

*Удостоверение
детского сада*

Областное государственное учреждение "Детский сад № 142" МБДОУ "Детский сад № 142"

Ккал * * * С

(МФ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша манная с маслом	200/5	3,18	3,9	21,44	134	0
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
I Завтрак		Итого:		15,82	17,03	70,36	496,2	1,7
	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	тгк	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,5	4,3	5,1	65,1	7
	67	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне	250/5	1,7	3,0	8,5	67,8	18,4
	282	Биточки из говядины	60	8,2	7,2	7,2	126	0,2
	321	Пюре картофельное	150/5,3	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		18,2	19,92	78,7	567	46
Полдник	447	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	4,1	3,3	29,8	165,3	0,15
	54	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,4	55,1	3,1
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		12,5	9,2	67,5	389	4,55
		Всего за день		47,52	46,15	236,76	1536,6	56,25

2 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав				
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	200/5	3,2	4,4	24,4	150	0
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		13,25	14,53	77,12	490	1,6
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		0,8	0,8	19,6	88	20
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	85	Суп картофельный с клецками	220/30	2,1	3,3	12,1	86,5	0,5
	тк	Запеканка капустная с мясом, с маслом	200/7	13,4	10,8	11,4	196,4	64
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		20,1	20,1	69,7	540,7	69,9
Полдник	35	Салат из свеклы с морковью	60	0,5	3,9	5,6	59,5	4,8
	231	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/15	16,1	12,7	11,4	223,4	0,25
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		23,7	19,8	48,3	451,5	6,35
		Всего за день		57,84	55,23	214,72	1570,2	97,85

3 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		14,84	17,03	71,42	496,2	1,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	54	Икра свекольная	60	2,37	9,36	22,8	185	5,7
	82	Суп картофельный с макарон. с птицей	230/20	2,7	2,8	17,1	104	8,3
				3,8	0,7	0	21,5	0
	305	Котлеты руб. из кур	80	7,8	8,3	10,3	147,1	0,3
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из кураги	200	0,4	0	19,8	81	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		22,77	32,06	100,7	782,7	24,8
Полдник	255	Биточек рыбный	80	10,1	3,3	6,8	97	0,24
	132	Капуста тушеная	180	3,8	5,6	17,2	134,4	30
	458	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,03
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		25,46	15,08	99,42	622	31,57
		Всего за день		64,07	64,17	291,74	1985,2	62,07

ИВ Ккал С

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшениная с маслом	200\5	3,6	4,9	23,3	148,7	0
	7	Сыр твёрдый	15	3,9	9,9	0	50,7	0,4
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		23,44	11,39	48,78	390,6	17,1
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		0,8	0,6	20,6	92	10
Обед	25	Салат из картофеля с зелен. горошком	60	1,2	4,4	6,9	72	9,4
	57	Борщ с капустой на бульоне	250	1,8	3,1	12,7	85,9	10,3
	277	Гуляш из отварного мяса	80/50	20,6	6,9	3,1	156,9	0,5
	314	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	3,2	23	140	0
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		32	18,2	86,8	638,8	21,4
Полдник	249	Рыба припущенная	65	12,7	3,4	0,2	55,2	0,4
	321	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		31,6	25,2	82,5	669,4	5,29
		Всего за день		87,84	55,39	238,68	1790,8	53,79

5 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	200/5	3,6	4,9	23,3	148,7	0
	213	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		17,44	18,73	72,52	523,2	1,3
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	54	Морковная икра	60	1,3	2,7	6,4	55,1	3,1
	80	Суп картофельный с крупой на бульоне	230/20	1,8	2,3	12,1	76,3	7,6
	298	Голубцы ленивые	160/30	14,1	9,04	20,26	219	20
	205	Макароны отварные с маслом	100/3	2,5	3,0	21,2	120	0
	376	Компот из изюма	200	1,7	0,03	27,7	113,1	2,3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		28,1	19,27	105,76	702,9	35,6
Полдник	145	Картофель, тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
	33	Салат из свёклы	60	0,9	3,6	7,5	66	5,7
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		26,8	20,6	81,8	609,6	19,7
		Всего за день		73,34	58,8	280,28	1920,1	60,6



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	
	185	Каша овсяная с маслом	200/5	3,8	5,5	19,03	141	0
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	-
	397	Чай сладкий	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		17,74	19,53	71,75	531,7	2
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		0,8	0,8	19,6	88	20
Обед	тгк	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,9	4,9	2,6	58	3,8
	81	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	5,5	2,9	16,3	113,3	5,8
	290	Пудинг из говядины	80	18,8	6,2	0,9	134	0,16
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		31,3	24,92	71	633,2	20,26
Полдник	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0
	45	Салат овощной	60	0,6	6	5,9	80	7
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		13,9	13,4	71,3	439,5	8,54
		Всего за день		63,74	58,65	233,65	1692,4	50,8

[illegible]

8 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (Мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	200/5	5,3	5,7	17,9	144	-
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		18,84	19,33	67,52	517,7	2
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		0,8	0,6	20,6	92	10
Обед	112	Суп с макаронами с птицей	230/20	2,1 3,8	2,3 0,7	11,8 0	76,3 21,5	0,9 0
	310	Суфле из птицы	73	9,9	10,4	1,8	139,6	0,02
	337	Капуста тушеная в молоке	180	4	4,2	13,4	107	29,9
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		25	22,52	69,6	580,3	40,02
Полдник	25	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,5	4,3	5,1	65,1	7
	126	Картофель в молоке	150	3,33	5,1	18,2	132	15,7
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		29,83	23,4	109,1	751,4	22,43
		Всего за день		74,37	65,85	266,82	1941,4	74,45

9 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша манная с маслом	200\5	3,18	3,9	21,44	134	0
	7	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		25,54	20,43	55,42	505,5	16,6
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед		Икра морковная		1,3	2,7	6,4	55,1	3,1
	77	Суп картофельный с гренками на бульоне	230/20	2,1 1,6	2,6 0,2	15,3 9,8	93 47,4	11 0
	278	Бефстроганов из отварной говядины	80/50	26,3	8,2	2,8	190,2	0
	315	Рис отварной	120	3	4,3	29,3	167	0
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	52,2	0
		Итого:		36,4	18,4	97,9	701,91	15,3
Полдник	247	Рыба, тушеная с овощами	80/80	11,5	5,8	11,3	143,4	3,1
	321	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		27	28,6	61,7	602,1	7,16
		Всего за день		89,94	67,43	235,22	1893,91	43,06

10 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	215	Омлет натуральный	80/5	7,5	13,5	1,5	157	0,15
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		13,64	15,03	76,02	488,7	1,6
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		0,8	0,8	19,6	88	20
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	7,5	66	5,7
	99	Суп из овощей со сметаной на бульоне	250/5	1,6	5	9,1	95,3	10,4
	305	Котлета из птицы	60	5,9	6,2	7,7	110	0,2
	145	Картофель, тушенный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	19,8	81	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		15,2	26	82,2	634,3	36,5
Полдник	153	Запеканка морковная с молоком сгущенным	100/15	3,3	7	19,5	154,2	2,2
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		21,8	26,1	78,5	620,8	3,65
		Всего за день		51,44	67,93	256,32	1831,8	61,75

1 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша манная с маслом	150/3,8	2,4	2,9	16,1	100,5	0
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		11,44	12,63	45,02	334,9	1,7
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	ткк	Салат из зеленого горошка с луком	45	1,1	3,2	3,8	48,8	5,2
	67	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне	150/3	1,0	1,8	5,1	40,6	11
	282	Биточки из говядины	60	8,2	7,2	7,2	126	0,2
	321	Пюре картофельное	150/5,3	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		16,3	17,49	65,5	485,2	36,3
Полдник	447	Блинчики с молоком сгущенным	50/15	2,0	1,7	15	83,3	0,07
	54	Икра морковная	45	1,0	2,0	4,8	41,2	2,3
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		13,4	9,4	51,6	333	3,97
		Всего за день		42,14	39,52	182,32	1237,5	45,97



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	е (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	150/3,8	2,4	3,3	18,3	112,5	0
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		15,04	14,03	58,32	414,3	1,8
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	190	0,7	0,7	18,6	84	19
		Итого:		0,7	0,7	18,6	84	19
Обед	101	Икра кабачковая	45	0,9	4,1	3,8	55,3	3,1
	85	Суп картофельный с клецками	130/20	1,3	2,0	7,3	52,4	0,3
	ттк	Запеканка капустная с мясом, с маслом	150/5	10	8,1	8,6	147,3	48
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		14,87	14,68	51,4	396,9	52,3
Полдник	35	Салат из свеклы с морковью	45	0,3	2,9	4,2	44,1	3,6
	231	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/15	9,9	7	10	142,6	0,15
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		15,6	12,4	37,7	313,2	4,75
		Всего за день		46,21	41,81	166,02	1208,4	77,85

3 день

Удобрено
Роса

МБДОУ
"Детский сад
№ 142С"
(МГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	(МГ)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша рисовая с маслом	150/3,8	1,7	2,9	16,9	100,5	0
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		10,74	12,63	45,82	334,9	1,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	54	Икра свекольная	45	1,8	2,5	4,9	49,3	4,3
	82	Суп картофельный с макарон. с птицей	135/15	1,6 2,9	1,6 0,5	10 0	60,8 16,1	4,9 0
	305	Котлета из птицы	60	5,9	6,2	7,7	110	0,2
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из кураги	150	0,3	0,01	14,8	60,8	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		17,5	21,59	64,7	523,7	19,4
Полдник	255	Биточек рыбный	60	7,5	2,3	5,1	72,7	0,18
	132	Капуста тушеная	150	3,13	5,6	14,4	120	25
	458	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,03
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		25,49	16,58	95,42	623,2	26,81
Всего за день				54,73	50,8	226,14	1566,2	51,91

4 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшённая с маслом	150\3,8	2,7	3,7	17,5	111,5	0
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
	7	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	190	0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
		Итого:		0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
Обед	25	Салат из картофеля с зелен. горошком	45	0,9	3,3	5,2	54,1	7,1
	57	Борщ с капустой на бульоне	150/3	1,1	1,9	7,6	51,9	6,2
	ТТК	Фрикадельки мясные в соусе	60/50	15,5	5,9	3,0	127	0,5
	314	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,5	2,2	16,1	98,2	0
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		23,67	13,78	63,6	473,1	14,7
Полдник	245	Рыба припущенная	65	12,7	0,4	0,2	55,2	0,4
	321	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		25,9	25,1	65,8	540,6	4,13
		Всего за день		72,51	49,76	189,04	1439	44,33

5 день



№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
185	Каша гречневая с маслом	150/3,8	2,7	3,7	17,5	111,5	0
213	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
	Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
	Итого:		14,54	15,13	46,72	372,9	1
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
	Итого:		1	0	20,2	84,4	4
54	Морковная икра	45	0,6	2,7	5,6	49,1	4,3
80	Суп картофельный с крупой на бульоне	135/15	1,1 2,9	1,4 0,5	7,1 0	45,4 16,1	4,5 0
298	Голубцы ленивые	120/15	10,6	6,8	15,0	164	15,0
376	Компот из изюма	150	1,3	0,02	20,8	84,8	1,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
	Итого:		21,1	14,3	79,1	525	25,5
145	Картофель, тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
33	Салат из свёклы	45	0,6	2,7	5,6	49,1	4,3
394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
	Итого:		30,1	23,3	82,3	649,5	20
	Всего за день		66,74	52,73	228,32	1631,8	50,5

6 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша овсяная с маслом	150/3,8	2,9	4,1	14,3	105,8	0
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	-
	397	Чай сладкий	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		12,84	14,53	46,02	361,6	1,9
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий(яблоко)	190	0,7	0,7	18,6	84	19
		Итого:		0,7	0,7	18,6	84	19
Обед	тгк	Салат из моркови с зеленым горошком	45	0,7	3,7	1,9	43,5	2,8
	81	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	150	3,3	1,7	9,8	67,7	3,5
	290	Пудинг из говядины	60	14,1	4,7	0,7	134	0,16
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	101	0,12
	376	Компот из чернослива	150	0,3	0,01	15,4	62,9	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		23,4	20,89	55,1	478,7	8,28
Полдник	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	1,5	157	0,15
	45	Салат овощной	45	0,4	4,5	4,4	59,7	5,3
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		13,9	12,3	53,3	363,7	7,02
		Всего за день		50,84	48,42	173,02	1288	36,2

7 день

7 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав				
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	35	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	150/3,8	2,4	3,3	18,3	112,5	0
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		9,14	10,13	47,22	310,9	1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	35	Салат из свеклы с морковью	45	0,3	2,9	4,2	44,1	3,6
	80	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/3	0,9	2,8	5,0	48,6	7,0
	291	Запеканка картофельная с мясом и маслом	120/5	8,9	6,6	20,4	177	2,8
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		12,77	12,78	61,3	411,6	14,3
Полдник	25	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	0,9	3,3	5,2	54,1	7,1
	212	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	150/20	13,3	11,7	31,2	183	0,13
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		24,6	20,7	68,2	445,6	8,83
		Всего за день		47,51	43,61	196,92	1252,5	28,13

8 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	150	4,0	4,3	13,4	108	0,9
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		13,94	14,73	45,12	363,8	2,8
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	190	0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
		Итого:		0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
Обед	ТТК							
	112	Суп с макаронами с птицей	135/15	1,2 2,9	1,4 0,5	45/0	76,3 16,1	0,5 0
	310	Суфле из птицы	73	9,9	10,4	1,8	139,6	0,02
	337	Капуста тушеная в молоке	150	3,3	3,5	11,2	89,5	24,9
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		21,3	19,49	45,8	502,8	32,32
Полдник	ТТК	Салат из зеленого горошка с луком	45	1,1	3,2	3,8	48,8	5,2
	261	Тефтели рыбные тушеные	60/30	7,5	3,2	10,2	99,6	0,3
	126	Картофель в молоке	150	3,33	5,1	18,2	132	15,7
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		25,43	21,1	99,5	677,4	20,83
		Всего за день		61,37	55,82	210,02	1631,4	65,45

9 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша манная с маслом	150\3	2,4	2,9	16,1	100,5	0
	7	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		21,94	18,13	45,12	425,5	15,5
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед		Икра морковная	45	0,4	0,05	0,72	5,9	2,3
	77	Суп картофельный с гренками на бульоне	135/15	1,2 0,9	1,5 0,1	9 5,8	54,3 27,7	6,5 0
	ТТК	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	80/50	23,3	7	2,8	167,4	0
	315	Рис отварной	70	1,7	2,5	17,1	97,4	0
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	52,2	0
		Итого:		29,57	11,55	63,72	477,2	9,7
Полдник		Суфле из рыбы	70	11,5	5,8	11,3	143,4	3,1
	321	Пюре картофельное	130	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		27,4	27,6	61,5	593,1	7,4
		Всего за день		79,91	57,28	190,54	1580,2	36,6

10 день



Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	(Мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	215	Омлет натуральный	120\3	7,5	13,5	1,5	157	0,15
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		15,34	14,43	57,52	413,3	1,8
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	190	0,7	0,7	18,6	84	19
		Итого:		0,7	0,7	18,6	84	19
Обед	33	Салат из свеклы	45	0,6	2,7	5,6	49,1	4,3
	99	Суп из овощей со сметаной на бульоне	150/3	0,9	3,0	5,5	52,6	6,2
	305	Котлета из птицы	60	5,9	6,2	7,7	110	0,2
	145	Картофель, тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	14,8	60,8	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		13,4	22,99	68,3	537,1	30,4
Полдник	153	Запеканка морковная с молоком сгущенным	100/15	3,3	7	19,5	154,2	2,2
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		20,1	25,4	70,7	578,7	3,35
		Всего за день		49,54	63,52	215,12	1613,1	54,55