

Согласовано  
 Директор МОУ  
 МАОУ Усть-Качкинской средней школы  
 Т.Г. Байдина

Утверждаю  
 Директор  
 И.А. Лопухова



" 9 " марта 2021 год



" 9 " марта 2021 год

Примерное двадцатидневное меню для дошкольников с 12-ти часовым пребыванием (3-7 лет)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2012/2018 год.

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		<b>Первый день</b>		<b>Завтрак</b>										
281	Каша овсяная из хлопьев	200	7,16	8,98	28,84	227,19	0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
<b>Итого завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,83</b>	<b>18,49</b>	<b>53,76</b>	<b>439,04</b>	<b>0,05</b>	<b>1,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0,90</b>	<b>346,78</b>	<b>416,95</b>	<b>83,82</b>	<b>2,52</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>25%</b>								
		<b>Первый день</b>		<b>2-й завтрак</b>										
532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,40</b>
<b>в процентном соотношении 2-й завтрак</b>						<b>5%</b>								
		<b>Первый день</b>		<b>Обед</b>										
106	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
156	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,58	4,39	6,49	83,99	0,05	16,77	0	2,39	25,77	47,5	22,25	0,7
412	Котлета куриная	70	7,70	16,72	0,00	181,79	0,13	0,00	0,00	0,32	24,50	107,20	13,60	1,26

432	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,00	2,2	0,00	0	0,8	12,79	11,08	8,1	1,06
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>20,03</b>	<b>27,99</b>	<b>93,37</b>	<b>725,48</b>	<b>2,51</b>	<b>29,77</b>	<b>0,00</b>	<b>4,31</b>	<b>119,06</b>	<b>272,68</b>	<b>76,25</b>	<b>6,32</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>43%</b>								

**Первый день**

**Полдник**

603	Пряники	40	1,16	1,88	30,00	146,40	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
		<b>240</b>												
<b>Итого полдник</b>			<b>6,75</b>	<b>8,26</b>	<b>40,08</b>	<b>266,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>	<b>205,26</b>	<b>200,00</b>	<b>31,60</b>	<b>0,52</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>15%</b>								

**Первый день**

**Ужин**

326	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	13,10	15,60	27,30	290,00	0,11	2,4	0,1	0,1	146	216	53	1,4
129	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	2,35	3,85	39,00	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10	0,1	0,24	16	11	9	2,2
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого ужин</b>			<b>17,14</b>	<b>18,83</b>	<b>92,01</b>	<b>600,82</b>	<b>0,23</b>	<b>14,09</b>	<b>0,23</b>	<b>0,69</b>	<b>331,15</b>	<b>396,50</b>	<b>105,65</b>	<b>5,24</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>34%</b>								
<b>Итого общая калорийность за день</b>			<b>58,75</b>	<b>73,77</b>	<b>299,42</b>	<b>2123,86</b>	<b>2,87</b>	<b>50,03</b>	<b>0,39</b>	<b>6,91</b>	<b>1016,25</b>	<b>1307,13</b>	<b>304,32</b>	<b>15,00</b>

**Второй день**

**Завтрак**

282	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,89	35,91	266,89	0,19	1,46	0,07	0,16	144,6	193	43	1,2
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,93	118,29	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
<b>Итого завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,63</b>	<b>22,84</b>	<b>69,34</b>	<b>532,50</b>	<b>0,27</b>	<b>3,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,48</b>	<b>312,55</b>	<b>356,00</b>	<b>84,45</b>	<b>2,71</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>32%</b>								

Второй день		2-й завтрак												
532	Сок апельсиновый	200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого 2-й завтрак		200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
в процентном соотношении 2-й завтрак						7%								

Второй день		Обед												
3	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44	0,02	13,41	0,00	4,50	21,59	32,00	17,00	0,30
158	Суп картофельный с горохом	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
414	Птица отварная (куриное филе)	70	11,33	8,50	0,00	131,60	0,02	0,63	0,02	0,4	12,32	111	16,00	0,79
425	рис припущенный	130	3,11	5,27	31,24	189,25	0,03	0,00	0,04	0,23	4,20	59,41	18,85	1,04
451	Соус молочный с	40	0,94	3,14	3,48	46,43	0,01	0,19	0,02	0,14	22,30	21,84	5,48	0,11
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		750	23,24	27,54	93,52	727,10	0,38	25,51	0,12	6,44	110,77	372,90	115,13	5,11
в процентном соотношении обед						41%								

Второй день		Полдник												
578	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,08	0	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
Итого полдник		260	10,14	14,42	48,17	363,05	0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81
в процентном соотношении полдник						20%								

Второй день		Ужин												
212	Овощи в молочном соусе	200	10,70	26,95	11,33	325,25	0,19	17,16	0	0	63,17	0	0	2,45
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
126	апельсины	100	0,70	0,30	8,10	43,00	0,04	60	0,1	0,24	34	77	5	0,3
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		550	15,00	27,73	55,91	533,67	0,30	77,16	0,10	0,85	115,57	131,10	19,60	4,73
в процентном соотношении ужин						30%								
Итого общая калорийность за день			61,41	92,53	293,34	2276,32	1,08	114,32	0,50	8,29	786,88	1161,20	267,38	13,96

Третий день		Завтрак													
270	Каша ячневая молочная	200	5,21	10,47	38,27	271,20	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88	
514	кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14	
310	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,08	0,45	22,00	169,10	19,43	1,00	
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
итого завтрак		470	15,35	15,98	73,76	503,36	0,15	3,44	0,18	1,72	239,48	529,20	74,53	2,38	
процентом соотношении завтра						28%									

Третий день		2-й завтрак													
532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4	
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40	
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%									

Третий день		Обед													
60	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,86	2,55	4,66	45,28	0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81	
167	Уха с крупой	200	6,55	2,47	11,35	93,82	0,10	7,79	0,05	0,35	33,31	185,25	57,00	1,00	
395	Рулет из говядины паровой	70	10,23	9,95	13,52	184,53	0,09	6,72	0,02	0,50	50,77	153,00	21,00	2,08	
252	каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55	
525	компот из черной смородины	200	0,30	0,07	18,09	74,19	0,00	15,00	0,00	0,00	9,21	3,00	1,00	0,37	
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого обед		730	30,75	23,49	109,48	773,57	0,50	33,73	0,11	6,71	145,42	643,80	245,50	10,31	
в процентном соотношении обед						43%									

Третий день		Полдник													
564	шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,68	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49	
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2	
Итого полдник		250	9,50	9,83	35,32	267,80	0,09	0,55	0,09	0,52	218,14	301,20	48,20	0,69	
в процентном соотношении полдник						14%									

Третий день		Ужин													
329	Пудинг творожный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36	
482	соус яблочный	30	0,02	0,00	1,45	18,14	0	0,41	0	0	0,86	0	0	0,14	
533	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	0	60	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79	
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	

122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		430	26,64	15,40	80,41	552,23	0,16	60,70	0,08	1,15	211,00	322,30	73,25	7,40
в процентном соотношении ужин						31%								
Итого общая калорийность за день		83,24	64,70	324,37	2206,96	0,94	106,42	0,46	10,30	854,04	1796,50	441,48	21,18	

Четвертый день Завтрак

283	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	9,03	32,50	236,21	0,06	1,54	0,05	0,18	143,60	151,80	31,60	0,45
507	Чай с молоком с сахаром	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92
104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
Итого завтрак		445	13,66	19,79	59,82	475,06	0,11	2,33	0,10	0,28	393,60	272,80	42,60	1,78
в процентном соотношении завтрак						27%								

Четвертый день 2-й завтрак

532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								

Четвертый день Обед

121	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,51	3,90	0,00	0,81	0,00	0,42	3,71	15,60	12,00	0,10
142	Борщ со сметаной	200	1,77	5,14	11,24	101,57	0,045	13,39	11,24	101,57	29,77	53	26,25	1,1
356	Котлета рыбная	80	11,59	1,89	5,15	81,76	0,048	0,19	0,02	0,8	26,84	288	18,4	0,46
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	5,10	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,08
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого обед		720	21,57	14,23	85,03	557,93	0,33	19,99	11,31	103,69	143,82	528,00	110,45	5,74
в процентном соотношении обед						31%								

Четвертый день Полдник

551	Оладьи со сгущенным молоком	165	12,15	12,68	66,97	430,76	0,15	0,03	0,05	0,52	119,6	121,2	20,2	1,22
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
Итого полдник		365	12,15	12,68	82,01	490,88	0,15	0,03	0,05	0,52	125,00	124,20	21,20	2,09
в процентном соотношении полдник						27%								





Шестой день				Полдник										
603	Пряники	40	1,16	1,88	30,00	146,40	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
<b>Итого полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,75</b>	<b>8,26</b>	<b>40,08</b>	<b>266,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>	<b>205,26</b>	<b>200,00</b>	<b>31,60</b>	<b>0,52</b>
в процентном соотношении полдник						15%								

Шестой день				Ужин										
299	Запеканка из макарон с творогом	150	10,13	9,08	25,80	225,75	0,09	1,6			134,66	0	0	0,97
129	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	2,35	3,85	39,00	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10	0,1	0,24	16	11	9	2,2
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого ужин</b>		<b>520</b>	<b>16,93</b>	<b>12,31</b>	<b>90,51</b>	<b>536,57</b>	<b>0,21</b>	<b>13,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,59</b>	<b>319,81</b>	<b>180,50</b>	<b>52,65</b>	<b>4,81</b>
в процентном соотношении ужин						31%								
<b>Итого общая калорийность за день</b>			<b>75,68</b>	<b>78,10</b>	<b>309,98</b>	<b>2099,79</b>	<b>0,80</b>	<b>48,19</b>	<b>0,52</b>	<b>7,74</b>	<b>1001,60</b>	<b>1780,75</b>	<b>384,44</b>	<b>16,85</b>

Седьмой день				Завтрак										
282	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,89	35,91	266,89	0,19	1,46	0,07	0,16	144,6	193	43	1,2
514	кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
<b>Итого завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,81</b>	<b>22,43</b>	<b>63,21</b>	<b>504,77</b>	<b>0,24</b>	<b>2,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>263,20</b>	<b>296,00</b>	<b>59,00</b>	<b>1,54</b>
процентном соотношении завтра						28%								

Седьмой день				2-й завтрак										
532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,40</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%								

Седьмой день				Обед										
106	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
158	Суп картофельный с горохом	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
407	Рагу из курицы	200	13,80	14,40	15,90	248,00	0,02	1,23	0,03	0,5	26,52	90	16	1,16
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17



122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		710	21,32	19,30	84,06	595,70	0,35	22,91	0,07	1,52	101,52	262,65	73,80	5,39
в процентном соотношении обед						36%								

Седьмой день		Полдник												
578	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,08	0	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
Итого полдник		260	10,14	14,42	48,17	363,05	0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81
в процентном соотношении полдник						20%								

Седьмой день		Ужин												
297	Макаронь, запеченные с яйцом	205	9,10	11,90	30,20	264,00	0,08	8,88	0,08	1,1	14	60	26	1,2
533	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	0	60	0,03	0,02	5,44	150	39,45	4,79
60	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,86	2,55	4,66	45,28	0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		505	14,24	14,93	79,35	509,48	0,16	73,10	0,11	6,23	53,82	294,10	92,05	7,91
в процентном соотношении ужин						28%								
Итого общая калорийность за день		58,51	71,08	300,19	2083,00	0,90	106,97	0,45	8,93	670,53	1153,95	273,05	16,05	

Восьмой день		Завтрак												
275	Каша "Дружба"	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,09	1,33		0,2	126,49	140,4	38,25	0,56
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,93	118,29	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
310	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,08	0,45	22,00	169,10	19,43	1,00
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого завтрак			15,23	17,23	64,31	475,17	0,21	3,02	0,11	1,18	317,34	479,00	101,03	3,23
в процентном соотношении завтрак						27%								

Восьмой день		2-й завтрак												
532	Сок грушевый	200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого 2-й завтрак		200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
в процентном соотношении 2-й завтрак						7%								

Восьмой день		Обед												
3	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44	0,02	13,41	0,00	4,50	21,59	32,00	17,00	0,30
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	2,89	16,72	103,65	0,42	33	0	5,5	61	254	96	3,8

381	Котлета из говядины	70	12,54	11,80	10,02	196,46	0,06	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
425	рис припущенный	130	3,11	5,27	31,24	189,25	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55
525	компот из черной смородины	200	0,30	0,07	18,09	74,19	0,00	15,00	0,00	0,00	9,21	3,00	1,00	0,37
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед</b>		<b>710</b>	<b>23,73</b>	<b>26,13</b>	<b>105,67</b>	<b>754,69</b>	<b>0,79</b>	<b>61,41</b>	<b>0,08</b>	<b>11,86</b>	<b>161,55</b>	<b>743,55</b>	<b>293,50</b>	<b>13,32</b>
в процентном соотношении обед						<b>36%</b>								

**Восьмой день Полдник**

564	шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,68	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,50</b>	<b>9,83</b>	<b>35,32</b>	<b>267,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>218,14</b>	<b>301,20</b>	<b>48,20</b>	<b>0,69</b>
в процентном соотношении полдник						<b>14%</b>								

**Восьмой день Ужин**

329	Пудинг творожный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36
482	соус яблочный	30	0,02	0,00	1,45	18,14	0	0,41	0	0	0,86	0	0	0,14
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого завтрак</b>		<b>430</b>	<b>25,96</b>	<b>15,40</b>	<b>72,40</b>	<b>517,45</b>	<b>0,16</b>	<b>0,70</b>	<b>0,05</b>	<b>1,13</b>	<b>210,96</b>	<b>175,30</b>	<b>34,80</b>	<b>3,48</b>
в процентном соотношении ужин						<b>29%</b>								
<b>Итого общая калорийность за день</b>			<b>75,82</b>	<b>68,59</b>	<b>304,10</b>	<b>2135,11</b>	<b>1,27</b>	<b>73,68</b>	<b>0,33</b>	<b>14,69</b>	<b>943,99</b>	<b>1699,05</b>	<b>477,53</b>	<b>21,32</b>

**Девятый день Завтрак**

270	Каша ячневая молочная	200	5,21	10,47	38,27	271,20	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88
507	Чай с молоком с сахаром	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92
110	Бутерброд с повидлом	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,44
<b>итого завтрак</b>			<b>7,91</b>	<b>15,97</b>	<b>76,13</b>	<b>483,19</b>	<b>0,10</b>	<b>3,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,76</b>	<b>169,78</b>	<b>253,60</b>	<b>38,20</b>	<b>2,24</b>
в процентном соотношении завтрак						<b>27%</b>								

**Девятый день 2-й завтрак**

532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,40</b>
в процентном соотношении 2-й завтрак						<b>5%</b>								



Десятый день				2-й завтрак											
532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4	
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40	
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%									

Десятый день				Обед											
5	салат из капусты с яблоками	50	0,54	5,10	3,16	61,49	0,01	9,44	0,00	4,50	15,44	32,00	17,00	0,60	
168	Суп.картофельный с рыбой консервированной	200	9,22	5,49	12,77	142,58	7,29	7,90	0,03	0,75	92,94	165,75	48,25	1,26	
237	каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55	
378	Гуляш из говядины	100	10,40	11,95	4,90	167,00	0,05	1,74	0,02	3,66	12,51	216,65	32,36	2,14	
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44	
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого обед		760	33,45	31,27	96,76	807,50	7,67	21,68	0,09	10,47	166,50	699,95	265,11	10,49	
в процентном соотношении обед						47%									

Десятый день				Полдник											
604	Печенье	40	3,00	3,92	22,32	166,80	0,032	0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84	
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2	
		240													
Итого полдник			8,59	10,30	32,40	286,92	0,06	0,50	0,04	0,96	212,46	200,00	31,60	1,04	
в процентном соотношении полдник						16%									

Десятый день				Ужин											
311	Омлет с маслом	130	11,20	17,20	3,00	211,76	0,06	0,00	0,20	0,40	105,20	154,00	10,00	2,08	
106	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87	
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого ужин		430	15,20	17,73	40,73	384,18	0,16	12,50	0,20	1,06	135,10	229,10	31,60	4,36	
в процентном соотношении ужин						26%									
Итого общая калорийность за день			68,86	81,58	249,60	2029,92	8,07	45,36	0,49	13,51	817,66	1353,25	364,51	17,93	
Итого за 10 дней			644,45	699,66	2959,73	20802,70	21,63	687,33	26,91	297,79	8608,88	13995,73	3403,87	167,23	
Итого (средняя норма) за 10 дне			64,445	69,966	295,973	2080,27	2,163	68,733	2,691	29,779	860,888	1399,57	340,39	16,72	

		Одиннадцатый день				Завтрак								
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Первый день				Завтрак								
281	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
Итого завтрак		445	13,83	18,49	53,76	439,04	0,05	1,67	0,12	0,90	346,78	416,95	83,82	2,52
в процентном соотношении завтрак						25%								
		Одиннадцатый день				2-й завтрак								
532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								
		Одиннадцатый день				Обед								
106	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
156	Суп -пюре из овощей	200	1,58	4,39	6,49	83,99	0,05	16,77	0	2,39	25,77	47,5	22,25	0,7
412	Котлета куриная	70	7,70	16,72	0,00	181,79	0,13	0,00	0,00	0,32	24,50	107,20	13,60	1,26
432	Макаронные изделия отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,00	2,2	0,00	0	0,8	12,79	11,08	8,1	1,06
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		730	20,03	27,99	93,37	725,48	2,51	29,77	0,00	4,31	119,06	272,68	76,25	6,32
в процентном соотношении обед						43%								
		Одиннадцатый день				Полдник								
603	Пряники	40	1,16	1,88	30,00	146,40	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
		240												
Итого полдник			6,75	8,26	40,08	266,52	0,06	0,50	0,04	0,96	205,26	200,00	31,60	0,52
в процентном соотношении полдник						15%								
		Одиннадцатый день				Ужин								
324	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,6			134,66	0	0	0,97

129	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	2,35	3,85	39,00	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,3	6,8	0,04
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10	0,1	0,24	16	11	9	2,2
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого ужин</b>			<b>18,93</b>	<b>15,99</b>	<b>84,59</b>	<b>556,72</b>	<b>0,21</b>	<b>13,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,59</b>	<b>319,81</b>	<b>180,50</b>	<b>52,65</b>	<b>4,81</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>34%</b>								
<b>Итого общая калорийность за день</b>			<b>60,54</b>	<b>70,93</b>	<b>292,00</b>	<b>2079,76</b>	<b>2,85</b>	<b>49,23</b>	<b>0,29</b>	<b>6,81</b>	<b>1004,91</b>	<b>1091,13</b>	<b>251,32</b>	<b>14,57</b>

**Двенадцатый день      Завтрак**

282	Каша пшенная молочная	200	7,80	9,89	35,91	266,89	0,19	1,46	0,07	0,16	144,6	193	43	1,2
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,93	118,29	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
<b>Итого завтрак</b>			<b>430</b>	<b>11,63</b>	<b>22,84</b>	<b>69,34</b>	<b>0,27</b>	<b>3,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,48</b>	<b>312,55</b>	<b>356,00</b>	<b>84,45</b>	<b>2,71</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>32%</b>								

**Двенадцатый день**

532	Сок апельсиновый	200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
<b>Итого 2-й завтрак</b>			<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>26,40</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
<b>в процентном соотношении 2-й завтрак</b>						<b>7%</b>								

**Двенадцатый день      Обед**

3	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44	0,02	13,41	0,00	4,50	21,59	32,00	17,00	0,30
158	Суп картофельный с горохом	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
368	Суфле куриное	70	11,33	8,50	0,00	131,60	0,02	0,63	0,02	0,4	12,32	1,1	16,00	0,79
425	рис припущенный	130	3,11	5,27	31,24	189,25	0,03	0,00	0,04	0,23	4,20	59,41	18,85	1,04
451	Соус молочный с морковью	40	0,94	3,14	3,48	46,43	0,01	0,19	0,02	0,14	22,30	21,84	5,48	0,11
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед</b>			<b>750</b>	<b>23,24</b>	<b>27,54</b>	<b>93,52</b>	<b>0,38</b>	<b>25,51</b>	<b>0,12</b>	<b>6,44</b>	<b>110,77</b>	<b>372,90</b>	<b>115,13</b>	<b>5,11</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>41%</b>								

**Двенадцатый день      Полдник**

578	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,08	0	0,05	0,52	11,13	121,2	20,2	0,61
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2

Итого полдник	260	10,14	14,42	48,17	363,05	0,11	0,50	0,09	0,52	211,99	301,20	48,20	0,81
в процентном соотношении полдник					20%								

**Двенадцатый день Ужин**

212	Овощи в молочном соусе	200	10,70	26,95	11,33	325,25	0,19	17,16	0	0	63,17	0	0	2,45
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
126	апельсины	100	0,70	0,30	8,10	43,00	0,04	60	0,1	0,24	34	77	5	0,3
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		550	15,00	27,73	55,91	533,67	0,30	77,16	0,10	0,85	115,57	131,10	19,60	4,73
в процентном соотношении ужин						30%								
Итого общая калорийность за день			61,41	92,53	293,34	2276,32	1,08	114,32	0,50	8,29	786,88	1161,20	267,38	13,96

**Тринадцатый день Завтрак**

264	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,21	10,47	38,27	271,20	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88
514	кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14
310	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,08	0,45	22,00	169,10	19,43	1,00
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,39	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
итого завтрак		470	15,35	15,98	73,76	503,36	0,15	3,44	0,18	1,72	239,48	529,20	74,53	2,38
процентом соотношении завтра						28%								

**Тринадцатый день 2-й завтрак**

532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%								

**Тринадцатый день Обед**

60	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,86	2,55	4,66	45,28	0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81
167	Уха с крупой	200	6,55	2,47	11,35	93,82	0,10	7,79	0,05	0,35	33,31	185,25	57,00	1,00
347-	Котлета школьная	70	10,23	9,95	13,52	184,53	0,09	6,72	0,02	0,50	50,77	153,00	21,00	2,08
252	каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55
525	компот из черной смородины	200	0,30	0,07	18,09	74,19	0,00	15,00	0,00	0,00	9,21	3,00	1,00	0,37
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		730	30,75	23,49	109,48	773,57	0,50	33,73	0,11	6,71	145,42	643,80	245,50	10,31
в процентом соотношении обед						43%								





Четвернадцатый день					Полдник									
551	Оладьи со сгущенным молоком	165	12,15	12,68	66,97	430,76	0,15	0,03	0,05	0,52	119,6	121,2	20,2	1,22
<b>Итого полдник</b>		<b>365</b>	<b>12,15</b>	<b>12,68</b>	<b>82,01</b>	<b>490,88</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>125,00</b>	<b>124,20</b>	<b>21,20</b>	<b>2,09</b>
в процентном соотношении полдник						27%								

Четвернадцатый день					Ужин									
180	Суп молочный с вермишелью	200	5,71	5,25	17,25	178,92	1,7	0,91	0,05	0,52	156,55	121,2	20,2	0,37
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10	0,1	0,24	16	11	9	2,2
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого ужин</b>		<b>550</b>	<b>11,07</b>	<b>6,13</b>	<b>78,11</b>	<b>450,74</b>	<b>1,86</b>	<b>12,60</b>	<b>0,18</b>	<b>1,39</b>	<b>348,70</b>	<b>333,30</b>	<b>82,25</b>	<b>4,99</b>
в процентном соотношении ужин						25%								
<b>Итого общая калорийность за день</b>		<b>59,45</b>	<b>53,03</b>	<b>325,17</b>	<b>2066,61</b>	<b>2,47</b>	<b>38,95</b>	<b>11,64</b>	<b>105,93</b>	<b>1025,12</b>	<b>1279,30</b>	<b>263,50</b>	<b>15,00</b>	

Пятнадцатый день					Завтрак									
277	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,08	30,91	215,00	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,93	118,29	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
<b>Итого завтрак</b>		<b>430,00</b>	<b>10,03</b>	<b>20,03</b>	<b>64,34</b>	<b>480,61</b>	<b>0,16</b>	<b>3,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,84</b>	<b>300,75</b>	<b>284,20</b>	<b>61,65</b>	<b>1,95</b>
в процентном соотношении						27%								

Пятнадцатый день					2-й завтрак									
532	Сок апельсиновый	200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>26,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
в процентном соотношении 2-й завтрак						7%								

Пятнадцатый день					Обед									
5	салат из капусты с яблоками	50	0,54	5,10	3,16	61,49	0,01	9,44	0,00	4,50	15,44	32,00	17,00	0,60
148	Рассольник "Ленинградский"	200	2,09	4,30	10,22	97,87	0,09	11,85	0	2,35	14,49	63	26,25	0,81
399	тефтели из говядины паровые	70	9,03	7,95	5,75	130,70	0,05	0,00	0,02	3,66	25,66	216,65	32,36	1,51
237	Картофель отварной в молоке	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,2	4,55
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17

122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
<b>Итого обед</b>		<b>730,00</b>	<b>24,95</b>	<b>26,08</b>	<b>95,06</b>	<b>726,49</b>	<b>0,47</b>	<b>23,89</b>	<b>0,06</b>	<b>12,07</b>	<b>101,20</b>	<b>597,20</b>	<b>243,11</b>	<b>9,41</b>
в процентном соотношении						41%								

**Пятнадцатый день Полдник**

604	Печенье	40	3,00	3,92	22,32	166,80	0,032	0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
		240												
<b>Итого полдник</b>		<b>8,59</b>	<b>10,30</b>	<b>32,40</b>	<b>286,92</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>	<b>212,46</b>	<b>200,00</b>	<b>31,60</b>	<b>1,04</b>	
в процентном соотношении полдник						16%								

**Пятнадцатый день Ужин**

311	Омлет с маслом	130	11,20	17,20	3,00	211,76	0,06	0,00	0,20	0,40	105,20	154,00	10,00	2,08
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
33	Салат "Степной"	50	0,75	5,1	3,95	65,01	0,03	2,9			10			0,33
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого ужин</b>		<b>430</b>	<b>15,55</b>	<b>22,78</b>	<b>43,43</b>	<b>442,19</b>	<b>0,16</b>	<b>2,90</b>	<b>0,20</b>	<b>1,01</b>	<b>133,60</b>	<b>208,10</b>	<b>24,60</b>	<b>4,39</b>
в процентном соотношении ужин						25%								
<b>Итого общая калорийность за день</b>		<b>60,52</b>	<b>79,19</b>	<b>261,63</b>	<b>2056,21</b>	<b>0,87</b>	<b>38,36</b>	<b>0,47</b>	<b>14,88</b>	<b>784,01</b>	<b>1288,50</b>	<b>360,96</b>	<b>17,39</b>	

**Шестнадцатый день завтрак**

281	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	0,017	1,53	0,07	0,8	156,78	295,95	72,82	1,24
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
104	Бутерброд с сыром творожным	35	6,67	9,51	9,88	151,73	0,03	0,14	0,05	0,10	184,60	118,00	10,00	0,41
<b>Итого завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,83</b>	<b>18,49</b>	<b>53,76</b>	<b>439,04</b>	<b>0,05</b>	<b>1,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0,90</b>	<b>346,78</b>	<b>416,95</b>	<b>83,82</b>	<b>2,52</b>
процентном соотношении завтра:						24%								

**Шестнадцатый день 2-й завтрак**

532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,95</b>	<b>14,00</b>	<b>437,95</b>	<b>90,82</b>	<b>0,40</b>
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								

**Шестнадцатый день Обед**

106	Помидоры свежие	50	0,55	1,90	12,00	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
117-2018	Суп из овощей	200	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
415	Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,08	4,08	103,19	0,02	1,23	0,03	0,5	26,52	90	16	1,16

425	рис припущенный	130	3,11	5,27	31,24	189,25	0,03	0,00	0,04	0,23	4,20	59,41	18,85	1,04
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		760	20,99	20,95	113,65	644,64	0,24	24,18	0,07	3,96	112,97	323,31	86,65	6,23
в процентном соотношении обед						36%								

**Шестнадцатый день                      Полдник**

603	Пряники	40	1,16	1,88	30,00	146,40	0,032	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
Итого полдник		240	6,75	8,26	40,08	266,52	0,06	0,50	0,04	0,96	205,26	200,00	31,60	0,52
в процентном соотношении полдник						15%								

**Шестнадцатый день                      Ужин**

299	Запеканка из макарон с творогом	150	10,13	9,08	25,80	225,75	0,09	1,6			134,66	0	0	0,97
129	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	2,35	3,85	39,00	0,014	0,2	0,008	0,04	61,1	43,8	6,8	0,04
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	150	39,45	1,31
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10	0,1	0,24	16	11	9	2,2
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужина		520	16,93	12,31	90,51	536,57	0,21	13,29	0,13	0,59	319,81	180,50	52,65	4,81
в процентном соотношении ужин						31%								
Итого общая калорийность за день			59,50	60,21	318,20	1978,77	0,58	43,64	0,48	7,36	998,82	1558,71	345,54	14,48

**Семнадцатый день**

282	Каша пшеничная молочная	200	7,80	9,89	35,91	266,89	0,19	1,46	0,07	0,16	144,6	193	43	1,2
514	кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	1,00	0,02	0,00	113,80	90,00	14,00	0,14
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
Итого завтрак			11,81	22,43	63,21	504,77	0,24	2,46	0,18	0,46	263,20	296,00	59,00	1,54
в процентном соотношении завтрак						28%								

**Семнадцатый день                      2-й завтрак**

532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%								



Восемнадцатый день					Завтрак									
532	Сок грушевый	200	1,40	0,00	26,40	120,00	0,02	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>26,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>
в процентном соотношении 2-й завтрак					7%									

Восемнадцатый день					Обед									
60	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,86	2,55	4,66	45,28	0,01	4,22	0,00	4,50	21,38	33,00	13,00	0,81
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	2,89	16,72	82,92	0,42	33	0	5,5	61	254	96	3,8
381	Котлета из говядины	70	12,54	11,80	10,02	196,46	0,06	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
435	Капуста тушеная	130	2,74	4,46	42,95	102,00	0,03	22,1	0,1	1,05	74,95	82,5	36	2,81
525	компот из черной смородины	200	0,30	0,07	18,09	74,19	0,00	15,00	0,00	0,00	9,21	3,30	1,00	0,37
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед</b>		<b>710</b>	<b>23,40</b>	<b>22,37</b>	<b>117,22</b>	<b>623,55</b>	<b>0,61</b>	<b>74,32</b>	<b>0,14</b>	<b>12,30</b>	<b>222,04</b>	<b>624,40</b>	<b>190,30</b>	<b>12,09</b>
в процентном соотношении обед					35%									

Восемнадцатый день					Полдник									
564	шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,68	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,50</b>	<b>9,83</b>	<b>35,32</b>	<b>267,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>218,14</b>	<b>301,20</b>	<b>48,20</b>	<b>0,69</b>
в процентном соотношении полдник					14%									

Восемнадцатый день					Ужин									
329	Пудинг творожный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89	0,09	0,29	0,05	0,52	191,7	121,2	20,2	1,36
482	соус яблочный	30	0,02	0,00	1,45	18,14	0	0,41	0	0	0,86	0	0	0,14
505	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого завтрак</b>		<b>430</b>	<b>25,96</b>	<b>15,40</b>	<b>72,40</b>	<b>517,45</b>	<b>0,16</b>	<b>0,70</b>	<b>0,05</b>	<b>1,13</b>	<b>210,96</b>	<b>175,30</b>	<b>34,80</b>	<b>3,48</b>
в процентном соотношении ужин					29%									
<b>Итого общая калорийность за день</b>			<b>75,49</b>	<b>64,83</b>	<b>315,65</b>	<b>2003,97</b>	<b>1,09</b>	<b>86,59</b>	<b>0,39</b>	<b>15,13</b>	<b>1004,48</b>	<b>1579,90</b>	<b>374,33</b>	<b>20,09</b>

Девятнадцатый день					Завтрак									
270	Каша ячневая молочная	200	5,21	10,47	38,27	271,20	0,06	2,44	0,08	0,76	97,98	250,6	37,2	0,88

507	Чай с молоком с сахаром	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,65	0,00	0,00	65,40	3,00	1,00	0,92
110	Бутиерброд с повидлом	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,44
итого завтрак		440	7,91	15,97	76,13	483,19	0,10	3,19	0,08	0,76	169,78	253,60	38,20	2,24
процентном соотношении завтра						27%								

Девятнадцатый день		2-й завтрак												
532	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
Итого 2-й завтрак		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,05	14,00	21,00	7,00	0,40
в процентном соотношении 2-й завтрак						5%								

Девятнадцатый день		Обед												
121	Огурцы консервированные	30	0,24	0,00	0,51	3,90	0,00	0,81	0,00	0,42	3,71	15,60	12,00	0,10
142	Борщ со сметаной	200	1,77	5,14	11,24	81,26	0,045	13,39	11,24	101,57	29,77	53	26,25	1,1
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	5,10	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,08
360	Тефтели рыбные паровые	100	8,84	2,05	9,18	90,53	0,05	0,31	0,06	1,00	27,66	203,00	26,00	0,71
508	Компот из с/фр	200	0,56	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		740	18,82	14,39	89,06	546,39	0,33	20,11	11,35	103,89	144,64	443,00	118,05	5,99
в процентном соотношении обед						32%								

Девятнадцатый день		Полдник												
564	шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,68	0,06	0,05	0,05	0,52	17,28	121,2	20,2	0,49
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
Итого полдник		250	3,91	3,45	40,28	207,80	0,06	0,05	0,05	0,52	22,68	124,20	21,20	1,36
в процентном соотношении полдник						12%								

Девятнадцатый день		Ужин												
180	Суп молочный с вермишелью	200	5,71	5,25	17,25	178,92	1,7	0,91	0,05	0,52	156,55	121,2	20,2	0,37
517	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	1,50	39,45	1,31
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого ужин		450	10,67	5,73	67,71	405,74	1,83	2,60	0,08	1,15	332,70	322,30	73,25	2,79
в процентном соотношении ужин						25%								
Итого общая калорийность за день			42,31	39,74	293,38	1735,12	2,34	29,95	11,56	106,37	683,80	1164,10	257,70	12,78

Двадцатый день		Завтрак												
277	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,08	30,91	215,00	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44

501	кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	1,00
108	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32	0,02	0	0,09	0,3	4,8	13	2	0,2
<b>Итого завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,62</b>	<b>22,28</b>	<b>54,31</b>	<b>441,32</b>	<b>0,14</b>	<b>2,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,82</b>	<b>263,60</b>	<b>224,20</b>	<b>36,20</b>	<b>1,64</b>
в процентном соотношении завтрак						25%								

**Двадцатый день 2-й завтрак**

532	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8	0	0,2	40	0	0	0,4
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,40</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
в процентном соотношении 2-й завтрак						6%								

**Двадцатый день Обед**

5	салат из капусты с яблоками	50	0,54	5,10	3,16	61,49	0,01	9,44	0,00	4,50	15,44	32,00	17,00	0,60
168	Суп картофельный с рыбой консервированной	200	9,22	5,49	12,77	114,00	7,29	7,90	0,03	0,75	92,94	165,75	48,25	1,26
376-2018	Рагу из птицы	175	16,50	20,40	13,90	305,00	0,05	1,74	0,02	3,66	12,51	216,65	32,36	2,14
521	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,6	0	0,2	14,86	16	14	0,44
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед</b>		<b>685</b>	<b>31,00</b>	<b>31,87</b>	<b>68,68</b>	<b>663,87</b>	<b>7,46</b>	<b>21,68</b>	<b>0,05</b>	<b>9,86</b>	<b>152,25</b>	<b>497,30</b>	<b>129,91</b>	<b>5,94</b>
в процентном соотношении обед						37%								

**Двадцатый день Полдник**

604	Печенье	40	3,00	3,92	22,32	166,80	0,032	0	0	0,96	11,6	20	3,6	0,84
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,5	0,04	0	200,86	180	28	0,2
		240												
<b>Итого полдник</b>			<b>8,59</b>	<b>10,30</b>	<b>32,40</b>	<b>286,92</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>	<b>212,46</b>	<b>200,00</b>	<b>31,60</b>	<b>1,04</b>
в процентном соотношении полдник						16%								

**Двадцатый день Ужин**

311	Омлет с маслом	130	11,20	17,20	3,00	211,76	0,06	0,00	0,20	0,40	105,20	154,00	10,00	2,08
106	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,03	12,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
505	Чай с сахаром	200	0,00		15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,00	1,00	0,87
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого ужин</b>		<b>430</b>	<b>15,20</b>	<b>17,73</b>	<b>40,73</b>	<b>384,18</b>	<b>0,16</b>	<b>12,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>135,10</b>	<b>229,10</b>	<b>31,60</b>	<b>4,36</b>
в процентном соотношении ужин						26%								
<b>Итого общая калорийность за день</b>			<b>66,41</b>	<b>82,18</b>	<b>221,52</b>	<b>1886,29</b>	<b>7,86</b>	<b>45,36</b>	<b>0,45</b>	<b>12,90</b>	<b>803,41</b>	<b>1150,60</b>	<b>229,31</b>	<b>13,38</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>632,77</b>	<b>678,60</b>	<b>2977,59</b>	<b>20504,96</b>	<b>21,17</b>	<b>659,79</b>	<b>26,73</b>	<b>297,51</b>	<b>8630,25</b>	<b>13427,54</b>	<b>3199,77</b>	<b>163,43</b>
<b>Итого ( средняя норма) за 10 дне</b>			<b>63,277</b>	<b>67,86</b>	<b>297,759</b>	<b>2050,496</b>	<b>2,117</b>	<b>65,979</b>	<b>2,673</b>	<b>29,751</b>	<b>863,025</b>	<b>1342,75</b>	<b>319,98</b>	<b>16,34</b>