

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

I день: понедельник		Неделя: первая					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	<b>Макароны, запеченные с яйцом</b>	<b>200/5</b>	8,11	8,23	27,4	215	0,45
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35
	<b>Итого:</b>		<b>10,83</b>	<b>13,36</b>	<b>49,03</b>	<b>363,8</b>	<b>6,56</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок                   плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с луком (чесноком)</b>	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	<b>Щи на мясном б-не со сметаной</b>	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45
	<b>Плов с мясом</b>	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>200</b>	0	0	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>24,42</b>	<b>25,22</b>	<b>87,64</b>	<b>662,34</b>	<b>25,11</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8	
	<b>Итого:</b>		<b>8,22</b>	<b>8,4</b>	<b>37</b>	<b>256,8</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Сырники с морковью</b>	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	1,2	1,3	13	90	1,17
	<b>Итого:</b>		<b>20,75</b>	<b>19,4</b>	<b>48,57</b>	<b>508,8</b>	<b>5,8</b>
<b>Итого за I день:</b>			<b>65,29</b>	<b>66,45</b>	<b>240,47</b>	<b>1863,06</b>	<b>45,53</b>

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Бутерброд с маслом сливочным, сыром</b>	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>13,99</b>	<b>14,64</b>	<b>52,1</b>	<b>412</b>	<b>2,85</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Груша</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из зеленого горошка с луком</b>	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6
	<b>Суп вермишелевый на курином бульоне</b>	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25
	<b>Суфле куриное</b>	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06
	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	<b>30</b>	1,5	0,3	12,75	61,2	-
	<i>Итого:</i>		<b>19,66</b>	<b>26,88</b>	<b>70,63</b>	<b>619,3</b>	<b>16,76</b>
<b>Полдник</b>	<b>Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Батон нарезной</b>	40	2,68	0,28	20,12	96	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>	<b>Салат из свежей капусты со свеклой</b>	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>70</b>	10,09	3,26	6,79	97	0,24
	<b>Соус томатный</b>	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39
	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,67	1,3	13	90	1,2
	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	<b>20</b>	1,0	0,2	8,5	40,8	-
<b>Итого:</b>		<b>18,04</b>	<b>15,14</b>	<b>53,62</b>	<b>421,8</b>	<b>33,87</b>	
<b>Итого за II день</b>			<b>60,47</b>	<b>62,14</b>	<b>222,09</b>	<b>1712,3</b>	<b>60,05</b>

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		<b>15,02</b>	<b>27,55</b>	<b>34,78</b>	<b>435,44</b>	<b>1,19</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с солёным огурцом</b>	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
	<b>Гуляш</b>	80	6	7,6	2,47	164,8	0,97
	<b>Греча отварная</b>	<b>100</b>	5,73	4,06	25,76	162	-
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>30</b>	1,5	0,3	12,75	61,2	-
	<i>Итого:</i>		<b>16,83</b>	<b>23,36</b>	<b>89,35</b>	<b>697,92</b>	<b>25,47</b>
	<b>Полдник</b>	<b>Йогурт питьевой 3,2% натуральный</b>	180	5,22	4,5	7,56	92
	<b>Сушка</b>	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,04</b>	<b>6,3</b>	<b>27,66</b>	<b>199,7</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>	<b>Пирожок с капустой и яйцом</b>	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12
	<b>Рагу из овощей</b>	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>20</b>	1,0	0,2	8,5	40,8	-
	Чай с молоком	<b>180</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>12,91</b>	<b>13,28</b>	<b>78,96</b>	<b>552,1</b>	<b>12,37</b>
<b>Итого за III день:</b>			<b>53,7</b>	<b>70,49</b>	<b>2348,93</b>	<b>1961,16</b>	<b>43,17</b>

IV день: Четверг	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,67	1,3	13	90	1,2
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,94</b>	<b>16,04</b>	<b>52,71</b>	<b>444,25</b>	<b>3,34</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Яблоко печеное</b>	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>33,87</b>	<b>142,7</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28
	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8
	Соус сметанный	<b>30</b>	0,45	5,06	1,62	45	0,06
	<b>Компот из груш</b>	<b>200</b>	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,89</b>	<b>23,73</b>	<b>90,8</b>	<b>636,94</b>	<b>34,47</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	<b>Запеканка творожная с изюмом</b>	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20
	<i>Итого:</i>		<b>20,7</b>	<b>20,28</b>	<b>35,77</b>	<b>417</b>	<b>17,97</b>
<b>Итого за IV день:</b>			<b>61,99</b>	<b>65,39</b>	<b>238,91</b>	<b>1822,49</b>	<b>61,04</b>

У день: Пятница	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		<b>12,09</b>	<b>18,03</b>	<b>60,05</b>	<b>429,44</b>	<b>3,18</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с морковью</b>	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07
	<b>Котлета говяжья</b>	<b>70</b>	11,92	8,8	11,64	173	-
	<b>Овощи тушеные в сметанном соусе</b>	<b>180</b>	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69
	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>25,27</b>	<b>24,9</b>	<b>97,69</b>	<b>725,71</b>	<b>37,08</b>
<b>Полдник</b>	<b>Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Батон нарезной</b>	40	2,68	0,28	20,12	96	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин:</b>	<b>Оладьи с джемом</b>	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61
	<b>Чай с молоком без сахара</b>	<b>180</b>	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20
	<b>Груша</b>	<b>180</b>	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48
	<i>Итого :</i>		<b>13,24</b>	<b>11,24</b>	<b>83,17</b>	<b>481,8</b>	<b>1,81</b>
<b>Итого за У день:</b>			<b>59,61</b>	<b>59,18</b>	<b>285,26</b>	<b>1891,87</b>	<b>49,41</b>

VI день: понедельник		Неделя: вторая					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	0,02	11,98	43	0,03
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>10,78</b>	<b>9,29</b>	<b>66,42</b>	<b>393,6</b>	<b>0,22</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с луком (чесноком)</b>	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11
	<b>Тефтели мясные</b>	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,97</b>	<b>27,54</b>	<b>74,83</b>	<b>647,96</b>	<b>16,06</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Салат с морковью и изюмом</b>	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	<b>Пудинг творожный с изюмом</b>	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,67	1,3	13	90	1,2
	<i>Итого:</i>		<b>22,44</b>	<b>17,7</b>	<b>47,02</b>	<b>447,8</b>	<b>16,58</b>
<b>Итого за VI день:</b>			<b>67,15</b>	<b>59,47</b>	<b>232,21</b>	<b>1746,96</b>	<b>37,72</b>

VII день: вторник	Неделя: вторая	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,12</b>	<b>14,96</b>	<b>56,88</b>	<b>437,25</b>	<b>1,36</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Груша</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови</b>	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6
	<b>Печень тушеная в сметане</b>	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35
	<b>Макаронны отварные</b>	<b>100</b>	3,67	3,01	17,63	112	-
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>200</b>	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,1</b>	<b>16,01</b>	<b>88,84</b>	<b>587,32</b>	<b>38,35</b>
<b>Полдник</b>	<b>Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-
	<i>Итого:</i>		<b>6,22</b>	<b>13,3</b>	<b>26,36</b>	<b>246,2</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин :</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>60</b>	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	<b>Рыба запеченная в омлете</b>	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26
	<b>Картофель отварной</b>	<b>155</b>	2,65	4,17	24,08	146	21,98
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	0,02	11,98	43	0,03
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,5</b>	<b>12,09</b>	<b>62,27</b>	<b>415,04</b>	<b>41,74</b>
<b>Итого за VII день:</b>			<b>62,66</b>	<b>56,9</b>	<b>253,97</b>	<b>1761,38</b>	<b>88,47</b>

VIII день: Среда	Неделя: вторая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>15,02</b>	<b>17,55</b>	<b>35,82</b>	<b>435,44</b>	<b>1,4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>60</b>	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28
	<b>Курица тушеная в соусе</b>	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>19,66</b>	<b>26,17</b>	<b>86,07</b>	<b>641,1</b>	<b>31,6</b>
<b>Полдник</b>	<b>Йогурт питьевой 3,2% натуральный</b>	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
	<b>Сушка</b>	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,04</b>	<b>7,56</b>	<b>27,3</b>	<b>213,9</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Винегрет</b>	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4
	<b>Сельдь малосоленая с луком</b>	<b>60</b>	5,3	6,5	0,91	116	1
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,07	0,01	7,1	29	1,42
	<b>Батон нарезной</b>	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
<b>Итого:</b>			<b>8,06</b>	<b>20,37</b>	<b>47,58</b>	<b>474,2</b>	<b>22,59</b>
<i>Итого за VIII день:</i>			<b>51,73</b>	<b>71,72</b>	<b>215</b>	<b>1835,96</b>	<b>63,65</b>



IX день: Четверг	Неделя: вторая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	1,2	1,3	13	90	0,83
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>			<b>10,53</b>	<b>15,94</b>	<b>56,94</b>	<b>434,44</b>
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12
	<b>Запеканка капустная с мясом</b>	<b>200</b>	16,8	16,55	23,95	306	9,47
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>200</b>	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>			<b>22,3</b>	<b>22,98</b>	<b>86,77</b>	<b>627</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Салат из моркови</b>	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	<b>Вареники ленивые</b>	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28
	Соус сметанный сладкий	<b>50</b>	0,70	2,04	2,93	37,0	0
	Чай с молоком без сахара	<b>180</b>	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19
	<i>Итого:</i>			<b>25,08</b>	<b>20,45</b>	<b>43,8</b>	<b>413,73</b>
<b>Итого IX за день:</b>			<b>70</b>	<b>67,97</b>	<b>230,91</b>	<b>1794,02</b>	<b>46,31</b>

Х день: Пятница	Неделя: вторая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	1,2	1,3	13	90	0,83
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<b>Итого:</b>		<b>9,15</b>	<b>14,86</b>	<b>58,25</b>	<b>395,44</b>	<b>4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2
	<b>Рыба тушеная в сметанном соусе</b>	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23
	<b>Картофель отварной</b>	<b>155</b>	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>24,57</b>	<b>20,52</b>	<b>142,72</b>	<b>684,5</b>	<b>33,88</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток «Бифидок»</b>	<b>180</b>	4,2	4,8	5,4	84	1,05
	Ватрушка (пирожок) с джемом	<b>60</b>	3,82	2,55	37,8	190	0,06
	<b>Итого:</b>		<b>8,02</b>	<b>7,35</b>	<b>43,2</b>	<b>274</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужин</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
	<b>Омлет с морковью</b>	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<b>Итого:</b>		<b>15,98</b>	<b>21,62</b>	<b>61,16</b>	<b>504,45</b>	<b>3,15</b>
<b>Итого за X день:</b>			<b>58,67</b>	<b>64,42</b>	<b>323,56</b>	<b>1929,71</b>	<b>49,06</b>

XI день: Понедельник		Неделя: третья					
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная с изюмом</b>	<b>200</b>	6,41	7,5	29,5	209,61	-
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,35
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>16,91</b>	<b>65,06</b>	<b>463,05</b>	<b>0,4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с луком (чесноком)</b>	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Щи «Уральские» со сметаной	250	1,79	4,99	12,48	101,5	18,45
	<b>Тефтели мясные</b>	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	<b>Греча отварная</b>	100	3	4,27	14,6	175,33	-
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>17,56</b>	<b>22,92</b>	<b>76,79</b>	<b>634,99</b>	<b>31,34</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Гренка из пшеничного хлеба</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<b>Итого:</b>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
	<b>Сырники запеченные</b>	150	24,82	15,91	31,22	365,41	0,7
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Итого:</b>		<b>28,11</b>	<b>18,34</b>	<b>47,7</b>	<b>466,65</b>	<b>5,64</b>
<b>Итого за XI день:</b>			<b>65,98</b>	<b>63,18</b>	<b>233,54</b>	<b>1817,61</b>	<b>45,44</b>

ХII день: Вторник	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками)	200	8,2	11,8	37,8	292	-
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	1,2	1,3	13	90	0,83
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	24,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>15,91</b>	<b>21,4</b>	<b>73,73</b>	<b>531,25</b>	<b>1,38</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Груша</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,41	12	15
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5
	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>21,31</b>	<b>22,9</b>	<b>82,34</b>	<b>623</b>	<b>37,16</b>
<b>Полдник</b>	<b>Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Батон нарезной</b>	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>200</b>	2,4	17,36	18,26	242	11,06
	<b>Гребешок с повидлом</b>	<b>70</b>	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26
	<b>Какао с молоком без сахара</b>	<b>180</b>	1,2	1,3	3,4	47	0,99
	<i>Итого:</i>		<b>8,9</b>	<b>23,41</b>	<b>51,16</b>	<b>472,3</b>	<b>12,31</b>
<b>Итого за ХII день</b>			<b>54,9</b>	<b>73,19</b>	<b>252,97</b>	<b>1885,75</b>	<b>57,87</b>

ХIII день: Среда	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>			<b>13,36</b>	<b>16,44</b>	<b>34,42</b>	<b>434,44</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200	7,3	5,3	14,66	227,3	8,1
	<b>Компот из груш</b>	<b>200</b>	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>			<b>13,29</b>	<b>17,21</b>	<b>67,86</b>	<b>560,42</b>
<b>Полдник</b>	<b>Йогурт 3,2% натуральный</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-
	<i>Итого:</i>		<b>7,32</b>	<b>7,2</b>	<b>28,86</b>	<b>258,8</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>60</b>	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	<b>Котлета рыбная любительская</b>	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02
	<b>Соус томатный</b>	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39
	<b>Рис отварной</b>	150	3,64	5,37	36,67	210	-
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03
	<i>Итого:</i>			<b>17,32</b>	<b>15,96</b>	<b>66,86</b>	<b>495,44</b>
<b>Итого за ХIII день:</b>			<b>52,24</b>	<b>56,88</b>	<b>220,86</b>	<b>1820,42</b>	<b>58,7</b>

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,67	1,3	13	90	1,2
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,32</b>	<b>17,41</b>	<b>58,69</b>	<b>448</b>	<b>3,28</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Суп лапша с курицей	250	9,04	7,34	13,94	159,6	-
	<b>Рагу овощное</b>	<b>200</b>	3,24	7,36	18,26	242	5,2
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>16,06</b>	<b>18,86</b>	<b>74,82</b>	<b>605,36</b>	<b>25,07</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови</b>	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88
	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	150	20,46	18,09	22,11	333	2,07
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37	-
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>24,55</b>	<b>22,51</b>	<b>53,31</b>	<b>478,38</b>	<b>6,14</b>
<b>Итого за XIV день:</b>			<b>63,71</b>	<b>64,44</b>	<b>230,22</b>	<b>1797,94</b>	<b>47,75</b>

ХV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		<b>12,1</b>	<b>13,84</b>	<b>74,35</b>	<b>433,44</b>	<b>1,25</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Икра свекольная</b>	60	1,22	4,49	5,32	64,64	8,34
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
	<b>Биточки рыбные</b>	<b>70</b>	10,09	3,26	6,79	97	0,24
	<b>Овощи в молочном соусе</b>	<b>240</b>	6,77	5,47	19,34	163,2	28,91
	<b>Компот из груш</b>	<b>200</b>	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>24,84</b>	<b>21</b>	<b>97,71</b>	<b>669,84</b>	<b>41,91</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный продукт «Бифидок»</b>	<b>180</b>	5,04	5,76	6,48	100,8	1,26
	<b>Лепешка сметанная</b>	<b>80</b>	6,2	8,13	40,26	261,3	-
	<i>Итого :</i>		<b>11,26</b>	<b>13,89</b>	<b>46,74</b>	<b>362,1</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин:</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
	<b>Картофель, запеченный в сметан. соусе</b>	<b>200</b>	4,82	8,14	26,02	196	5,78
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>9,7</b>	<b>21,42</b>	<b>57,74</b>	<b>425,62</b>	<b>4,83</b>
<b>Итого за XV день:</b>			<b>58,85</b>	<b>7,22</b>	<b>294,77</b>	<b>1962,32</b>	<b>56,05</b>

XVI день: Понедельник	Неделя: четвертая	
--------------------------	-------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны, запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2	2,3	17	102	0,35
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	2,3	4,36	14,62	108	-
	<i>Итого:</i>		<b>12,41</b>	<b>14,89</b>	<b>59</b>	<b>425</b>	<b>0,8</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31
	<b>Голубцы ленивые со сметаной</b>	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>25,23</b>	<b>17,36</b>	<b>88,64</b>	<b>612,57</b>	<b>41,22</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Пряники	40	2,6	3	28,8	152,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>7,82</b>	<b>7,5</b>	<b>36</b>	<b>242,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Салат из яблок и изюма</b>	60	0,55	0,05	6,96	51,8	2,88
	<b>Запеканка творожно-морковная</b>	150	17	15	22,8	300	2,13
	<b>Соус сметанный сладкий</b>	50	0,7	2,04	2,93	37	-
	<b>Какао с молоком без сахара</b>	<b>180</b>	1	1,3	1,04	42,24	1,2
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>22,09</b>	<b>18,82</b>	<b>52,29</b>	<b>522,64</b>	<b>6,21</b>
<i>Итого за XVI день:</i>			<b>68,5</b>	<b>58,64</b>	<b>254,16</b>	<b>1874,13</b>	<b>56,29</b>



ХVII день: Вторник	Неделя: четвертая	
-----------------------	-------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,26</b>	<b>18,19</b>	<b>56,11</b>	<b>423</b>	<b>3,31</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Груша</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови</b>	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17
	<b>Суфле из печени</b>	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4
	<b>Овощное пюре</b>	<b>150</b>	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>200</b>	0	0	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>26,82</b>	<b>18,93</b>	<b>83,26</b>	<b>617,6</b>	<b>30,12</b>
<b>Полдник</b>	<b>Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Батон нарезной</b>	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин :</b>	<b>Салат из свеклы с морковью</b>	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6
	<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>	240	11,2	10,1	28,5	237	1,34
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	11,98	43	0,03
<b>Итого:</b>			<b>11,8</b>	<b>16,1</b>	<b>45,44</b>	<b>356,71</b>	<b>5,97</b>
<b>Итого за ХVII день:</b>			<b>61,66</b>	<b>58,7</b>	<b>230,55</b>	<b>1656,51</b>	<b>46,42</b>

XVIII день: Среда	Неделя: четвертая	
----------------------	-------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	<b>Омлет натуральный</b>	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	<b>Какао с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>15,02</b>	<b>17,55</b>	<b>35,78</b>	<b>435,44</b>	<b>1,04</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9
	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	74,5	31,24
	<b>Курица тушеная в томатном соусе</b>	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95
	<b>Компот из груш</b>	<b>200</b>	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	<b>Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки</b>	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>17,29</b>	<b>22,75</b>	<b>87,03</b>	<b>630,5</b>	<b>65,49</b>
<b>Полдник</b>	<b>Йогурт питьевой 3,2% натуральный</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Батон нарезной</b>	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>	<b>Сельдь малосоленая</b>	<b>60</b>	5,3	6,5	0,91	116	1
	<b>Салат из картофеля и зеленым горошком, яйцом «Зимний»</b>	<b>200</b>	9	10,4	14	232	55,6
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>14,3</b>	<b>16,9</b>	<b>26,89</b>	<b>391</b>	<b>56,63</b>
<b>Итого за XVIII день:</b>			<b>55,57</b>	<b>62,14</b>	<b>194</b>	<b>1716,14</b>	<b>75,88</b>

--	--

XIX день: Четверг	Неделя: четвертая
----------------------	-------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	200	6,44	4,08	33,38	193	1,95
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		<b>12,18</b>	<b>13,6</b>	<b>66,3</b>	<b>435,44</b>	<b>3,18</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28
	Бульон с яйцом, гренками	250	5,47	2,55	12,93	75,9	0,47
	<b>Суфле куриное с рисом</b>	70	11,8	11,6	3,2	164	-
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>200</b>	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		<b>25,25</b>	<b>23,93</b>	<b>69,03</b>	<b>577,82</b>	<b>6,11</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
	<b>Крупеник с творогом</b>	<b>200</b>	17,0	15,0	22,8	300	2,13
	<b>Сметанный соус</b>	<b>50</b>	0,7	2,04	2,93	37	0,019
	<b>Чай с молоком без сахара</b>	<b>180</b>	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19
	<i>Итого:</i>		<b>20,09</b>	<b>18,44</b>	<b>32,74</b>	<b>385,59</b>	<b>7,09</b>
<b>Итого XIX за день:</b>			<b>66,3</b>	<b>61,63</b>	<b>211,47</b>	<b>1738,05</b>	<b>39,21</b>

XX день: Пятница	Неделя: четвертая	
---------------------	-------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/5</b>	2,3	4,36	14,62	108	-
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>12,12</b>	<b>68,72</b>	<b>377</b>	<b>1,19</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2
	<b>Ёжики рыбные в томатном соусе</b>	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	<b>50</b>	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>25,93</b>	<b>21,47</b>	<b>78,1</b>	<b>593,96</b>	<b>14,3</b>
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток «Бифидок»</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Булочка с изюмом «Австрийская»</b>	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-
	<b>Итого:</b>		<b>10,12</b>	<b>10,59</b>	<b>41,34</b>	<b>300,7</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>	<b>Запеканка овощная</b>	200	6	11	24,7	203	1,3
	<b>Соус сметанный</b>	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<b>Итого:</b>		<b>9,55</b>	<b>15,45</b>	<b>41,99</b>	<b>331,05</b>	<b>2,49</b>
<b>Итого за XX день:</b>			<b>57</b>	<b>59,63</b>	<b>248,38</b>	<b>1674,03</b>	<b>26,04</b>