1 день /до 7 лет 90% /

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	7	Сыр	20	4,6	5,8	0	70,6	0,2
	185	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,2	8,3	32,8	230,7	0,6
	395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	16,9	100	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	**445**	**14,6**	**17,4**	**59,5**	**450,7**	**2,1**
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	**200**	**1**	**0**	**18,2**	**76,8**	**4**
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	67	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200/25/6	1,6	3	7,1	61,8	9,6
				5,6	2,3	0	43,1	0
	287	Ежики из говядины с соусом	60/ 30	6,7	8,8	9,8	145,2	0,5
				0,5	1,3	1,9	21,3	0
	ТТК	Картофель тушеный	130	2,5	4,0	18,5	120	8,6
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	50	3,2	1,5	24,5	124	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**806**	**24,2**	**27**	**104,6**	**757,8**	**23,3**
Полдник	454	Оладьи с молоком сгущенным	130/ 20	5,4	6,1	36,9	226,1	0
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
	368	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	9,8	45	60,9
		Итого:	**450**	**7,2**	**8,1**	**67,9**	**377,2**	**61,1**
		ВСЕГО:	**1901**	**47**	**52,5**	**250,2**	**1662,5**	**90,5**

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	215	Омлет натуральный	120	11,2	14,6	2,0	186	0,2
	ТТК	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,2	1,5	24,5	124	0
		Итого:	**405**	**16,1**	**22**	**39,2**	**419,9**	**8,7**
II Завтрак	401	Йогурт	150	3,6	4,4	13,5	108	0,8
		Итого:	**150**	**3,6**	**4,4**	**13,5**	**108**	**0,8**
Обед								
	82	Суп с макаронами и мясом	200/25	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
				5,6	2,3	0	43,1	0
	247	Рыба тушеная с овощами	70/70	11,4	6,8	3,8	130	2,0
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
	399	Сок плодовый	180	0,9	0	16,5	70	3,6
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**740**	**26,3**	**16,8**	**80**	**584,6**	**20**
Полдник	368	Фрукт свежий /банан/	100	1,5	0,1	19,0	89	10
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	22,5	17,7	23,1	353	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	400	Молоко	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
		Итого:	**490**	**30,5**	**25,1**	**61,9**	**613,7**	**13,1**
		Всего за день	**1785**	**76,5**	**68,3**	**194,6**	**1726,2**	**42,6**

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	200/5	5,0	9,0	28,6	215,4	1,1
	397	Какао с молоком	200	3,3	4,0	11,8	97,6	1,5
		Хлеб пшеничный (батон)	30	1,9	0,9	14,7	74	0
		Итого:	**440**	**10,2**	**17,5**	**55,1**	**419,4**	**2,6**
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	**200**	**1**	**0**	**18,2**	**76,8**	**4**
Обед	ТТК	Капуста квашеная	60	1,1	5	1,3	54,6	18
	97	Суп картофельный с рыбой	200/30	1,9	2,1	14,5	84,5	7,7
				5,5	0,3	0	24,7	0,3
	ТТК	Печень по- строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	1
	171	Греча отварная	130	6,2	8,1	34,8	240	0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	40	2,5	1,2	19,6	99	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**805**	**33,4**	**27,4**	**111**	**827**	**27,4**
Полдник	199	Биточки манные с джемом, повидлом	100/ 30	3,7	5,2	23,4	155,2	0
				0,2	0	19,6	79,2	0,2
	401	Ряженка	200	3,0	6,0	4,1	84	0,3
	368	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	9,8	45	60,9
		Вафли	30	0,8	8,4	22,8	155,6	0
		Итого:	**460**	**8**	**19,9**	**79,7**	**519**	**61,4**
		Всего за день	**1905**	**52,6**	**64,8**	**264**	**1842,2**	**95,4**

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсяная с маслом	200/5	6,9	9,3	27,7	222	1,1
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	**430**	**9,5**	**15,7**	**49,1**	**374,8**	**2,1**
II Завтрак	401	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,6	1,0
		Итого:	**150**	**4,2**	**4,8**	**6,2**	**84,6**	**1,0**
Обед	ТТК	Помидор свежий	60	0,6	0,1	2,3	12,5	15,0
	76	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	200/ 30/6	1,9	3,1	12,8	86,7	5,4
				4,7	3,9	0	53,9	0
	295	Котлета из птицы	80	12	5	13,5	151	0,1
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,6	3,9	14,7	102	15,2
	ТТК	Кисель плодовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**751**	**25,49**	**17,3**	**95,4**	**640,5**	**36,9**
Полдник	ТТК	Мясо тушеное с капустой	140	10,9	7,9	10,6	172	9,5
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	410	Ватрушка с творогом	100	11,8	5,9	37,8	251,5	0,1
	400	Молоко	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
		Итого:	**470**	**29,7**	**20,3**	**71,7**	**603,5**	**12,2**
		Всего за день	**1801**	**68,89**	**58,1**	**222,4**	**1703,4**	**52,2**

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	93	Лапша молочная	200	6	5,6	17	141,6	0,9
	395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	16,9	100	1,3
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	**425**	**9,8**	**12,5**	**43,7**	**323,4**	**2,2**
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	**200**	**1**	**0**	**18,2**	**76,8**	**4**
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом	60	0,6	3,0	3,0	41	2,5
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/25	4,3	3,1	14,6	103,5	3,7
				5,6	2,3	0	43,1	0
	298	Голубцы ленивые	160/30	11,4	10,2	13,1	193,8	17,8
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**740**	**26**	**19,9**	**78,2**	**599,4**	**24,4**
Полдник	261	Тефтели рыбные	80/ 30	10,2	3,8	11,9	122,6	0,4
				0,5	1	2	19	0
	321	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	20,4	137,2	10,3
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
		Зефир	30	0,02	0	28,4	89	0
	400	Молоко	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
	368	Фрукт свежий /банан/	100	1,5	0,1	19,0	89	10
		Итого	**620**	**22,32**	**16,3**	**105**	**636,8**	**23,3**
		Всего за день	**1985**	**59,12**	**48,7**	**245,1**	**1636,4**	**53,9**

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	215	Омлет натуральный	120	11,2	14,6	2,0	186	0,2
	ТТК	Помидор свежий	60	0,6	0,1	2,3	12,5	15,0
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	**405**	**13,1**	**18,9**	**24,1**	**320,7**	**15,2**
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	**200**	**1**	**0**	**18,2**	**76,8**	**4**
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	75	Рассольник домашний на мяс/б, сметаной	200/6	1,8	2,9	11,2	78,1	8,4
	ТТК	Пудинг мясной	70	13,5	5,5	1,2	110	0,09
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	17,5
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**751**	**23,3**	**21,7**	**74,5**	**588,1**	**30,59**
	ТТК	Бигус из говядины	150	11,7	8,5	11,8	171	10,1
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	466	Сдоба обыкновенная	70	5,5	3,4	36,7	198	0
	400	Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	2,6
	368	Фрукт свежий /банан/	100	1,5	0,1	19,0	89	10
		Итого:	**550**	**25,9**	**18,5**	**90,8**	**638**	**22,7**
		Всего за день	**1906**	**63,3**	**59,1**	**207,6**	**1623,6**	**72,49**

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	200/5	5,9	8,7	28,6	216,3	1,2
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	1,9	0,9	14,7	74	0
		Итого:	**440**	**9,2**	**15,4**	**54,9**	**393,7**	**2,2**
II Завтрак	401	Снежок	180	5,0	6,1	19,8	153	1,8
		Итого:	**180**	**5,0**	**6,1**	**19,8**	**153**	**1,8**
Обед	ТТК	Овощи. Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,1	6,5	7
	109	Бульон с птицей, с гренками	200/ 30/ 20	0,9	0,04	1,0	4,0	0,3
				4,7	2,9	0	53,9	0
				2,4	0,3	15,2	73	0
	ТТК	Плов из птицы	190	21	22	20,9	365	1,4
	ТТК	Компот из св. плодов	180	0,18	0,18	15,5	64,3	23,7
		Хлеб пшеничный	-	-	-	-	-	-
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**725**	**31,98**	**26,18**	**71**	**651,7**	**32,4**
Полдник								
	ТТК	Запеканка из творога с яблоками, с молоком сгущенным	170/ 20	19,9	18,2	24,9	347	2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	368	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	9,8	45	60,9
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	**490**	**21,7**	**20,2**	**46**	**458,5**	**63,13**
		Всего за день	**1835**	**67,88**	**64,88**	**191,7**	**1656,9**	**99,5**

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	ТТК	Макароны с сыром	180	7,8	11,8	34,1	277	0,09
	397	Какао с молоком	200	3,3	4,0	11,8	97,6	1,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	**405**	**12,3**	**20**	**55,7**	**456,4**	**1,59**
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	**200**	**1**	**0**	**18,2**	**76,8**	**4**
Обед	ТТК	Капуста квашеная	60	1,1	5	1,3	54,6	18
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/25/6	1,6	3	8,5	67,4	6,8
				5,6	2,3	0	43,1	0
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	190	13,5	10,6	32,1	277,8	15,1
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**746**	**25,9**	**22,2**	**89,4**	**660,9**	**40,3**
Полдник								
	ТТК	Бефстроганов	100	16,1	9,3	4,9	167,7	1
	315	Рис отварной	100	2,4	3,6	23,2	134,8	0
	ТТК	доп/г Свекла отварная	30	0,45	0	2,6	12,2	1,2
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41,0	206,8	0,1
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	**530**	**25,35**	**16,6**	**86,5**	**596,3**	**2,33**
		Всего за день	**1881**	**64,55**	**58,8**	**249,8**	**1790,4**	**48,22**

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша пшенная с маслом	200/5	7,3	8,8	34,9	248	0,6
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,2	1,5	24,5	124	0
		Итого:	**460**	**11,9**	**16,1**	**71**	**475,4**	**1,6**
II Завтрак	401	Ряженка	180	4,1	5,9	9,2	106	0,3
		Итого:	**180**	**4,1**	**5,9**	**9,2**	**106**	**0,3**
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,4	0,1	1,0	6,5	3,0
	57	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200 /6	1,6	3,2	9,6	73,6	6,0
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	16,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118,0	55,5
	ТТК	Кисель плодовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**781**	**25,69**	**16,1**	**82,4**	**584,8**	**66,5**
Полдник	212	Лапшевник с творогом, с маслом	150/ 5	9,7	9,3	31,8	249,7	0,1
		Печенье	30	1,9	2,4	24,2	114	0
	392	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
	368	Фрукт свежий /банан/	100	1,5	0,1	19,0	89	10
		Итого:	**455**	**13,2**	**11,8**	**85**	**493,1**	**10,1**
		Всего за день	**1876**	**54,89**	**49,9**	**247,6**	**1659,3**	**78,5**

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	ТТК	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	216	Омлет с сыром	120	13,8	15,9	1,8	205,5	0,3
		Вафли	30	0,8	8,4	22,8	155,6	0
	395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	16,9	100	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	**405**	**18,7**	**31,3**	**52,4**	**549,4**	**9,1**
II Завтрак		Фрукт свежий	130	0,5	0,5	12,8	57,7	79
		Итого:	**130**	**0,5**	**0,5**	**12,8**	**57,7**	**79**
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	85	Суп картофельный с клецками	200/20	1,0	1,9	7,1	49,5	3,7
				0,8	0,6	3,9	24,2	0
	282	Биточки из говядины	70	9,5	8,9	8,8	157,3	0
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	17,5
	399	Сок плодовый	180	0,9	0	16,5	70	3,6
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Хлеб ржаной	45	2,4	0,7	17,3	85	0
		Итого:	**745**	**19,8**	**24,7**	**79,7**	**624,6**	**29**
Полдник	256	Котлета рыбная любительская	80	8,3	4	4,6	95,6	1,0
	126	Картофель в молоке	130	2,8	4,5	15,2	112,5	7,4
	ТТК	Овощи огурец соленый	30	0,2	0,05	0,5	3,3	1,5
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,9	14,7	74	0
	400	Молоко	200	5,1	5,6	8,6	106	2,6
		Итого:	**470**	**18,3**	**15,05**	**43,6**	**391,4**	**12,5**
		Всего за день	**1750**	**57,3**	**71,55**	**188,5**	**1623,1**	**129,6**