

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 16



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий/ая

Габбасова Татьяна Владимировна

Дети 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,012	297
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	121
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	10,86	25,88	62,85	528,32	5,512	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Валетек"	180	0,00	0,00	15,66	60,3	25,2	637
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,00	0,00	15,66	60,3	25,2	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	4,74	124
ОБЕД	Суп из овощей	200	1,32	3,88	5,60	62,6	10,86	131
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	488
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	17,62	14,17	285	3	382
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,72	3,47	4,43	55,85	0,325	444
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		725	26,00	33,43	72,57	696,65	94,125	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	0,7	352
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	0	419
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,78	462
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	13,78	9,55	58,21	374,18	1,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	50,64	68,86	209,29	1659,45	126,317	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	1,36	264
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	5,96	8,44	8,80	136	0,088	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	17,88	24,00	61,82	514	2,748	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08	
ОБЕД	Морковь тушеная	60	1,14	1,20	4,44	33	1,62	436
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	8,24	133
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	488
ОБЕД	Котлеты из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,69	4,94	27,56	113,53	13,26	440
ОБЕД	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	451
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		775	23,21	29,75	102,69	720,58	23,695	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	110	17,60	18,48	17,52	311,66	0,44	319
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	0,15	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	526
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Конитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	23,08	23,19	79,61	625,46	4,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	73,17	82,70	259,42	2016,64	32,413	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	1,42	253
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1,27	3,23	24,45	132	0,149	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	11,33	18,65	71,87	500,4	2,869	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	
ОБЕД	Свекла, тушеная	60	1,32	3,96	5,46	62,7	5,13	196
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	152

ОБЕД	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,5	18,6	377
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,72	3,47	4,43	55,85	0,325	444
ОБЕД	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	22,18	22,70	74,16	590,05	31,455	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	0,31	307
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Круассан п\ф	70	7,60	6,80	46,40	278	0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	19,27	20,48	86,06	606,58	0,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	58,00	66,33	239,29	1787,03	35,894	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	1,42	256
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	12,94	31,82	70,54	620,4	2,72	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	
ОБЕД	икра морковная или свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	4,74	124
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	6,94	149
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,48	0,44	27,88	133,68	0	176
ОБЕД	Котлеты или тефтели из говядины п\ф	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,75	394
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	3,4	434
ОБЕД	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,78	462
ОБЕД	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		745	20,09	25,33	84,84	648,42	23,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	110	15,55	11,84	15,04	228,91	0,209	331
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	0,15	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	504
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	18,78	13,81	56,71	429,61	13,159	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	57,03	75,46	219,29	1788,43	40,709	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	283	1,36	254
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	5,96	8,44	8,80	136	0,088	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	18,32	24,02	57,30	498	2,748	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	20,20	92	4	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	4,74	124
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	14,78	147
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	488
ОБЕД	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,50	247,5	1,08	373
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,012	297
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		745	29,42	29,45	85,46	726,02	90,652	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,55	10,44	16,22	202,81	4,914	208
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	6,75	6,88	37,60	242,28	14,956	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	55,49	60,55	200,56	1558,3	112,356	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	1,42	261
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	11,60	31,40	70,76	612,2	2,72	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Валетек"	180	0,00	0,00	15,66	60,3	25,2	637
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,00	0,00	15,66	60,3	25,2	

ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	121
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	136
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	488
ОБЕД	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	0,24	375
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	18,91	22,10	94,23	653,2	12,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яйца вареные	20	12,75	11,50	0,75	157,5	0	306
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	22,1	428
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	0	502
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	30	0,84	0,99	23,19	105	0	607
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	20,15	17,47	52,36	447,9	22,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	50,66	70,97	233,01	1773,6	62,34	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	0,92	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	5,96	8,44	8,80	136	0,088	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	14,86	16,40	43,68	361	2,308	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	4,74	124
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	46	4,18	151
ОБЕД	Клецки мучные	20	1,17	1,10	4,79	33,76	0,062	178
ОБЕД	Говядина, тушеная с капустой	150	14,55	35,06	8,70	408,49	20,1	371
ОБЕД	Компот из свежемороженых плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	21,63	44,92	68,18	764,25	38,542	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога паровой	110	15,32	11,96	24,20	265,46	0,22	323
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	0,15	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	450	19,85	13,83	80,17	527,16	5,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1755	61,56	79,65	199,23	1742,41	47,48	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,4	1,42	259
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1,27	3,23	24,45	132	0,149	101
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	11,15	18,35	86,45	555,4	2,869	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	
ОБЕД	Свекла тушенная	60	1,32	3,96	5,46	62,7	5,13	196
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,80	141	7,7	165
ОБЕД	Котлеты или биточки п/ф	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,72	3,47	4,43	55,85	0,325	444
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,66	202,44	0	243
ОБЕД	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81	0,8	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,48	0,44	27,88	133,68	0	176
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		765	31,57	31,77	119,54	890,61	13,955	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	3,36	349
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	3,4	434
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	504
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	13,35	9,84	38,95	298,64	9,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	61,29	64,46	252,14	1834,65	27,644	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	1,36	264
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	13,52	32,26	63,02	575	2,66	

ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	
ОБЕД	Морковь в молочном соусе	60	1,14	1,20	4,44	33	1,62	436
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	14,78	147
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	488
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,83	11,33	258,41	5,175	374
ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96	4,3	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	24,96	23,25	68,56	584,01	25,915	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	110	17,60	18,48	17,52	311,66	0,44	319
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	0,15	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	21,93	20,55	65,09	544,36	130,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	65,63	80,56	203,87	1793,37	160,425	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	5,96	8,44	8,80	136	0,088	96
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	14,82	23,40	58,86	506,2	2,708	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110	8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,00	25,40	110	8	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	121
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	7,96	160
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	0,7	352
ОБЕД	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,78	462
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	3,4	434
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	0,5	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	17,91	19,53	82,56	579	23,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из овощей	135	2,70	7,22	11,48	121,5	10,328	201
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	«Гребешок» из дрожжевого теста	100	10,00	6,50	82,33	428,33	0,17	592
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,10	0,00	15,20	61	2,8	504
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	115

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	460	14,45	14,02	117,36	654,33	13,298	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1835	48,18	56,95	284,18	1849,53	47,246	