

(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

<p>1 день: понедельник</p>	<p>Неделя: первая</p>	
--------------------------------	-----------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	222	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78			
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414	
	Итого:	345	11,32	13,2	46,55	357,6	1,6		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	150	1,2	4,1	5,2	53,3	13,3	73	
	Плов с мясом птицы	160	16,3	14,9	27,1	309,4	0,8	321	
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,5	0,1	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
		Итого:	520	20,25	21,14	72,4	562,0	17,05	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-		
		Итого:	180	6,2	9,0	27,0	215,2	1,2	
Ужин	Сырники с морковью	120	16,9	13,8	25,3	294	0,8	247	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	

	Салат из яблок с изюмом	30	0,3	0,3	2,4	25,9	1,9	(сб. 011)	
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Итого:	330	17,8	15,5	41,67	390,35	2,81		
	<i>Итого за 1 день:</i>	1475	56,07	58,84	197,72	1567,55	24,66		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	355	12,42	12,83	56,3	387,7	1,51		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88	
	Суфле куриное	50	7,25	9,3	1,5	118,6	0,1	310	
	Капуста тушеная	110	2,64	4,0	7,9	90,1	0,04	200	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	Итого :	520	14,38	18,33	54,28	467,4	6,54		
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	Итого:	180	8,08	7,16	32,15	225,2	1,2		

Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21	
	Котлета рыбная	50	7,2	2,3	4,9	69,3	0,2	255	
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	206	
	Чай черн. с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	150	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
Итого:		420	11,22	7,64	39,74	272,82	21,62		
	<i>Итого за II день</i>	1575	46,6	45,96	192,57	1395,52	32,87		

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

Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,8	4,6	1,4	147,8	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	335	8,62	10,5	28,44	334,6	0,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	30	0,4	1,8	2,0	26,2	3,3	37	

2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
		100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
Обед:	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7		
	Борщ со сметаной на м/б-не	150	1,2	4,1	7,35	78,0	6,2	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	120	9,1	7,1	19,3	177,8	2,9	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого:	500	12,72	14,74	58,75	424,1	19,11		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	Итого:	200	8,15	8,86	33,24	245,2	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Итого:	330	8,28	9,1	55,77	338,75	0,27		
	Итого за IV день:	1485	30,87	45,63	231,17	1504,15	27,05		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	<i>Итого:</i>	340	9,28	7,0	56,2	380,8	1,3		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед 95	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	2,5	28,2	2,9	34	
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,0	8,6	100,3	5,5	95	
	Фрикадельки из филе птицы	30/30	10,8	0,9	5,2	71,3	-	325	
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,01	20,8	80,8	0,3		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	530	21,32	11,27	74,8	481,1	8,7		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	20	2,5	0,32	15,2	73,64	-	123	
	<i>Итого:</i>	170	6,7	5,12	21,2	157,84	1,2		
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Крупеник с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	200	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	

	Итого:	330	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51		
	Итого за VI день:	1470	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71		

VII день: вторник		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,7	100	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	355	12,26	13,57	43,12	362,15	0,89		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Суп овощной на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	83	
	Печень тушеная в сметане	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9		сб. 2011г.
	Макароны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	219	
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,6	0,1	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	540	16,65	13,04	78,3	486,6	28,1		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		

	Итого:	190	5,5	16,5	31,1	289,8	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,8	3,3	1,9	76,5	0,1	263	
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	206	
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	420	14,58	8,96	41,0	303,9	25,02		
Итого за VII день:		1605	49,49	52,07	203,62	1484,9	57,21		
VIII день: Среда	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5		199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого:</i>	345	7,4	9,8	53,24	332,8	1,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,6	3,4	29,01	2,8	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150	2,0	3,6	10,3	72,9	3,5	91	

	Курица тушеная в соусе	60	7,5	2,3	2,4	60	0,3	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	530	17,82	11,73	73,4	467,51	6,9		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	Итого:	180	7,02	6,6	26,1	191,9	1,2		
Ужин	Винегрет	70	1,9	7,8	11,8	132,7	14,3	46	
	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,7	95,3	0,12	229	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
Итого:		310	9,48	15,66	32,7	319,2	14,44		
Итого за VIII день:		1465	42,22	43,79	195,54	1353,81	25,74		
IX день: Четверг		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.. вязкая	150	3,4	3,1	23,3	136,5	1,5	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		

	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого:</i>	345	9,0	9,5	57,74	356,5	1,5		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из Моркови с сахаром	30	0,4	0,06	3,5	15,7	1,4	42	
	Суп картофельный на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	83	
	Запеканка капустная с мясом	120	10,7	12,9	13,5	212,8	28	166	
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,6	0,1	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	<i>Итого:</i>	480	15,05	16,2	66,1	462,9	36,7		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
		200	7,84	11,06	32,96	263,2	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,5	21	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>		21,2	13,0	53,77	403,05	11,71		
		360							
	<i>Итого IX за день:</i>	1485	53,59	49,76	220,67	1528,05	53,11		
Х день: Пятница	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетич	Витами	№	
------------	--------------	-------	----------------------	-----------	--------	---	--

	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	н С	рецептуры	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	345	9,3	10,6	56,24	357,6	1,3		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	6,6	89	
	Котлеты рыбные	50	6,4	2,1	4,4	61,6	0,1	271	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	530	14,99	11,03	64,8	415,5	22,8		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	Итого:	210	8,0	7,4	43,8	274,2	1,26		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413	
	Итого:	330	14,1	13,05	84,8	511,8	2,5		
Итого за X день:		1515	46,89	42,08	259,74	1601,5	29,86		

Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	Итого:	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	Итого:	330	11,9	11,1	82,9	477,6	1,32		
Итого за XI1 день:		1525	53,38	46,47	240,14	1611,15	28,03		

XIII день: Среда		Неделя: третья							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5		199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	345	7,1	9,4	54,74	335,5			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		

Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9	5,3	64
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	292
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	520	24,49	11,63	60,7	438,2	9,9	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	Итого:	185	6,3	7,5	27,3	251	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7		
	Итого:	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9	
Итого за XIII день:		1550	50,21	37,7	213,24	1424,75	28,0	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	183
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416

	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	
	<i>Итого:</i>	435	13,76	15,07	53,92	423,25	3,79		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22 ⁴	С6.2011
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	130	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,0	9,2	39,2	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	490	15,58	12,56	45,8	358,3	26,5		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	190	9,1	5,43	36,4	195,48	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	30	0,3	0,2	2,8	26,1	1,7	45	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,3	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	330	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
	<i>Итого за XIV день:</i>	1545	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	345	9,0	9,5	57,74	356,5			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	40	0,7	1,4	3,6	18,0	2	55	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,6	4,1	10,4	85,5	7,3	82	
	Тефтели из рыбы паровые	50	7,7	0,6	4,4	47,5	0,04	276	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	530	14,79	10,33	65,5	394,9	23,64		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-		
	Итого :	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21	
	Котлета куриная	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	
	Гречка отварная со слив. маслом	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		

	Итого:	380	<i>19,08</i>	<i>8,96</i>	<i>56,2</i>	<i>378,5</i>	9,72		
	Итого за XV день:	1555	<i>51,17</i>	<i>39,89</i>	<i>221,54</i>	<i>1434,2</i>	36,56		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	56,07	58,84	197,72	1567,53
2 день	46,6	45,96	192,57	1395,52
3 день	43,43	49,22	182,54	1400,1
4 день	30,87	45,63	231,17	1504,15
5 день	45,08	38,74	230,26	1454,16
6 день	53,28	37,07	204,97	1417,69
7 день	49,49	52,07	203,62	1484,9
8 день	42,22	43,79	195,54	1353,81
9 день	53,59	49,76	220,67	1528,05
10 день	46,89	42,08	259,74	1601,5
11 день	49,35	44,56	215,74	1436,58
12 день	53,38	46,47	240,14	1611,15
13 день	50,21	37,7	213,24	1424,75
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	51,17	39,89	221,54	1434,2
Итого за весь период:	726,9	680,4	3247	22270,3
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	48,5	45,4	216,5	1484,7

Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал	Выше на 15,5%	<i>Ниже на 3,4 %</i>	<i>Выше на 6,6%</i>	<i>Выше на 6,1%</i>