

День: 1-й (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Неделя: первая

Приём пищи,наименование блюда	№ карты	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
		порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	3	150	200	4.51	6.00	4.70	6.27	20.2	27	141	188
Какао с молоком	2	180	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	35	45	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	10.32	12.82	14.49	18.30	48.81	60.90	367	461
Второй завтрак											
Фрукты (банан)	4	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95	95
Итого за приём		100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95	95
Обед											
Щи из свежей капусты на к/б и сметаной	5	150	200	1.20	1.60	2.91	3.92	5.20	6.97	53.20	64.80
Котлета рубленая из мяса птицы	6	50	70	7.49	10.4	7.7	10.7	7.77	10.8	130	183
Картофельное пюре	7	130	150	2.6	3.06	4.16	4.8	17.7	20.4	118.95	138
Горошек зеленый,порционнно	8	30	50	0.89	1.49	1.5	2.6	1.87	3.1	25	41.8
Напиток из шиповника	9	180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79	87.7
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		580.00	720.00	14.67	19.57	16.80	22.64	71.11	86.91	491.75	622.30
Полдник											
Молоко кипяченое	11	180	200	5.48	6.08	4.88	5.4	9.07	10.07	102	113.3
Вафли	12	12	20	0.4	0.68	3.6	6	7.76	12.94	63.6	106
Ужин											
Макаронны отварные с маслом сливочным, сыром	13	150	200	9.29	11.17	10.01	10.28	22.71	31.78	218	264
Чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.022	10.20	11.30	41	46
Итого за приём		330	400	9.41	11.30	10.03	10.30	32.91	43.08	259	310
Итого		1567	1885	41.78	51.95	50.30	63.14	190.66	234.90	1378.35	1707.60

День: 2-ой (вторник)

Неделя: первая

Приём пищи,наименование блюда	№ рецептуры	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
		порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		<i>от1гдо3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1гдо3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1г до3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1г до3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1г до3л</i>	<i>от3 до7 л</i>
Завтрак											
Каша овсяная молочная"Геркулес" с маслом сливочным	17	150	200	4.40	5.88	5.70	7.62	21.07	28.1	153.8	205.1
Кофейный напиток с молоком	18	180	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30\5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	9.39	11.79	14.71	18.78	48.22	60.40	364	459
Второй завтрак											
Фрукты (груша)	4	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	46	46
Итого за приём		100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	46	46
Обед											
Суп с рыбными консервами	19	150	200	5.15	6.87	5.04	6.70	8.60	11.40	100.3	133.8
Гуляш из отварного мяса	20	50	70	6.4	8.99	5.17	7.23	1.65	2.3	78.7	110.2
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	21	110	130	4.04	2.47	3.16	3.74	16.8	19.9	104.3	123.37
Компот из сухофруктов	22	180	200	0.396	0.44	0.018	0.02	24.9	27.7	101.7	113
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		530	650	17.866	21.12	13.67	18.04	71.85	86.20	470.6	587.37
Полдник:											
Снежок	25	180	200	4.68	5.2	4.5	5	19.8	22	138.6	154
Печенье	26	12	20	0.88	1.5	1.2	2	9.1	15.2	48.7	81.2
УЖИН: Картофель отварной с маслом сливочным	23	100	150	2.05	3.05	3.96	4.17	16.12	24.08	108	146
Огурец свежий порционно	27	30	50	0.21	0.35	0.00	0.00	0.84	1.40	4.17	6.95
Хлеб пшеничный	10	30	40	2.49	3.32	0.39	0.52	14.43	19.24	68.1	90.8
Чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.20	11.30	41	46
Итого за приём		340	440	4.87	6.85	4.37	4.71	41.59	56.02	221	290

Итого		1527	1855	38.086	46.86	38.748	48.832	200.86	250.12	1288.97	1617.42
--------------	--	------	------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------

День: 3-ий (среда)

Неделя: первая

Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л
Завтрак											
Каша манная молочная, с маслом сливочным	28	150	200	3.18	4.25	3.71	4.95	26.09	34.78	150.9	201
Какао с молоком	2	180	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	8.99	11.07	13.50	16.98	54.70	68.68	377	474
Второй завтрак											
фрукты (яблоко)	4	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44	44
Итого за приём		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44	44
Обед											
Суп картофельный с пшеничной крупой на к/б (пшеничная)	29	150	200	1.77	2.15	1.83	2.436	10.20	13.71	64.80	86.40
Голубцы ленивые	30	120	160	10.61	14.12	7	9.5	15.04	20.26	164	219
Соус сметанный с томатом	31	35	50	0.61	0.88	1.74	2.5	2.45	3.5	28.03	40
Напиток из шиповника	9	180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79	87.7
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		525	660	15.48	20.17	11.10	15.06	66.26	83.11	421.43	540.10
Полдник:		192	220	5.56	6.7	5.7	7	28.9	37.2	187.3	235.2
Снежок	25	180	200	4.68	5.2	4.5	5	19.8	22	138.6	154
Печенье	26	12	20	0.88	1.5	1.2	2	9.1	15.2	48.7	81.2
Ужин											
Оладьи со сгущенным молоком	33	120\20	140\35	9.89	12.11	16.50	19.60	56.80	72.90	364.8	441.3
Чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.022	10.20	11.30	41	46
Итого за приём		320	375	10.01	12.24	16.52	19.62	67.00	84.20	405.80	487

Итого за день		1502	1800	40.44	50.58	47.22	59.058	226.66	282.99	1435.43	1780.6
----------------------	--	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	---------	--------

День: 4-й (четверг)

Неделя: первая

Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л
Завтрак											
Вермишель молочная, с маслом сливочным	34	150	200	4.31	5.75	3.90	5.21	14.1	18.8	108.9	145.2
Кофейный напиток с молоком	18	180	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	9.30	11.66	12.91	16.37	41.25	51.10	319	399
Второй завтрак											
Фрукты (яблоко)	4	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44	44
Итого за приём		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44	44
Обед											
Рассольник ленинградс со сметаной	35	150	200	1.45	1.93	3.22	4.30	9.96	13.28	74.70	99.60
Котлета рыбная	36	50	70	6.74	9.43	2.11	2.96	5.34	7.47	67.5	94.5
Рис отварной	37	110	130	2.66	3.15	3.15	3.72	26.8	31.77	143.6	173.3
Соус томатный	38	35	50	0.4	0.58	1.47	2.1	2.8	4	26.07	37.2
Компот из сухофруктов	22	180	200	0.396	0.44	0.018	0.02	24.9	27.7	101.7	113
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		565	700	13.53	17.88	10.25	13.45	89.70	109.12	499.17	624.60
Полдник		192	220	5.576	6.24	4.88	5.4	18.47	25.67	137.8	173.1
Молоко кипяченое	11	180	200	5.48	6.08	4.88	5.4	9.07	10.07	102	113.3
Зефир	39	12	20	0.096	0.16	0	0	9.4	15.6	35.8	59.8
Ужин											
Запеканка творожная	40	100	120	17.76	21.30	12.10	14.52	18.38	22.05	254	304.8
повидло	41	15	20	0.048	0.08	0.00	0.00	8.24	13.74	31.2	52
Чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.20	11.30	41	46
Итого за приём		295	340	17.93	21.51	12.12	14.54	36.82	47.09	326	403

Итого		1517	1805	46.73	57.69	40.558	50.162	196.04	242.78	1326.07	1643.7
--------------	--	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

День: 5-ый (пятница)

Неделя: первая

Приём пищи,наименование блюда	№ рецептуры	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
		порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
Возрастная категория		от 12 до 3 л	от 3 до 7 л	от 12 до 3 л	от 3 до 7 л	от 12 до 3 л	от 3 до 7 л	от 12 до 3 л	от 3 до 7 л	от 12 до 3 л	от 3 до 7 л
Завтрак											
Каша из смеси круп(пшенно-рисовая)	41(а)	150	200	4.66	6.21	5.79	7.73	20.78	27.71	151	201
Какао с молоком	2	180	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5\	40/5\	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	10.47	13.03	15.58	19.76	49.39	61.61	377	474
Второй завтрак											
Лимонный напиток (св. лимон)	42	150	150	0.024	0.024	0.00	0.00	10.35	10.35	39	39
Итого за приём		150	150	0.024	0.024	0.00	0.00	10.35	10.35	39	39
Обед											
Суп картофельный макаронными изделиями на к/б	43	150	200	1.85	2.45	1.73	2.30	10.70	14.30	66.5	88.5
котлета мясная	44	50	70	7.5	10.50	5.6	7.9	7.5	10.5	110	154
Помидор свежий порционно	27	30	50	0.09	0.15	0	0	0.87	1.45	3.81	6.35
Компот из яблок	45	180	200	0.145	0.16	0.145	0.16	21.5	24	88	97.5
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
картофельное пюре	7	130	150	2.6	3.06	4.16	4.8	17.7	20.4	118.95	138
Итого за приём		580	720	14.065	18.67	11.92	15.51	78.17	95.55	472.86	591.35
Полдник		192	220	5.56	6.7	5.7	7	28.9	37.2	187.3	235.2
Снежок	25	180	200	4.68	5.2	4.5	5	19.8	22	138.6	154
печенье	26	12	20	0.88	1.5	1.2	2	9.1	15.2	48.7	81.2
Ужин											
Булочка сладкая "Крендель"	46	70	90	4.95	6.36	9.20	11.80	39.00	50.10	259	333
Чай с сахаром	16	180	200	0.06	0.066	0.020	0.022	9.99	11.10	40	44.4
Итого за приём		250	290	5.01	6.43	9.22	11.82	48.99	61.20	299	377
Итого		1537	1825	35.129	44.85	42.415	54.092	215.8	265.91	1375.16	1716.95

День: 6-ой (понедельник)

Неделя: вторая

Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		
	карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)		
<i>Возрастная категория</i>			от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л
Завтрак												
Каша овсяная молочная"Геркулес" с маслом сливочным	17	150	200	4.40	5.88	5.70	7.62	21.07	28.1	153.8	205.1	
Кофейный напиток с молоком	18	180	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.9	91	101	
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153	
Итого за приём		365	445	9.39	11.79	14.71	18.78	48.22	60.40	364	459	
Второй завтрак												
Фрукты (банан)	4	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95	95	
Итого за приём		100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95	95	
Обед												
суп сборный с говядиной и со сметаной	47	150	200	2.46	3.28	3.6	4.8	12.57	16.76	87	116	
Тефтели из говядины	48	50	70	3.55	5	4	5.6	4.65	6.5	68.8	96.25	
Соус томатный	38	35	50	0.4	0.58	1.47	2.1	2.8	4	26.07	37.2	
Греча рассыпчатая	49	110	130	6.3	7.5	4.5	5.3	28.3	33.5	179	211	
Компот из сухофруктов	22	180	200	0.396	0.44	0.018	0.02	24.9	27.7	101.7	113	
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107	
Итого за приём		565	700	14.986	19.15	13.868	18.17	93.12	113.36	548.17	680.45	
Полдник												
Молоко кипяченое	11	180	200	5.48	6.08	4.88	5.4	9.07	10.07	102	113.3	
Вафли	12	12	20	0.4	0.68	3.6	6	7.76	12.94	63.6	106	
Ужин												
Рагу овощное, с сливочным маслом	24	120	160	2.19	2.93	4.90	6.50	11.43	15.20	98.76	131.6	
Чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.022	10.20	11.30	41	46	
Хлеб пшеничный	10	30	40	2.49	3.32	0.39	0.52	14.43	19.24	68.1	90.8	
Итого за приём		330	400	4.80	6.38	5.31	7.04	36.06	45.74	207.86	268.40	

Итого		1552	1865	36.556	45.58	42.868	55.892	215.23	263.51	1380.43	1722.25
--------------	--	------	------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------

День: 7-ой (вторник)

Неделя: вторая

Приём пищи,наименование блюда	№ карты	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
		порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	50	150	200	4.15	5.50	4.70	6.30	23.7	31.5	154	205.1
Какао с молоком	2	180	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.5	107	120
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	9.96	12.32	14.49	18.33	52.31	65.40	380	478
Второй завтрак											
Фрукты (груша)	4	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	46	46
Итого за приём		100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	46	46
Обед											
Борщ с говядиной и сметаной	51	150	200	6.00	8.00	4.50	5.80	8.25	11.00	96.00	128.00
Жаркое по- домашнему	52	120	150	15.1	18.8	4.1	5.1	12	15	144.5	180.6
Огурец свежий порционно	27	30	50	0.21	0.35	0	0	0.84	1.4	4.17	6.95
Напиток из шиповника	9	180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79	87.7
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		520	650	23.80	30.17	9.13	11.52	59.66	73.04	409.27	510.25
Полдник		192	220	5.56	6.7	5.7	7	28.9	37.2	187.3	235.2
Снежок	25	180	200	4.68	5.2	4.5	5	19.8	22	138.6	154
Печенье	26	12	20	0.88	1.5	1.2	2	9.1	15.2	48.7	81.2
ужин:											
омлет натуральный	53	80	120	7.05	10.50	13.50	20.40	1.35	2.00	156	234.5
зеленый горошек порционно	8	30	50	0.89	1.49	1.50	2.60	1.87	3.10	25	41.8
хлеб пшеничный	10	30	40	2.49	3.32	0.39	0.52	14.43	19.24	68.1	90.8
Чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.20	11.30	41	46
Итого за приём		320	410	10.55	15.44	15.41	23.54	27.85	35.64	290.1	413.1
Итого		1497	1825	50.27	65.03	45.03	60.69	179.02	221.58	1312.67	1682.65

День: 8-ой (среда)

Неделя: вторая

Приём пищи,наименование блюда	№ рецептуры	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
		порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		<i>от1гдо3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1гдо3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1г до3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1г до3л</i>	<i>от3 до7 л</i>	<i>от1г до3л</i>	<i>от3 до7 л</i>
Завтрак											
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	3	150	200	4.51	6.00	4.70	6.27	20.2	27	141	188
Кофейный напиток с молоком	18	180	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.9	91	101
Бутерброд с маслом слив.	1	30/5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	9.50	11.91	13.71	17.43	47.35	59.30	351	442
Второй завтрак											
фрукты(яблоко)	4	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44	44
Итого за приём		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44	44
Обед											
Суп картофельный с крупой "Геркулес"	29	150	200	1.74	2.32	1.69	2.26	10.32	13.86	64.8	86.4
Котлета из мяса птицы	6	50	70	7.49	10.4	7.7	10.7	7.77	10.8	130	183
Рис отварной	37	110	130	2.66	3.15	3.15	3.72	26.8	31.77	143.6	173.3
Соус сметанный	32	35	50	0.5	0.7	1.75	2.5	2.05	2.9	26	37.05
Компот из сухофруктов	22	180	200	0.396	0.44	0.018	0.02	24.9	27.7	101.7	113
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		565	700	14.666	19.36	14.59	19.55	91.74	111.93	551.7	699.75
Полдник		192	220	5.56	6.7	5.7	7	28.9	37.2	187.3	235.2
Снежок	25	180	200	4.68	5.2	4.5	5	19.8	22	138.6	154
Печенье	26	12	20	0.88	1.5	1.2	2	9.1	15.2	48.7	81.2
Ужин											
Гренки с сыром	54	60/7	80/8	9.50	12.70	9.60	12.80	36.00	47.95	268.5	358
чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.20	11.30	41	46
Итого за приём		247	288	9.62	12.83	9.62	12.82	46.2	59.25	309.5	404
Итого		1469	1753	39.746	51.2	44.018	57.2	223.99	277.48	1443.5	1824.95

День: 9-ый (четверг)

Неделя: вторая

Приём пищи,наименование блюда	№ карты	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
		порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	55	150	200	2.25	3.00	3.83	5.10	24	31.1	137	182
Какао с молоком	2	180	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.5	107	120
Бутерброд с маслом слив.	1	30/5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	8.06	9.82	13.62	17.13	52.61	65.00	363.00	455.00
Второй завтрак											
Фрукты (ябл)	50	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44	44
Итого за приём		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Обед											
Щи с пшенной крупой(суп крестьянский)	56	150	200	1.4	1.9	3.17	4.22	4.55	5.92	52	69
Биточки рыбные	36	50	70	6.74	9.43	2.11	2.96	5.34	7.47	67.5	94.5
Картофельное пюре	7	130	150	2.6	3.06	4.16	4.8	17.7	20.4	118.95	138
Свекла отварная	57	45	60	0.64	0.85	2.75	3.65	3.8	5	43	57
Напиток из шиповника	9	180	200	0.61	0.67	0.25	0.27	18.67	20.74	79	87.7
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		595	730	13.87	18.26	12.72	16.25	69.96	84.43	446.05	553.2
Полдник											
Молоко кипяченое	11	180	200	5.48	6.08	4.88	5.4	9.07	10.07	102	113.3
Зефир	39	12	20	0.096	0.16	0	0	9.4	15.6	35.8	59.8
Ужин											
Сырники из творога	59	100	120	18.69	22.42	12.67	15.20	11.40	13.70	234.5	281.5
сгущеное молоко	58	15	20	1.08	1.45	1.275	1.70	8.40	11.20	21	27
Чай с лимоном	14	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.20	11.30	41	46
Итого за приём		295	340	19.89	24.00	13.97	16.92	30.00	36.20	297	355

Итого		<i>1547</i>	<i>1835</i>	<i>47.796</i>	<i>58.72</i>	<i>45.585</i>	<i>56.1</i>	<i>180.84</i>	<i>221.1</i>	<i>1287.35</i>	<i>1579.8</i>
--------------	--	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------	---------------	--------------	----------------	---------------

День: 10-ый (пятница)

Неделя: вторая

Приём пищи,наименование блюда	№	Масса		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	
	карты	порции		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ценность (ккал)	
<i>Возрастная категория</i>		от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л	от1г до3л	от3 до7 л
Завтрак											
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	60	150	200	3.85	5.10	4.00	5.50	28.06	37.5	162.2	216.5
Кофейный напиток с молоком	18	180	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.9	91	101
Бутерброд с маслом сливочным	1	30/5	40/5	2.14	2.75	6.60	8.49	12.79	16.4	119	153
Итого за приём		365	445	8.84	11.01	13.01	16.66	55.21	69.80	372	471
Второй завтрак											
Лимонный напиток (св. лимон)	42	150	150	0.024	0.024	0.00	0.00	10.35	10.35	39	39
Итого за приём		150	150	0.024	0.024	0.00	0.00	10.35	10.35	39	39
Обед											
Суп гороховый с мясом птицы	61	150	200	3.55	4.75	4.00	5.00	9.90	13.10	84	112
Макаронник с мясом и с маслом	62	100	120	11.4	13.65	8	9	21	25.04	195	234
Помидор свежий, порционно	27	30	50	0.09	0.15	0	0	0.87	1.45	3.81	6.35
Чай с сахаром	16	180	200	0.06	0.066	0.02	0.022	9.99	11.1	40	44.4
Хлеб ржаной	15	40	50	1.88	2.35	0.28	0.35	19.9	24.9	85.6	107
Итого за приём		500	620	16.98	20.966	12.3	14.372	61.66	75.59	408.41	503.75
Полдник		192	220	5.56	6.7	5.7	7	28.9	37.2	187.3	235.2
Снежок	25	180	200	4.68	5.2	4.5	5	19.8	22	138.6	154
печенье	26	12	20	0.88	1.5	1.2	2	9.1	15.2	48.7	81.2
Ужин											
Ватрушка с повидло(с творогом)	63	70	90	4.45	5.73	3.00	4.00	44.12	56.70	222	285.4
Компот из яблок	45	180	200	0.145	0.16	0.145	0.16	21.50	24.00	88	97.5
Итого за приём		250	290	4.60	5.89	3.15	4.16	65.62	80.70	310	382.9
Итого		1457	1725	35.999	44.59	34.155	42.192	221.74	273.64	1317	1631.35