

Прием пищи от 1г до 3лет	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1-ый понедельник (1день)</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша манная молочная:</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>11,3</b>	<b>162,7</b>	<b>0,4</b>	№ 35
	Крупа манная	20						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло сливочное.	5	0,05	2,15	0,05	37,5		
	<b>Булочка с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>3,6</b>	<b>1,6</b>	<b>5,72</b>	<b>63,4</b>	<b>0,042</b>	№63
	<b>Кофейный напиток:</b>	<b>150</b>	<b>1,87</b>	<b>2,7</b>	<b>10,7</b>	<b>86,1</b>	<b>0,97</b>	№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	100						
	Сахар	10						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>8,02</b>	<b>11,55</b>	<b>27,14</b>	<b>349,7</b>		
<b>2-завтрак:</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>2,16</b>	<b>93,3</b>		№43
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>0,7</b>	<b>-</b>	<b>12,8</b>	<b>54,0</b>	<b>4</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>5,8</b>	<b>37,1</b>	<b>1,2</b>	№3
	свекла	55						
	Масло растительное	2						
	<b>Суп рисовый на м/кб</b>	<b>150</b>	<b>2,31</b>	<b>2,75</b>	<b>19,15</b>	<b>116,44</b>	<b>20,2</b>	№10
	Мясо	50						
	Лук репчатый	10						
	Морковь	10						
	Масло слив.	5						
	Масло растител.	2						
	Картофель	70						
	Крупа рисовая	10						
	<b>Капуста тушен. с мясом</b>	<b>150</b>	<b>10,5</b>	<b>17,22</b>	<b>23,5</b>	<b>166,6</b>		№26
	Мясо	30						
	Капуста	100						
	Лук репчат	10						
	Морковь	20						
	Том.паста	3						
	Масло раститл.	2						
	Масло сливоч	5						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>12,8</b>	<b>46,5</b>	<b>35,1</b>	№ 47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	№51
	<b>Хлеб пшенич.</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	№52
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>18,66</b>	<b>22,47</b>	<b>54,13</b>	<b>436,64</b>	<b>55,3</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Зефир</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>169,0</b>	<b>-</b>	№58
	Вафли	20	1,4	2,8	13,8	13,98	-	№61
	<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>9,7</b>	<b>39,1</b>		№49
	Чай заварка	1						
	сахар	10						

	Соль за день	4						
<b>Итого за прием пищи:</b>			1,8	2,8	49,2	222,08	7,5	
<b>Всего за день:</b>			29,18	28,6	143,27	980,0	67,47	
<b>Среднедневная сбалансированность</b>			1	1	4			
<b>1-й вторник 2-й день:</b>								
	<b>Прием пищи</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b> <b>блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>с</b>	<b>техно</b> <b>лог</b> <b>карта</b>
<b>завтрак</b>	<b>Молоч. рисовая каша</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>3,5</b>	<b>18,9</b>	<b>124,1</b>	<b>0,54</b>	<b>№25</b>
	Молоко	100						
	Рис	25						
	Сахар	10						
	Масло сливочное	5						
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>3,8</b>	<b>10,0</b>	<b>115,4</b>	<b>1,2</b>	<b>№49</b>
	Кофейный напиток	1						
	Молоко	100						
<b>Итого за прием пищи:</b>			7,7	12,74	37,82	281,17		
<b>Завтрак:</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>64,5</b>	<b>17,7</b>	
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>64,5</b>	<b>17,7</b>	
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови с растит.масл</b>	<b>45</b>	<b>0,67</b>	<b>2,0</b>	<b>4,9</b>	<b>4,2</b>	<b>2,74</b>	<b>№2</b>
	Морковь	65						
	Масло раст.	3						
	<b>Щи на м/кб</b>	<b>150</b>	<b>1,42</b>	<b>4,9</b>	<b>4,2</b>	<b>84,72</b>	<b>26,2</b>	<b>№11</b>
	Мясо	30						
	Капуста	50						
	Лук репчат	10						
	Морковь	10						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	3						
	Масло растил.	2						
	Картофель	70						
	<b>Жаркое по дом. с мясом:</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>5,64</b>	<b>9,07</b>	<b>201,78</b>	<b>26,2</b>	<b>№27</b>
	Мясо	50						
	Лук репчат	20						
	Морковь	20						
	Картофель	100						
	Том.паста	5						
	Масло сливочное.	5						
	Масло растительное.	5						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>35,1</b>	<b>№47</b>
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	<b>№51</b>
	<b>Хлеб пшенич.</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	<b>№52</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,39</b>	<b>12,78</b>	<b>41,93</b>	<b>398,4</b>	<b>87,5</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Отварные макароны</b>	<b>125</b>	<b>1,2</b>	<b>2,0</b>	<b>18,58</b>	<b>130,4</b>	<b>-</b>	<b>№34</b>
	Макароны	50						
	Масло сливочное	10	0,05		0,05	31,0		
	<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>9,1</b>	<b>-</b>	
	Чай заварка	5						
	сахар	20	1,5	1,98	10,1	62,2	-	№50
	Сахар	10						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>8,9</b>	<b>9,28</b>	<b>39,0</b>	<b>301,7</b>	<b>1,74</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>27,68</b>	<b>26,36</b>	<b>120,38</b>	<b>993,0</b>	<b>117,18</b>	

Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
3й день (1-я среда):								
	<b>Прием пищи</b> Наименование блюда	<b>Выход</b> блюда	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>с</b>	техно лог карта
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша геркулесовая</b>	<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>14,85</b>	<b>152,0</b>	<b>-</b>	№24
	Крупа геркулес	35						
	сахар	10						
	Масло сливоч.	5						
	<b>Булочка с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,0</b>	<b>0,05</b>	<b>37,5</b>		№62
	<b>Сыр полутвердый</b>	<b>5</b>	<b>2,28</b>	<b>2,94</b>		<b>35,97</b>		
	<b>Кофейный напиток:</b>	<b>150</b>	<b>2,87</b>	<b>1,7</b>	<b>14,7</b>	<b>106,1</b>	<b>0,97</b>	№42
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>8,2</b>	<b>10,14</b>	<b>29,6</b>	<b>179,57</b>		
<b>2 завтрак:</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>2,5</b>	№46
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из капусты</b>	<b>45</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>3,3</b>	<b>32,8</b>	<b>0,45</b>	№1
	<b>Суп крестьянский на м/кб</b>	<b>150</b>	<b>1,1</b>	<b>3,76</b>	<b>11,8</b>	<b>97,2</b>	<b>20,2</b>	№13
	Мясо	30						
	пшено	10						
	Лук репчат.	10						
	Морковь	10						
	Масло слив	5						
	Картофель	70						
	Масло раст.	2						
	<b>Манты с мясом</b>	<b>80</b>	<b>6,4</b>	<b>9,8</b>	<b>7,58</b>	<b>138,3</b>	<b>-</b>	№53
	мясо	55						
	Яйцо	5						
	Мука	30						
	Масло раст.	3						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>35,1</b>	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</b>	<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>46,46</b>	<b>472,3</b>	<b>55,75</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>2,54</b>	<b>2,30</b>	<b>0,14</b>	<b>53,4</b>	<b>-</b>	№40
	<b>Хлеб пшеничный с повидлом</b>	<b>40/20</b>	<b>3,18</b>	<b>1,2</b>	<b>35,9</b>	<b>171,0</b>	<b>171,5</b>	№64
	<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>11,25</b>	<b>43,5</b>	<b>7,5</b>	№43
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	10						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>5,87</b>	<b>3,5</b>	<b>43,29</b>	<b>268,0</b>	<b>179,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>26,32</b>	<b>27,59</b>	<b>134,2</b>	<b>984,37</b>	<b>238,26</b>	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			

4 й день (1-й четверг):								
	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	техно лог карта
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молоч.</b>	<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>5,52</b>	<b>19,0</b>	<b>83,5</b>	<b>0,36</b>	№ 32
	Крупа пшено	30						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	<b>Булочка с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,0</b>	<b>0,05</b>	<b>37,5</b>		№63
	<b>Какао</b>	<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>10,0</b>	<b>115,4</b>	<b>1,2</b>	№42
	Какао	1						
	Молоко	100						
	Сахар	10						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>7,15</b>	<b>11,32</b>	<b>29,05</b>	<b>236,4</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>2,5</b>	№46
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из капусты</b>	<b>45</b>	<b>0,63</b>	<b>2,0</b>	<b>3,06</b>	<b>40,8</b>	<b>4,28</b>	№1
	капуста	40						
	Лук репчат.	10						
	Масло раст	3						
	<b>Суп лапша на м/кб</b>	<b>200</b>	<b>2,64</b>	<b>2,66</b>	<b>18,33</b>	<b>105,0</b>	<b>-</b>	№14
	Мясо	30						
	Вермишель	15						
	Лук репчат.	10						
	Морковь	20						
	Масло слив.	3						
	Картофель	50						
	Масло раст.	3						
	<b>Рыба туш.в том.соусе</b>	<b>60</b>	<b>2,89</b>	<b>2,55</b>	<b>18,6</b>	<b>56,0</b>	<b>21,2</b>	№20
	Рыба	85						
	Том.паста	3						
	Лук репчат	15						
	Масло раст.	3						
	Морковь	20						
	<b>Гороховая каша</b>	<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>3,2</b>	<b>21,6</b>	<b>146,2</b>	<b>10,0</b>	№21
	Горох	120						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>35,1</b>	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	№51
	<b>Хлеб пшенич.</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	№52
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>12,56</b>	<b>11,47</b>	<b>85,89</b>	<b>455,4</b>	<b>163,58</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>120</b>	<b>7,3</b>	<b>6,5</b>	<b>12,7</b>	<b>208,0</b>	<b>1,22</b>	№56
	Творог	75						
	Мука	40						
	Молоко	50						
	дрожжи	1						
	Яйцо	5						
	Сахар	5						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	5						
	<b>Киселек витаминизированный</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>25,87</b>	<b>106,10</b>	<b>-</b>	№48
	Кисель концентрат	20						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>7,35</b>	<b>6,5</b>	<b>38,57</b>	<b>314,1</b>	<b>1,22</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>27,87</b>	<b>29,64</b>	<b>168,36</b>	<b>1070</b>	<b>170,9</b>	
<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

**5 й день (1-я пятница):**

	<b>Прием пищи Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>с</b>	<b>техно лог карта</b>
<b>Завтрак:</b>	<b>Лапша молочная.</b>	<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>12,3</b>	<b>142,5</b>	<b>1,8</b>	№7
	Вермишель	15						
	Молоко	105						
	Сахар	10						
	<b>Булочка с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,0</b>	<b>0,05</b>	<b>37,5</b>		№63
	<b>Сыр твердый</b>	<b>5</b>	<b>2,31</b>	<b>2,94</b>	<b>0</b>	<b>35,97</b>		
	<b>Кофейный напиток:</b>	<b>150</b>	<b>2,87</b>	<b>1,7</b>	<b>14,7</b>	<b>102,9</b>	<b>0,97</b>	№42
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	10						
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>7,43</b>	<b>11,74</b>	<b>27,05</b>	<b>322,07</b>		
<b>2 завтрак:</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>72,0</b>	<b>17,7</b>	
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>72,0</b>	<b>17,7</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из свеклы с раст масл</b>	<b>45</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>3,6</b>	<b>36,0</b>	<b>1,76</b>	№3
	Свекла	55						
	Масло раст.	2						
	<b>Борщ на м/кб</b>	<b>150</b>	<b>1,42</b>	<b>2,16</b>	<b>7,7</b>	<b>83,6</b>	<b>26,1</b>	№5
	Мясо	30						
	Масло слив.	2						
	Масло раст.	3						
	Лук репчатый	10						
	Капуста	40						
	Морковь	20						
	Том.паста	5						
	Картофель	50						
	Свекла	25						
	<b>Котлета в том.соусе</b>	<b>50/10</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>12,2</b>	<b>85,0</b>	<b>-</b>	№17
	Мясо	55						
	Лук репчатый	5						
	Хлеб пшен.	5						
	Паниров.сухари	5						
	Яйцо	5						
	Мука	3						
	Том паста	3						
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>10,85</b>	<b>114,0</b>	<b>-</b>	№24
	гречка	35						
	Масло слив.	5						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>35,1</b>	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>3,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	№51
	<b>Хлеб пшенич.</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	№52
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>17,17</b>	<b>12,44</b>	<b>59,05</b>	<b>426,3</b>	<b>62,96</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Пряник</b>	<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>108,6</b>	<b>-</b>	№60
	чай	150	2,5	4,0	2,16	93,3	2,49	№40
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>4,3</b>	<b>6,4</b>	<b>22,16</b>	<b>201,9</b>	<b>2,49</b>	
	<b>Всего за весь день:</b>		<b>29,41</b>	<b>30,58</b>	<b>123,74</b>	<b>1022,27</b>	<b>92,49</b>	
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

**6 й день (2-й понедельник):**

	<b>Прием пищи Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>с</b>	<b>техно лог карта</b>
1завтрак	<b>Молочная каша «Дружба»</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>6,0</b>	<b>17,7</b>	<b>141,0</b>	<b>20,25</b>	№65
	Молоко	105						
	Сахар	10						
	Крупа рисовая	15						
	Крупа пшеничная	15						
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>73,04</b>	<b>-</b>	№50
	печенье	15						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>9,7</b>	<b>39,1</b>	<b>7,5</b>	№49
	Чай заварка	0.5						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>7,5</b>	<b>9,57</b>	<b>34,6</b>	<b>260,8</b>		
2 завтрак:	<b>ряженка</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>2,16</b>	<b>93,3</b>		№43
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>	
Обед	<b>Салат из моркови с раст масл</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>1,86</b>	<b>5,46</b>	<b>42,0</b>		№2
	Морковь	50						
	Масло раст.	3						
	<b>Суп перловый на м/кб</b>	<b>150</b>	<b>3,59</b>	<b>2,67</b>	<b>8,4</b>	<b>121,7</b>		№9
	Мясо	30						
	Лук репчат.	10						
	Масло слив.	3						
	Масло раст.	2						
	Морковь	15						
	Картофель	30						
	Крупа перловая	10						
	<b>Овощное рагу с мясом</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>5,1</b>	<b>13,5</b>	<b>96,2</b>		№29
	Мясо	50						
	Картофель	80						
	Капуста	80						
	Масло слив.	3						
	Лук репчат	20						
	Морковь	20						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>0,05</b>	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,0</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	№51
	<b>Хлеб пшен.</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	№52
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>12,71</b>	<b>9,11</b>	<b>38,96</b>	<b>497,8</b>	<b>0,05</b>	
Полдник:	<b>Оладьи со сгущ.молоком</b>	<b>70</b>	<b>3,7</b>	<b>5,07</b>	<b>24,6</b>	<b>145,4</b>	<b>-</b>	№65
	Мука	40						
	Кефир	50						
	Яйцо	5						
	Масло растит.	3						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>9,7</b>	<b>39,1</b>	<b>7,5</b>	№49
	Чай заварка	0,5						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>5,25</b>	<b>8,0</b>	<b>42,3</b>	<b>253,14</b>	<b>27,75</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>27,42</b>	<b>28,1</b>	<b>142,22</b>	<b>1049,34</b>	<b>42,3</b>	
<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

## 7-й день (2-й вторник)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	техно лог карта
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная:	150	2,5	3,1	11,3	162,7	0,4	№ 35
	Крупа манная	20						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло сливочное.	5	0,05	2,15	0,05	37,5		
	<b>Булочка с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>3,6</b>	<b>4,6</b>	<b>5,72</b>	<b>63,4</b>	<b>0,042</b>	№62
	<b>Сыр твердый</b>	<b>5</b>						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>9,7</b>	<b>39,1</b>		№49
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>6,3</b>	<b>9,85</b>	<b>26,77</b>	<b>302,7</b>		
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>72,0</b>	<b>17,7</b>	
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>72,0</b>	<b>17,7</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из моркови с чесноком</b>	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>2,0</b>	<b>3,15</b>	<b>31,5</b>	<b>0,45</b>	№4
	Морковь	55						
	Масло раст.	2						
	Чеснок	3						
	<b>Щи на м/кб</b>	<b>200</b>	<b>1,42</b>	<b>2,92</b>	<b>8,48</b>	<b>84,72</b>	<b>26,2</b>	№11
	Мясо	30						
	Капуста	50						
	Лук репчат	10						
	Морковь	10						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	3						
	Масло растил.	2						
	Картофель	70						
	<b>Тефтели в том.соусе.</b>	<b>60</b>	<b>8,1</b>	<b>6,0</b>	<b>14,2</b>	<b>85,5</b>	<b>-</b>	№19
	Мясо	55						
	Том.паста	5						
	Масло раст.	3						
	Крупа рисовая	5						
	Масло сливоч.	3						
	Мука	3						
	Яйцо	2						
	<b>Каша перловая</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>4,6</b>	<b>21,2</b>	<b>165,0</b>	<b>0,4</b>	№32
	Крупа перловая	30						
	вода	150						
	соль	5						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>35,1</b>	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	№51
	<b>Хлеб пшенич.</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	№52
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15,78</b>	<b>14,82</b>	<b>54,87</b>	<b>447,12</b>	<b>65,42</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>пирожок с повидлом</b>	<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>4,27</b>	<b>9,82</b>	<b>153,7</b>	<b>-</b>	№55
	Мука	35						
	Молоко	30						
	Яйцо	5	3,7					
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Масло раст	2						
	Дрожжи сухие	1						
	соль	0,6						
	Повидло	20						
	<b>Киселек витаминизированный</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>25,87</b>	<b>106,10</b>	<b>-</b>	№48
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>3,05</b>	<b>4,27</b>	<b>35,69</b>	<b>259,8</b>	<b>-</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>26,37</b>	<b>28,94</b>	<b>132,64</b>	<b>1074,31</b>	<b>91,56</b>	
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

8-й день (2-я среда)								
	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	техно лог карта
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>6,4</b>	<b>15,9</b>	<b>129,7</b>	<b>0,8</b>	№37
	Крупа ячневая	25						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	<b>Булочка с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,0</b>	<b>0,05</b>	<b>37,5</b>		№63
	<b>Кофейный напиток:</b>	<b>150</b>	<b>2,87</b>	<b>1,7</b>	<b>14,7</b>	<b>102,9</b>	<b>0,97</b>	№42
	Кофейный напиток	0,5						
	Сахар	10						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>8,53</b>	<b>12,04</b>	<b>30,65</b>	<b>306,07</b>		
<b>2-й завтрак:</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>-</b>	<b>12,8</b>	<b>54,0</b>	<b>4</b>	№46
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>0,7</b>	<b>-</b>	<b>12,8</b>	<b>54,0</b>	<b>4</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из капусты</b>	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>32,6</b>	<b>16,12</b>	№1
	Капуста	30						
	Масло раст.	2						
	<b>Суп с вермишелью</b>	<b>150</b>	<b>2,62</b>	<b>2,66</b>	<b>11,23</b>	<b>97,2</b>	<b>-</b>	№6
	Мясо	35						
	Лук репчатый	10						
	Масло раст	2						
	Морковь	15						
	Картофель	40						
	Масло слив.	3						
	Вермишель	10						
	<b>Плов с мясом</b>	<b>150</b>	<b>7,53</b>	<b>8,2</b>	<b>25,6</b>	<b>184,52</b>	<b>-</b>	№22
	Крупа рисовая	30						
	Морковь	20						
	Масло раст.	5						
	Мясо говядина	50						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>11,6</b>	<b>46,5</b>	<b>35,1</b>	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	№51
	<b>Хлеб пшенич.</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	№52
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>13,29</b>	<b>12,94</b>	<b>63,23</b>	<b>426,22</b>	<b>31,22</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>100/50</b>	<b>3,0</b>	<b>2,2</b>	<b>1,7</b>	<b>11,6</b>	<b>14,0</b>	№68
	Мука	3						
	Сливочное масло	3						
	Сахар	3						
	<b>Киселек витаминизированный</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>25,87</b>	<b>106,10</b>	<b>-</b>	№48
	Кисель концентрат	20						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>7,9</b>	<b>6,0</b>	<b>13,97</b>	<b>125,7</b>	<b>14,49</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>30,42</b>	<b>30,96</b>	<b>120,8</b>	<b>911,99</b>	<b>49,62</b>	
<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			
9 день (2 четверг)								
<b>Завтрак:</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>с</b>	<b>техно</b>

	Наименование блюда	блюда						лог карта
<b>1-й завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молоч.</b>	<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>5,52</b>	<b>19,0</b>	<b>83,5</b>	<b>0,36</b>	№ 32
	Крупа пшено	30						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>2,8</b>	<b>14,9</b>	<b>73,04</b>	<b>-</b>	№50
	<b>Какао</b>	<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>10,0</b>	<b>115,4</b>	<b>1,2</b>	№41
	какао	1						
	Молоко	100						
	Сахар	10						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>15,86</b>	<b>16,44</b>	<b>19,82</b>	<b>280,1</b>		
<b>2-й завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>72,0</b>	<b>17,7</b>	
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>15,48</b>	<b>72,0</b>	<b>17,7</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Салат из моркови с чесноком</b>	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>2,0</b>	<b>3,15</b>	<b>31,5</b>	<b>0,45</b>	№4
	Морковь	55						
	Масло раст.	2						
	Чеснок	3						
	<b>Суп картофельный на м/кб</b>	<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>4,8</b>	<b>24,0</b>	<b>152,36</b>	<b>-</b>	№12
	Картофель	80						
	Лук репчатый	10						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Мясо	30						
	Том паста	3						
	Морковь	15						
	Сухари	10						
	<b>Рыба туш.в том.соусе</b>	<b>60</b>	<b>2,89</b>	<b>2,55</b>	<b>18,6</b>	<b>56,0</b>	<b>21,2</b>	№20
	Рыба	85						
	Том.паста	3						
	Лук репчат	15						
	Масло раст.	3						
	Морковь							
	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>28,2</b>	<b>124,5</b>	<b>-</b>	№25
	Макаронны	30						
	Масло слив.	5						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,88</b>	<b>80,78</b>	<b>35,1</b>	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>0,24</b>	<b>6,4</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	№51
	<b>Хлеб пшенич.</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,24</b>	<b>6,7</b>	<b>61,2</b>	<b>-</b>	№52
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>13,98</b>	<b>10,13</b>	<b>107,93</b>	<b>518,54</b>	<b>56,75</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>80</b>	<b>6,42</b>	<b>6,1</b>	<b>1,82</b>	<b>93,2</b>	<b>0,1</b>	№ 39
	Хлеб пшен.	30	2,84	0,24	6,7	61,2	2,84	№52
	<b>Чай сладный</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>39,1</b>		№19
	Чай заварка	0,6						
	Сахар	15						
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>6,0</b>	<b>7,6</b>	<b>24,8</b>	<b>188,44</b>	<b>1,56</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>36,36</b>	<b>32,17</b>	<b>168,03</b>	<b>1058,98</b>	<b>83,66</b>	
<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

**День 10 (2-я пятница)**

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	техно лог карта
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	150	3,15	2,7	22,4	129,0	0,75	№32
	Крупа пшеничная	25						
	Молоко	105						
	Масло слив	5						
	Сахар	5						
	Булочка с маслом	30/10	3,6	3,6	5,72	63,4	0,042	№62
	Сыр твердый	5						
	Кофейный напиток:	150	1,87	2,7	14,7	86,1	0,97	№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	100						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи			8,62	9,0	42,82	278,5	17,92	
2-й завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0,15	3,6	47,0	1,0	№46
Итого за прием пищи			0,7	2	3,6	47,0	1,0	
Обед:	Салат из свеклы с раст.масл	45	0,3	2,0	3,6	36,0	1,76	№33
	<b>Суп гороховый на м/кб</b>	200	1,5	3,76	22,6	186,0	22,2	№8
	Мясо	30						
	Горох	15						
	Картофель	50						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	3						
	Морковь	20						
	Лук репчатый	10						
	<b>Ленивые голубцы в том.соусе</b>	150	5,16	10,9	35,6	256,8	4,24	№29
	мясо	50						
	Лук репчатый	10						
	Капуста	90						
	Рис	5						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Том. паста	3						
	Яйцо	5						
	<b>Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»</b>	150	0,45	-	20,88	80,78	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	20	2,84	0,24	6,7	61,2	-	№52
Итого за прием пищи			12,25	17,14	112,92	454,98	0,05	
<b>Полдник:</b>	<b>Сырники со сгущ. молоком</b>	150	6,4	5,1	25,2	210,0	-	№54
	Творог	80						
	Сахар	3						
	Масло раст.	3						
	Мука	25						
	Яйцо	5						
	Масло слив.	5						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>39,1</b>	<b>7,5</b>	<b>№49</b>
	Сахар	10						
Итого за прием пищи			6,5	5,1	34,5	249,1	25,2	
Всего за день:			28,87	33,12	193,74	1029,58	31,26	

Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка 68руб 32 коп							
Итого за весь период:		287,84	293,0 1	1457,0 6	13707,06	1015,8 1	
Среднее значение за период		<b>28,78</b>	<b>29,3</b>	<b>145,0</b>	<b>1370,706</b>	<b>101,58</b>	