№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
1 неделя (5 день)								
ЗАВТРАК								
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	1,5-3	150	4,66	6,2	20,78	150,75	1,46
		3-7	200	6,21	7,7	27,71	201	1,94
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2
		3-7	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2
3	Бутерброд с сыром	1,5-3	30/10	3,29	1,61	9,1	87	0,03
		3-7	30/15	4,57	2,92	14,5	104	0,06
Итого завтрак		1,5-3	370	10,8	10,22	44,24	328,8	2,69
		3-7	425	13,63	13,03	56,57	396,0	3,2
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
Итого 2-ой завтрак		1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
ОБЕД								
64	Суп с макаронными изделиями	1,5-3	150	1,6	3,9	14,13	62,8	0,69
		3-7	200	2,2	5,22	18,84	83,8	0,92
188	Тефтели мясные	1,5-3	60	8,83	9,4	10,3	133	0,45
		3-7	80	10,91	12,53	13,79	212	0,61
84	Капуста тушеная	1,5-3	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
		3-7	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
253	Компот из изюма	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,50	0,3
		3-7	180	0,40	0,02	25,0	102,6	0,4
Хлеб пшеничный		1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
Хлеб ржаной		1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
Итого обед:		1,5-3	530	16,73	18,46	73,8	468,0	16,9
		3-7	680	21,54	24,21	95,62	647,9	21,04
ПОЛДНИК								
238	Соус молочный	1,5-3	20	0,4	1,0	2,7	20,4	0,07
		3-7	30	0,5	1,4	4,0	30,6	0,1
150	Запеканка из творога с морковью	1,5-3	80	6,4	8,23	13,9	159,6	0,03
		3-7	100	8,0	10,29	17,3	199,6	0,04
262	Чай с лимоном	1,5-3	150/5	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		3-7	180/10	0,12	0,02	10,2	41	3,14
Итого полдник		1,5-3	255	6,8	10,92	23,7	209	1,52
		3-7	320	8,6	14,33	29	271,2	3,28
Всего за день		1,5-3	1220	34,73	40	151,7	1049,8	22,11
		3-7	1515	44,17	51,97	191	1359,1	28,52
Рекомендуется		1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5