b>	<b>51,4</b>	<b>186,3</b>	<b>1464,33</b>	<b>29,54</b>

ХII день: Вторник	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшено с яблоками)	150	6,15	8,85	28,35	219	-
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>8,69</b>	<b>13,39</b>	<b>50,16</b>	<b>394,3</b>	<b>0,83</b>
<b>2 завтрак</b>	Груша	160	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>7,27</b>
<b>Обед</b>	Огурец соленый	40	0,38	0,07	1,61	8,05	10
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	150/10	3,29	3,07	9,79	81	3,48
	Суфле из отварного мяса	55	11,66	9,85	2,29	144,3	0,12
	Картофельное пюре	100	1,9	3,08	12,01	83	10,49
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	53,3	1,29
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
<i>Итого :</i>		<b>19,43</b>	<b>16,67</b>	<b>56,33</b>	<b>455,25</b>	<b>25,38</b>	
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,63</b>	<b>4,02</b>	<b>21,21</b>	<b>156,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	8,27
	Чай с молоком без сахара	150	2,65	2,33	2,33	41,2	1,19
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26
	<i>Итого:</i>		<b>8,7</b>	<b>17,16</b>	<b>45,92</b>	<b>388,5</b>	<b>9,36</b>
<b>Итого за XII день</b>			<b>44,03</b>	<b>51,67</b>	<b>188,62</b>	<b>1439,15</b>	<b>43,29</b>

ХIII день: Среда	Неделя : третья	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетиче	Витамин
------------	--------------	-------	----------------------	------------	---------

	блюда	порции	Б	Ж	У	ская ценность (ккал)	С
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,35
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого</i>		<b>12,19</b>	<b>22,4</b>	<b>30,58</b>	<b>389,74</b>	<b>5,54</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,19	5,08	2,27	46	4,4
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41
	Жаркое по-домашнему	150	5,36	3,98	11	170,45	6,13
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	4,8
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>9,9</b>	<b>13,44</b>	<b>56,52</b>	<b>438</b>	<b>22,74</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05
	Печенье	25	3,4	4,4	26	166	-
	<i>Итого:</i>		<b>10,9</b>	<b>9,2</b>	<b>31,25</b>	<b>265</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
	Котлета рыбная «Любительская»	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,02
	<i>Итого:</i>		<b>11,93</b>	<b>11,73</b>	<b>48,65</b>	<b>346,96</b>	<b>16,32</b>
<b>Итого за XIII день:</b>			<b>45,87</b>	<b>56,84</b>	<b>185,23</b>	<b>1511,02</b>	<b>52,45</b>

XIV день: Четверг	Неделя : третья	
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Ассорти» молочная	150	5,06	2,79	21,87	152,4	1,54
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83

	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>11,02</b>	<b>10</b>	<b>45,81</b>	<b>341,7</b>	<b>2,8</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	160	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>Обед:</b>	Свекла отварная ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8
	Суп лапша с курицей	150	6,37	5,4	8,03	107	-
	Рагу овощное	150	2,4	11,33	13,59	166	3,71
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,30
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>11,95</b>	<b>19,65</b>	<b>46,41</b>	<b>433,15</b>	<b>7,81</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,45</b>	<b>4,08</b>	<b>19,92</b>	<b>143,7</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,8	17,55	251	1,59
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>19,89</b>	<b>16,38</b>	<b>35,26</b>	<b>366,12</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за XIV день:</b>			<b>49,71</b>	<b>50,51</b>	<b>157,2</b>	<b>1328,67</b>	<b>26,15</b>

XV день: Пятница	Неделя : третья	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	24,08	144,2	1,46
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		<b>7,49</b>	<b>13,62</b>	<b>49,82</b>	<b>346,84</b>	<b>2,35</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>

<b>Обед</b>	Икра свекольная	40	0,81	2,99	3,55	43,09	5,55
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2,46	4,3	12,56	87	4,92
	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18
	Овощи в молочном соусе	150	3,01	5,3	13,92	141,47	7,59
	Компот из груш без сахара	150	0,12	0,09	3,64	37,7	4,8
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>16,3</b>	<b>15,59</b>	<b>56,72</b>	<b>468,86</b>	<b>25,66</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток «Бифидок»	150	4,2	4,8	5,4	84	1,05
	Лепешка сметанная	60	4,67	6,1	30,2	196	-
	<i>Итого :</i>		<b>8,87</b>	<b>10,9</b>	<b>35,6</b>	<b>280</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин:</b>	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66
	Картофель запеченный в сметенном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147	4,29
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>9,03</b>	<b>11,21</b>	<b>61,07</b>	<b>376,4</b>	<b>4,97</b>
<b>Итого за XV день:</b>			<b>42,64</b>	<b>51,39</b>	<b>221,44</b>	<b>1543,4</b>	<b>40,83</b>

XVI день: Понедельник	Неделя : четвертая	
--------------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,03	185	0,33
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>9,91</b>	<b>12,37</b>	<b>43,41</b>	<b>333</b>	<b>1,33</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98
	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	10,68
	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03

	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,32</b>	<b>11,79</b>	<b>63,01</b>	<b>423,4</b>	<b>23,79</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Пряник	30	1,95	2,25	21,6	114,45	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,3</b>	<b>6</b>	<b>27,6</b>	<b>189,45</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Салат из яблок и изюма	40	0,55	0,6	3,5	38	13,9
	Запеканка творожно-морковная	120	13,6	11,9	18,2	240	1,49
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01
	Какао с молоком без сахара	150	1	1,08	1,86	25	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>15,79</b>	<b>15,07</b>	<b>41,37</b>	<b>393</b>	<b>4,62</b>
<b>Итого за XVI день:</b>			<b>50,27</b>	<b>44,74</b>	<b>193,62</b>	<b>1410,17</b>	<b>32,81</b>

XVII день: Вторник	Неделя : четвертая	
-----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>10,71</b>	<b>13,78</b>	<b>38,01</b>	<b>316,25</b>	<b>2,5</b>
<b>2 завтрак</b>	Груша	160	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>7,27</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4
	Овощное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,63</b>	<b>16,09</b>	<b>73,41</b>	<b>542</b>	<b>25,78</b>

<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,63</b>	<b>4,02</b>	<b>21,21</b>	<b>156,4</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин :</b>	Салат из свеклы с морковью	40	0,39	4	3,23	50,81	3
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	10,1	9,1	27,4	225	1,15
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,02
<b>Итого:</b>			<b>10,49</b>	<b>13,1</b>	<b>39,61</b>	<b>305,8</b>	<b>4,17</b>
<b>Итого за XVII день:</b>			<b>52,46</b>	<b>47,42</b>	<b>187,24</b>	<b>1387,47</b>	<b>41,85</b>

XVIII день: Среда	Неделя : четвертая	
----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>10,85</b>	<b>21,48</b>	<b>27,31</b>	<b>359,64</b>	<b>1,04</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	150	1,16	1,6	5,9	41,32	18,77
	Курица тушеная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-
	Компот из груши	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>13,08</b>	<b>17,9</b>	<b>75,55</b>	<b>489,65</b>	<b>35,9</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>9,78</b>	<b>5,07</b>	<b>20,16</b>	<b>166,8</b>	<b>1,05</b>

<b>Ужин</b>	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	116	1
	Салат из картофеля с зел.горошком, яйцом «Зимний»	140	6,3	7	9,64	143,6	30,2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Яблоко печеное	75	0,3	0,3	25,4	107	3,0
	<i>Итого:</i>		<b>14,55</b>	<b>15,83</b>	<b>47,26</b>	<b>443,6</b>	<b>35,39</b>
<b>Итого за XVIII день:</b>			<b>49,21</b>	<b>60,35</b>	<b>188,51</b>	<b>1531</b>	<b>77,18</b>
XIX день: Четверг	Неделя : четвертая						

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150/4	4,08	4,08	25,05	153	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>7,4</b>	<b>12,1</b>	<b>50,79</b>	<b>355,64</b>	<b>1,25</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	160	<b>0,49</b>	-	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72
	Бульон с яйцом, гречками	150/20	1,76	1,75	7,76	61,3	0,28
	Суфле куриное с рисом	60	10,3	9,84	2,74	140	-
	Капуста тушеная	150	3	4,57	9,02	102,33	25,67
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,38</b>	<b>18,51</b>	<b>57,51</b>	<b>474,41</b>	<b>29,97</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,48</b>	<b>4,08</b>	<b>19,92</b>	<b>143,7</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	8,43	36,06	2,5
	Крупеник с творогом	200	13,6	11,9	18,2	240	1,49
	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01
	Чай с молоком без сахара	150	2,65	2,33	2,33	41,2	1,19

	<i>Итого:</i>		<b>17,1</b>	<b>15,52</b>	<b>30,72</b>	<b>339,46</b>	<b>5,19</b>
<b>Итого XIX за день:</b>			<b>48,85</b>	<b>50,21</b>	<b>188,74</b>	<b>1357,01</b>	<b>47,46</b>

XX день: Пятница	Неделя : четвертая	
---------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150/4	2,32	3,96	24,08	142	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,54	3,46	9,75	78	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,51</b>	<b>9,75</b>	<b>45,14</b>	<b>297</b>	<b>1,19</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98
	Суп «Полевой»	150	7,71	7,32	15,3	166,6	2,67
	Ёжики рыбные в томатном соусе	60/20	10,2	6,2	10,4	138,2	-
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,30
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>20,87</b>	<b>16,84</b>	<b>57,19</b>	<b>470</b>	<b>5,95</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток «Бифидок»	150	4,2	4,8	5,4	84	1,05
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-
	<i>Итого :</i>		<b>9,1</b>	<b>10,89</b>	<b>39,54</b>	<b>294,7</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка овощная	150	5,2	9,5	21,4	176	5,2
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27
	<i>Итого:</i>		<b>10,9</b>	<b>13,77</b>	<b>65,04</b>	<b>422,9</b>	<b>13,68</b>
<b>Итого за XX день:</b>			<b>48,33</b>	<b>51,32</b>	<b>225,14</b>	<b>1555,9</b>	<b>21,4</b>

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ  
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ  
Питание детей 1-3 года

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	50,72	50,53	189,86	1470,08
2	50,2	48,25	184,35	1439,3
3	46,56	53,84	202,47	1570,52
4	48,63	48,45	195,478	1412,32
5	43,43	47,47	214,55	1484,15
6	49,57	53,72	186,72	1458,19
7	51,33	41	196,07	1375,86
8	46,3	58,34	186,79	1403,73
9	53,69	50,72	179,3	1419,4
10	52,01	57,97	245	1540,2
11	53,8	51,4	186,3	1464,33
12	44,03	51,67	188,62	1439,15
13	45,87	56,84	185,23	1511,02
14	47,71	50,51	187,2	1328,67
15	42,64	51,39	221,44	1543,4
16	50,27	44,74	193,62	1410,17
17	52,46	47,42	187,24	1387,47
18	49,21	60,35	188,51	1531
19	46,85	50,21	168,74	1357,01
20	47,33	51,32	225,14	1555,9
Итого:	924,4	1016	3948	29101
<b>Среднее значение за период ( 20 дней)</b>	<b>46,22</b>	<b>50,8</b>	<b>197,4</b>	<b>1455</b>
Норма	42	47	203	1400
в % соотношении	110	108	97,2	103,9
Отклонения от нормы	+10	+8	-2,8	+3,9

\* Согласно приложению №10 к СанПин 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ( ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

Г день: понедельник	Неделя : первая	
------------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35
	<i>Итого:</i>		<b>10,83</b>	<b>13,36</b>	<b>49,03</b>	<b>363,8</b>	<b>6,56</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,42</b>	<b>25,22</b>	<b>87,64</b>	<b>662,34</b>	<b>25,11</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8	
	<i>Итого:</i>		<b>8,22</b>	<b>8,4</b>	<b>37</b>	<b>256,8</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	Сырники с морковью	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17
	<i>Итого:</i>		<b>20,75</b>	<b>19,4</b>	<b>48,57</b>	<b>508,8</b>	<b>5,8</b>
<b>Итого за I день:</b>			<b>65,29</b>	<b>66,45</b>	<b>240,47</b>	<b>1863,06</b>	<b>45,53</b>

II день: вторник	Неделя : первая	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		

<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<i>Итого:</i>		<b>13,99</b>	<b>14,64</b>	<b>52,1</b>	<b>412</b>	<b>2,85</b>	
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	
	<i>Итого :</i>		<b>19,66</b>	<b>26,88</b>	<b>70,63</b>	<b>619,3</b>	<b>16,76</b>	
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
<b>Итого:</b>			<b>18,04</b>	<b>15,14</b>	<b>53,62</b>	<b>421,8</b>	<b>33,87</b>	
<b>Итого за II день</b>				<b>60,47</b>	<b>62,14</b>	<b>222,09</b>	<b>1712,3</b>	<b>60,05</b>

III день: среда	Неделя : первая	
--------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>			<b>15,02</b>	<b>27,55</b>	<b>34,78</b>	<b>435,44</b>

<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,97
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-
	<i>Итого:</i>		<b>16,83</b>	<b>23,36</b>	<b>89,35</b>	<b>697,92</b>	<b>25,47</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,04</b>	<b>6,3</b>	<b>27,66</b>	<b>199,7</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12
	Рагу из овощей	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>12,91</b>	<b>13,28</b>	<b>78,96</b>	<b>552,1</b>	<b>12,37</b>
<b>Итого за III день:</b>			<b>53,7</b>	<b>70,49</b>	<b>2348,93</b>	<b>1961,16</b>	<b>43,17</b>

IV день: Четверг	Неделя : первая	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,94</b>	<b>16,04</b>	<b>52,71</b>	<b>444,25</b>	<b>3,34</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>33,87</b>	<b>142,7</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06

	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,89</b>	<b>23,73</b>	<b>90,8</b>	<b>636,94</b>	<b>34,47</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20
	<i>Итого:</i>		<b>20,7</b>	<b>20,28</b>	<b>35,77</b>	<b>417</b>	<b>17,97</b>
<b>Итого за IV день:</b>			<b>61,99</b>	<b>65,39</b>	<b>238,91</b>	<b>1822,49</b>	<b>61,04</b>

V день: Пятница	Неделя : первая	
--------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		<b>12,09</b>	<b>18,03</b>	<b>60,05</b>	<b>429,44</b>	<b>3,18</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173	-
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>25,27</b>	<b>24,9</b>	<b>97,69</b>	<b>725,71</b>	<b>37,08</b>
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-

	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин:</b>	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20
	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48
	<i>Итого :</i>		<b>13,24</b>	<b>11,24</b>	<b>83,17</b>	<b>481,8</b>	<b>1,81</b>
<b>Итого за V день:</b>			<b>59,61</b>	<b>59,18</b>	<b>285,26</b>	<b>1891,87</b>	<b>49,41</b>

VI день: понедельник	Неделя : вторая	
-------------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>10,78</b>	<b>9,29</b>	<b>66,42</b>	<b>393,6</b>	<b>0,22</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,97</b>	<b>27,54</b>	<b>74,83</b>	<b>647,96</b>	<b>16,06</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2
	<i>Итого:</i>		<b>22,44</b>	<b>17,7</b>	<b>47,02</b>	<b>447,8</b>	<b>16,58</b>
<b>Итого за VI день:</b>			<b>67,15</b>	<b>59,47</b>	<b>232,21</b>	<b>1746,96</b>	<b>37,72</b>

VII день: вторник	Неделя : вторая	
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,12</b>	<b>14,96</b>	<b>56,88</b>	<b>437,25</b>	<b>1,36</b>
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,1</b>	<b>16,01</b>	<b>88,84</b>	<b>587,32</b>	<b>38,35</b>
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,22</b>	<b>13,3</b>	<b>26,36</b>	<b>246,2</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин :</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26
	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	21,98
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,5</b>	<b>12,09</b>	<b>62,27</b>	<b>415,04</b>	<b>41,74</b>
<b>Итого за VII день:</b>			<b>62,66</b>	<b>56,9</b>	<b>253,97</b>	<b>1761,38</b>	<b>88,47</b>

VIII день: Среда	Неделя : вторая	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>15,02</b>	<b>17,55</b>	<b>35,82</b>	<b>435,44</b>	<b>1,4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>19,66</b>	<b>26,17</b>	<b>86,07</b>	<b>641,1</b>	<b>31,6</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,04</b>	<b>7,56</b>	<b>27,3</b>	<b>213,9</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
<b>Итого:</b>			<b>8,06</b>	<b>20,37</b>	<b>47,58</b>	<b>474,2</b>	<b>22,59</b>
<b>Итого за VIII день:</b>			<b>51,73</b>	<b>71,72</b>	<b>215</b>	<b>1835,96</b>	<b>63,65</b>

IX день: Четверг	Неделя : вторая	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		

<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>10,53</b>	<b>15,94</b>	<b>56,94</b>	<b>434,44</b>	<b>2,83</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12
	Запеканка капустная с мясом	200	16,8	16,55	23,95	306	9,47
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>22,3</b>	<b>22,98</b>	<b>86,77</b>	<b>627</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28
	Соус сметанный сладкий	50	0,70	2,04	2,93	37,0	0
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>25,08</b>	<b>20,45</b>	<b>43,8</b>	<b>413,73</b>	
<b>Итого IX за день:</b>			<b>70</b>	<b>67,97</b>	<b>230,91</b>	<b>1794,02</b>	<b>46,31</b>

Х день: Пятница	Неделя : вторая	
--------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-

	<i>Итого:</i>		<b>9,15</b>	<b>14,86</b>	<b>58,25</b>	<b>395,44</b>	<b>4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23
	Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,57</b>	<b>20,52</b>	<b>142,72</b>	<b>684,5</b>	<b>33,88</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06
	<i>Итого:</i>		<b>8,02</b>	<b>7,35</b>	<b>43,2</b>	<b>274</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужин</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
	Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>15,98</b>	<b>21,62</b>	<b>61,16</b>	<b>504,45</b>	<b>3,15</b>
<b>Итого за X день:</b>			<b>58,67</b>	<b>64,42</b>	<b>323,56</b>	<b>1929,71</b>	<b>49,06</b>

XI день: Понедельник	Неделя : третья	
-------------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная с изюмом	200	6,41	7,5	29,5	209,61	-
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,35
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>11,3</b>	<b>16,91</b>	<b>65,06</b>	<b>463,05</b>	<b>0,4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7

	Щи «Уральские» со сметаной	250	1,79	4,99	12,48	101,5	18,45
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,56</b>	<b>22,92</b>	<b>76,79</b>	<b>634,99</b>	<b>31,34</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из пшеничного хлеба	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41	0,7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>28,11</b>	<b>18,34</b>	<b>47,7</b>	<b>466,65</b>	<b>5,64</b>
<b>Итого за XI день:</b>			<b>65,98</b>	<b>63,18</b>	<b>233,54</b>	<b>1817,61</b>	<b>45,44</b>

ХII день: Вторник	Неделя : третья	
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками)	200	8,2	11,8	37,8	292	-
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	24,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>15,91</b>	<b>21,4</b>	<b>73,73</b>	<b>531,25</b>	<b>1,38</b>
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,41	12	15
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого :</i>		<b>21,31</b>	<b>22,9</b>	<b>82,34</b>	<b>623</b>	<b>37,16</b>
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>

<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	200	2,4	17,36	18,26	242	11,06
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26
	Какао с молоком без сахара	180	1,2	1,3	3,4	47	0,99
	<b>Итого:</b>		<b>8,9</b>	<b>23,41</b>	<b>51,16</b>	<b>472,3</b>	<b>12,31</b>
<b>Итого за XII день</b>			<b>54,9</b>	<b>73,19</b>	<b>252,97</b>	<b>1885,75</b>	<b>57,87</b>

XIII день: Среда	Неделя : третья	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>16,44</b>	<b>34,42</b>	<b>434,44</b>	<b>1,4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35
	Жаркое по-домашнему	200	7,3	5,3	14,66	227,3	8,1
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>13,29</b>	<b>17,21</b>	<b>67,86</b>	<b>560,42</b>	<b>27,05</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-
	<b>Итого:</b>		<b>7,32</b>	<b>7,2</b>	<b>28,86</b>	<b>258,8</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03

	<i>Итого:</i>		<b>17,32</b>	<b>15,96</b>	<b>66,86</b>	<b>495,44</b>	<b>22,91</b>
<b>Итого за XIII день:</b>			<b>52,24</b>	<b>56,88</b>	<b>220,86</b>	<b>1820,42</b>	<b>58,7</b>

XIV день: Четверг	Неделя : третья	
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,32</b>	<b>17,41</b>	<b>58,69</b>	<b>448</b>	<b>3,28</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Суп лапша с курицей	250	9,04	7,34	13,94	159,6	-
	Рагу овощное	200	3,24	7,36	18,26	242	5,2
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>16,06</b>	<b>18,86</b>	<b>74,82</b>	<b>605,36</b>	<b>25,07</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	2,07
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37	-
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>24,55</b>	<b>22,51</b>	<b>53,31</b>	<b>478,38</b>	<b>6,14</b>
<b>Итого за XIV день:</b>			<b>63,71</b>	<b>64,44</b>	<b>230,22</b>	<b>1797,94</b>	<b>47,75</b>

XV день: Пятница	Неделя : третья	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин С
------------	--------------------	--------------	----------------------	-------------------------	-----------

			Б	Ж	У	(ккал)	
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		<b>12,1</b>	<b>13,84</b>	<b>74,35</b>	<b>433,44</b>	<b>1,25</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,22	4,49	5,32	64,64	8,34
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
	Овощи в молочном соусе	240	6,77	5,47	19,34	163,2	28,91
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,84</b>	<b>21</b>	<b>97,71</b>	<b>669,84</b>	<b>41,91</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт «Бифидок»	180	5,04	5,76	6,48	100,8	1,26
	Лепешка сметанная	80	6,2	8,13	40,26	261,3	-
	<i>Итого :</i>		<b>11,26</b>	<b>13,89</b>	<b>46,74</b>	<b>362,1</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин:</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>9,7</b>	<b>21,42</b>	<b>57,74</b>	<b>425,62</b>	<b>4,83</b>
<b>Итого за XV день:</b>			<b>58,85</b>	<b>7,22</b>	<b>294,77</b>	<b>1962,32</b>	<b>56,05</b>

XVI день: Понедельник	Неделя : четвертая	
--------------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2	2,3	17	102	0,35
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-

	<i>Итого:</i>		<b>12,41</b>	<b>14,89</b>	<b>59</b>	<b>425</b>	<b>0,8</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>25,23</b>	<b>17,36</b>	<b>88,64</b>	<b>612,57</b>	<b>41,22</b>
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Пряники	40	2,6	3	28,8	152,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>7,82</b>	<b>7,5</b>	<b>36</b>	<b>242,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,05	6,96	51,8	2,88
	Запеканка творожно-морковная	150	17	15	22,8	300	2,13
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	-
	Какао с молоком без сахара	180	1	1,3	1,04	42,24	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>22,09</b>	<b>18,82</b>	<b>52,29</b>	<b>522,64</b>	<b>6,21</b>
<b>Итого за XVI день:</b>			<b>68,5</b>	<b>58,64</b>	<b>254,16</b>	<b>1874,13</b>	<b>56,29</b>

XVII день: Вторник	Неделя : четвертая	
-----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,26</b>	<b>18,19</b>	<b>56,11</b>	<b>423</b>	<b>3,31</b>
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17

	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4
	Овощное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>26,82</b>	<b>18,93</b>	<b>83,26</b>	<b>617,6</b>	<b>30,12</b>
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<b>Итого:</b>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин :</b>	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237	1,34
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03
<b>Итого:</b>			<b>11,8</b>	<b>16,1</b>	<b>45,44</b>	<b>356,71</b>	<b>5,97</b>
<b>Итого за XVII день:</b>			<b>61,66</b>	<b>58,7</b>	<b>230,55</b>	<b>1656,51</b>	<b>46,42</b>

XVIII день: Среда	Неделя : четвертая	
----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<b>Итого:</b>		<b>15,02</b>	<b>17,55</b>	<b>35,78</b>	<b>435,44</b>	<b>1,04</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	74,5	31,24
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
<b>Итого:</b>		<b>17,29</b>	<b>22,75</b>	<b>87,03</b>	<b>630,5</b>	<b>65,49</b>	



<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
	Крупеник с творогом	200	17,0	15,0	22,8	300	2,13
	Сметанный соус	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>20,09</b>	<b>18,44</b>	<b>32,74</b>	<b>385,59</b>	<b>7,09</b>
<b>Итого XIX за день:</b>			<b>66,3</b>	<b>61,63</b>	<b>211,47</b>	<b>1738,05</b>	<b>39,21</b>

XX день: Пятница	Неделя : четвертая	
---------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-
	<i>Итого:</i>		<b>10,5</b>	<b>12,12</b>	<b>68,72</b>	<b>377</b>	<b>1,19</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>25,93</b>	<b>21,47</b>	<b>78,1</b>	<b>593,96</b>	<b>14,3</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>10,12</b>	<b>10,59</b>	<b>41,34</b>	<b>300,7</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка овощная	200	6	11	24,7	203	1,3
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>9,55</b>	<b>15,45</b>	<b>41,99</b>	<b>331,05</b>	<b>2,49</b>
<b>Итого за XX день:</b>			<b>57</b>	<b>59,63</b>	<b>248,38</b>	<b>1674,03</b>	<b>26,04</b>

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ  
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ

Питание детей 3 – 7 лет (12-часовой режим пребывания)

<i>№ дня</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	65,29	66,45	240,47	1863,06
2	57,86	59,81	222,91	1682,3
3	53,7	70,49	2348,93	1961,16
4	61,99	65,39	238,91	1822,49
5	59,61	59,18	285,26	1891,87
6	63,15	59,47	232,21	1746,96
7	62,66	56,9	253,97	1761,38
8	51,73	71,72	215	1835,96
9	70	67,97	230,91	1794,02
10	58,67	64,42	323,56	1929,71
11	63,95	62,08	235,18	1835,29
12	52,14	70,28	242,97	1831,5
13	52,24	56,88	220,86	1820,42
14	62,26	63,41	231,91	1810,94
15	58,85	7,22	294,77	1962,32
16	68,5	58,64	254,16	1874,13
17	61,66	58,7	230,55	1756,51
18	55,57	62,14	194	1716,14
19	64,9	61,4	230,82	1738,05
20	57	59,63	248,38	1674,03
<i>Итого:</i>	<i>1165,45</i>	<i>1209,81</i>	<i>5182,3</i>	<i>35722,6</i>
<b><i>Среднее значение за период ( 20 дней)</i></b>	<b><i>58,2</i></b>	<b><i>60,49</i></b>	<b><i>259,1</i></b>	<b><i>1786,13</i></b>
<i>Норма (среднее значение)</i>	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>
<i>Выполнение в % соотношении</i>	<i>107</i>	<i>100,1</i>	<i>99,3</i>	<i>99,2</i>
<i>Отклонения от нормы</i>	<i>+ 7%</i>	<i>+0,1%</i>	<i>- 0,7%</i>	<i>-0,8%</i>

\* Согласно приложению №10 к СанПин 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения +/- 10%

