



УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5.35	6.6	19.11	157.73	185.4
	Масло сливочное	5.25/5.25	0.07	3.23	0.09	29.72	
	Сахарный песок	2.25/2.25	0	0	2.25	8.53	
	Крупа манная	15/15	1.54	0.15	10.59	49.95	
	Соль пищевая йодированная	0.36/0.36	0	0	0	0	
	Вода	21.22/21.22	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	128.77/128.77	3.73	3.22	6.18	69.54	
	Какао на молоко	160	4.85	4.13	14.42	114.1	398
	Сахарный песок	6.67/6.67	0	0	6.66	25.29	
	Какао-порошок	0.83/0.83	0.2	0.12	0.08	2.4	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	160/160	4.64	4	7.68	66.4	
	Бутерброды с маслом	30	1.91	2.85	5.43	60.98	1
Масло сливочное	1.88/1.88	0.02	1.15	0.03	10.61		
Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	12.11	13.58	38.96	332.81	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	2.57	0.85	35.91	164.16	368в
	Банан	237.5/171	2.56	0.86	35.91	164.16	
	Йогурт	165	6.6	2.48	23.6	148.5	2
	Йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности	165/165	6.6	2.48	23.6	148.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	9.17	3.33	59.51	312.66	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.78	1.61	2.45	27.66	17
	Капуста квашеная	40/40	0.72	0	2.12	11.64	
	Лук репчатый	4.8/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Масло подсолнечное	1.6/1.6	0	1.6	0	14.38	
	Суп рыбный	150	4.79	3.32	7.53	79.29	43
	Треска	40.5/23.7	3.79	0.14	0	16.35	
	Лук репчатый	6.3/6.3	0.09	0.01	0.52	2.58	
	Соль пищевая йодированная	0.52/0.52	0	0	0	0	
	Морковь	12/9.6	0.12	0.01	0.66	3.36	
	Картофель	48/39	0.78	0.16	6.36	30.03	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Котлеты рубленые, запеченные	60	0.97	3.4	0.58	36.86	281
	Мясо бескостное	65.25/50.41	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4.2/4.2	0.05	2.58	0.07	23.77	
	Яйцо	4.98/4.98	0.63	0.57	0.03	7.82	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	9.75/9.75	0.28	0.24	0.47	5.26	
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3.94	3.07	20.29	128.64	67
	Масло сливочное	3.2/3.2	0.04	1.97	0.05	18.11	
	Гречневая крупа	36.72/36.72	3.89	1.1	20.23	110.53	
	Соль пищевая йодированная	0.2/0.2	0	0	0	0	
	Вода питьевая	56/56	0	0	0	0	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	0	0	211
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	16.5/16.5	0	0	0	0	
	Вода	142.5/142.5	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Хлеб пшеничный	20	1.67	1.51	4.8	44.77	701	
Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77		
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	14.13	13.27	45.67	369.42	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	90	6.99	7.13	36.15	236.57	404.3
	Масло подсолнечное	4.9/4.9	0	4.9	0	44.1	
	Повидло	19.8/19.8	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	46.18/46.18	4.99	0.6	32.28	154.23	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	46.18/46.18	1.34	1.15	2.22	24.94	
	Соль пищевая йодированная	0.86/0.86	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1.44/1.44	0.18	0.04	0	1.08	
	Яйцо	3.84/3.84	0.49	0.44	0.03	6.03	
	Сахарный песок	1.63/1.63	0	0	1.63	6.19	
	Чай сладкий с лимоном	160	0.13	0	8.54	34.61	137
	Чай черный	0.3/0.3	0.06	0	0.01	0.58	
	Сахарный песок	8.32/8.32	0	0	8.3	31.53	
Лимон	7.84/7.36	0.07	0.01	0.22	2.5		
Вода	140.8/140.8	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7.12	7.13	44.69	271.18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	42.53	37.31	188.83	1286.07	

День 2							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	100	4.43	6.28	18.36	147.78	206
	Сыр "Российский"	6/6	1.39	1.77	0	21.84	
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	
	Масло подсолнечное	0.88/0.88	0	0.87	0	7.87	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	26.25/26.25	2.97	0.55	18.27	89.78	
	Кофейный напиток на молоке	160	4.91	4.29	12.34	107.92	395
	Сахарный песок	4.37/4.37	0	0	4.36	16.55	
	Кофейный напиток	2/2	0.28	0.29	0.3	4.96	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	160/160	4.64	4	7.68	86.4	
	Бутерброды с маслом	30	1.91	2.85	5.43	60.98	1
Масло сливочное	1.88/1.88	0.02	1.15	0.03	10.61		
Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	290	11.25	13.42	36.13	316.68		
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0.68	0.68	16.76	80.37	368
	Яблоки	123.5/171	0.68	0.68	16.76	80.37	
	Сок фруктовый	125	0.51	0.1	16.38	68.75	399.6
	Сок фруктовый	125/125	0.51	0.1	16.38	68.75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	220	1.19	0.78	33.14	149.12		
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	2.64	0.96	6.36	44.08	637
	Лук репчатый	7.16/6	0.08	0.01	0.49	2.46	
	Огурцы соленые	40.52/32	0.26	0.03	0.54	4.16	
	Масло растительное	0.8/0.8	0	0.8	0	7.19	
	Горошек зеленый консервированный	10/10	2.3	0.12	5.33	30.27	
	Свеклольник со сметаной	180	1.8	3.33	38.81	80.39	5/2
	Мясо бескостное	18.18/18	0	0	0	0	
	Свекла	59.67/47.7	0.72	0.05	4.2	20.03	
	Сахарный песок	0.02/0.02	0	0	0.02	0.07	
	Соль пищевая йодированная	1.08/1.08	0	0	0	0	
	Морковь	9/7.2	0.09	0.01	0.5	2.52	
	Картофель	42.03/31.5	0.63	0.13	5.13	24.26	
	Масло подсолнечное	1.8/1.8	0	1.8	0	16.18	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	2.7/2.7	0.13	0	0.51	2.75	
	Сметана 15% жирности	9/9	0.23	1.35	28.44	14.58	
	Рыба тушеная с овощами	70	15.13	5.94	2.94	125.95	2
	Горбуша	108.68/70.86	14.53	4.61	0	99.22	
	Масло сливочное	2.1/2.1	0.03	1.29	0.04	11.89	
	Лук репчатый	14/13.02	0.18	0.03	1.07	5.34	
	Морковь	14/16.94	0.22	0.02	1.17	5.93	
	Томатная паста. Консервы	3.5/3.5	0.17	0	0.66	3.57	
	Пюре картофельное	120	2.57	3.26	17.56	110.15	321
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.62	
	Картофель	144/102.6	2.05	0.41	16.72	79	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	15.8/15.8	0.46	0.4	0.76	8.53	
	Компот из смеси сухофруктов	170	0.05	0	7.16	27.28	12
	Смесь сухофруктов	17.42/17.42	0.05	0	2.53	9.69	
Сахарный песок	4.64/4.64	0	0	4.63	17.59		
Вода	172.55/172.5	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	20	1.67	1.51	4.8	44.77	701	
Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77		
ИТОГО ЗА ОБЕД	630	25.84	15.36	87.65	484.82		
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сметанным соусом	80	11.81	9.55	18.74	249.7	231
	Крупа манная	8/8	0.82	0.08	5.65	26.64	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20/20	0.58	0.5	0.96	10.8	
	Яйцо	2.66/2.66	0.34	0.31	0.02	4.18	
	Творог 9%	64.65/63.27	8.86	5.69	1.77	136.67	
	Сахар	2.66/2.66	0	0	2.66	10.63	
	Мука пшеничная высшего сорта	8.66/8.66	0.89	0.08	6.43	28.33	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1.5/1.5	0.16	0.02	1.05	5.01	
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0.13	0.75	0.18	8.1	
	Соль пищевая йодированная	0.16/0.16	0	0	0	0	
	Чай сладкий с лимоном	160	0.13	0	8.54	34.61	137
	Чай черный	0.3/0.3	0.06	0	0.01	0.58	
	Сахарный песок	8.32/8.32	0	0	8.3	31.53	
	Лимон	7.84/7.36	0.07	0.01	0.22	2.5	
	Вода	140.8/140.8	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	11.94	9.55	27.28	284.31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	50.22	39.11	184.2	1234.93		

День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	6.27	6.78	21.02	170.62	185.3
	Масло сливочное	3.75/3.75	0.05	2.31	0.06	21.22	
	Сахарный песок	2.25/2.25	0	0	2.25	8.53	
	Геркулес	20.27/20.27	2.49	1.26	12.52	71.33	
	Соль пищевая йодированная	0.36/0.36	0	0	0	0	
	Вода	21.22/21.22	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	128.77/128.77	3.73	3.22	6.18	69.54	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>160</b>	<b>2.59</b>	<b>2.18</b>	<b>10.1</b>	<b>69.82</b>	<b>397</b>
	Сахарный песок	6.16/6.16	0	0	6.15	23.35	
	Какао-порошок	1.14/1.14	0.28	0.17	0.12	3.28	
	Вода	71.17/71.1	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	80/80	2.32	2	3.84	43.2	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>30</b>	<b>1.91</b>	<b>2.85</b>	<b>5.43</b>	<b>60.98</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	1.88/1.88	0.02	1.15	0.03	10.61	
Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>10.77</b>	<b>11.81</b>	<b>36.55</b>	<b>301.42</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Сок фруктовый</b>	<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>	<b>399.6</b>
	Сок фруктовый	125/125	0.51	0.1	16.38	68.75	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>		
ОБЕД	<b>Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом</b>	<b>40</b>	<b>0.53</b>	<b>0.84</b>	<b>2.93</b>	<b>21.5</b>	<b>23/1</b>
	Свекла	40/32	0.48	0.03	2.82	13.44	
	Огурцы соленые	8.33/6.67	0.05	0.01	0.11	0.87	
	Масло растительное	0.8/0.8	0	0.8	0	7.19	
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	<b>5.44</b>	<b>7.94</b>	<b>9.02</b>	<b>130.3</b>	<b>67</b>
	Капуста белокочанная	63/45	0.81	0.04	2.11	12.6	
	Картофель	32.4/27	0.54	0.11	4.4	20.79	
	Лук репчатый	8.64/7.2	0.1	0.01	0.59	2.95	
	Масло подсолнечное	2.16/2.16	0	2.16	0	19.42	
	Томатная паста. Консервы	1.8/1.8	0.09	0	0.34	1.84	
	Сметана 15,0% жирности	14.99/14.99	0.39	2.25	0.54	24.29	
	Морковь	11.34/9	0.12	0.01	0.62	3.15	
	Вода	162/162	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3.24/2.75	0.04	0.01	0.23	1.13	
	Морковь	3.4/2.75	0.04	0	0.19	0.96	
	Соль пищевая йодированная	0.81/0.81	0	0	0	0	
	Курица	18.47/18.14	3.3	3.34	0	43.18	
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	<b>70</b>	<b>16.96</b>	<b>7.75</b>	<b>16.1</b>	<b>202.86</b>	<b>118</b>
	Печень говяжья	86.14/76.57	13.71	2.83	4.06	97.24	
	Пшеничная мука, высшего сорта	15.55/15.55	1.68	0.2	10.87	51.95	
	Соль пищевая йодированная	1.19/1.19	0	0	0	0	
	Морковь	14/8.19	0.11	0.01	0.57	2.87	
	Яйцо	10.5/10.5	1.33	1.21	0.07	16.48	
	Масло подсолнечное	3.5/3.5	0	3.5	0	31.46	
	Томатная паста. Консервы	2.8/2.8	0.13	0	0.53	2.86	
	<b>Картофель отварной</b>	<b>110</b>	<b>2.48</b>	<b>2.85</b>	<b>19.79</b>	<b>114.96</b>	<b>318</b>
	Масло сливочное	3.85/3.85	0.05	2.37	0.07	21.79	
	Картофель	146.63/121	2.42	0.48	19.72	93.17	
	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>211</b>
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	16.5/16.5	0	0	0	0	
	Вода	142.5/142.5	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.67</b>	<b>1.51</b>	<b>4.8</b>	<b>44.77</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>	<b>700</b>
Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>600</b>	<b>29.06</b>	<b>21.25</b>	<b>62.66</b>	<b>566.59</b>		
ПОЛДНИК	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста</b>	<b>70</b>	<b>3.96</b>	<b>2.81</b>	<b>22.45</b>	<b>130.98</b>	<b>454</b>
	Масло подсолнечное	0.24/0.24	0	0.24	0	2.14	
	Пшеничная мука, первого сорта	1.62/1.62	0.18	0.02	1.1	5.34	
	Меланж	1.4/1.4	0.18	0.16	0.01	2.2	
	Пшеничная мука, высшего сорта	26.18/26.18	2.83	0.34	18.3	87.44	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	7.14/7.14	0.21	0.18	0.34	3.86	
	Соль пищевая йодированная	0.24/0.24	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0.43/0.43	0.05	0.01	0	0.32	
	Масло сливочное	1.43/1.43	0.02	0.88	0.02	8.08	
	Сахарный песок	1.05/1.05	0	0	1.05	3.97	
	Капуста белокочанная	28.77/20.94	0.38	0.02	0.98	5.86	
	Лук репчатый	7.38/6.19	0.09	0.01	0.51	2.54	
	Масло подсолнечное	0.95/0.95	0	0.95	0	8.56	
	Морковь	2.38/1.9	0.02	0	0.13	0.67	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>160</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.28</b>	<b>28.45</b>	<b>136</b>
	Чай черный	0.45/0.45	0.09	0	0.02	0.86	
	Сахарный песок	7.28/7.28	0	0	7.27	27.59	
	Вода	152/152	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>4.06</b>	<b>2.81</b>	<b>29.73</b>	<b>159.43</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1295</b>	<b>44.4</b>	<b>35.97</b>	<b>145.32</b>	<b>1096.19</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная</b>	<b>150</b>	<b>6.73</b>	<b>5.58</b>	<b>21.85</b>	<b>161.55</b>	<b>185</b>
	Пшеничная крупа	19.5/19.5	3.12	0.2	13.65	65.42	
	Масло сливочное	3.75/3.75	0.05	2.31	0.06	21.22	
	Сахарный песок	2.25/2.25	0	0	2.25	8.53	
	Соль пищевая йодированная	0.36/0.36	0	0	0	0	
	Вода	27.07/27.07	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	122.92/122.9	3.56	3.07	5.9	66.38	
	<b>Чай с молоком или сливками</b>	<b>160</b>	<b>2.37</b>	<b>2</b>	<b>11.92</b>	<b>74.34</b>	<b>394</b>
	Вода	53.33/53.33	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	81.78/80	2.32	2	3.84	43.2	
	Сахарный песок	8.08/8.08	0	0	8.06	30.62	
	Вода	28.81/28.81	0	0	0	0	
	Чай черный	0.27/0.27	0.05	0	0.01	0.51	
	<b>Бутерброды с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3.72</b>	<b>5.44</b>	<b>5.44</b>	<b>91.99</b>	<b>3</b>
	Сыр "Российский"	8.3/7.8	1.81	2.3	0	28.39	
Масло сливочное	2.34/2.34	0.03	1.44	0.04	13.23		
Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>12.82</b>	<b>13.02</b>	<b>39.21</b>	<b>327.88</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Сок фруктовый</b>	<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>	<b>399.6</b>
	Сок фруктовый	125/125	0.51	0.1	16.38	68.75	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>		
ОБЕД	<b>Салат из свеклы</b>	<b>40</b>	<b>0.57</b>	<b>1.7</b>	<b>3.34</b>	<b>30.96</b>	<b>33</b>
	Свекла	48.64/38	0.57	0.04	3.34	15.96	
	Масло подсолнечное	1.67/1.67	0	1.67	0	15	
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>180</b>	<b>5.13</b>	<b>2.25</b>	<b>16.06</b>	<b>105.44</b>	<b>81</b>
	Горох, лущеный	18/18	4.14	0.29	8.66	53.82	
	Картофель	48.06/36	0.72	0.14	5.87	27.72	
	Лук репчатый	8.64/7.2	0.1	0.01	0.59	2.95	
	Масло подсолнечное	1.8/1.8	0	1.8	0	16.18	
	Морковь	11.52/9	0.12	0.01	0.62	3.15	
	Вода	126/126	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2.52/2.14	0.03	0	0.18	0.88	
	Мясо бескостное	14.36/14.11	0	0	0	0	
	Морковь	2.65/2.14	0.03	0	0.15	0.75	
	Соль пищевая йодированная	0.63/0.63	0	0	0	0	
	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	<b>60</b>	<b>11.96</b>	<b>13.3</b>	<b>0.83</b>	<b>170.73</b>	<b>305</b>
	Курица, 1 категории	73.5/59.25	10.78	10.9	0	141.01	
	Сухари панировочные	0.01/0.01	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2.25/2.25	0.03	1.38	0.04	12.74	
	Яйцо	5.4/5.4	0.69	0.62	0.04	8.48	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	15.75/15.75	0.46	0.39	0.76	8.51	
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>120</b>	<b>2.69</b>	<b>5.35</b>	<b>15.38</b>	<b>121.55</b>	<b>137</b>
	Капуста белокочанная	38.34/30.42	0.55	0.03	1.43	8.52	
	Картофель	66.42/55.24	1.1	0.22	9	42.53	
	Лук репчатый	18.58/15.48	0.22	0.03	1.27	6.35	
	Масло подсолнечное	1.8/1.8	0	1.8	0	16.18	
	Морковь	33.3/28.66	0.37	0.03	1.98	10.03	
	Масло сливочное	3.6/3.6	0.05	2.21	0.06	20.38	
	Вода	20.1/20.1	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2.01/2.01	0.22	0.03	1.4	6.71	
	Сметана 15,0% жирности	6.7/6.7	0.17	1	0.24	10.85	
	Соль пищевая йодированная	0.21/0.21	0	0	0	0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>170</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>7.16</b>	<b>27.28</b>	<b>12</b>
	Смесь сухофруктов	17.42/17.42	0.05	0	2.53	9.69	
Сахарный песок	4.64/4.64	0	0	4.63	17.59		
Вода	172.55/172.5	0	0	0	0		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.67</b>	<b>1.51</b>	<b>4.8</b>	<b>44.77</b>	<b>701</b>	
Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>	<b>700</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>24.05</b>	<b>24.47</b>	<b>57.59</b>	<b>552.93</b>		
ПОЛДНИК	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	<b>100</b>	<b>17.09</b>	<b>6.93</b>	<b>4.15</b>	<b>147.23</b>	<b>249</b>
	Пшеничная мука, высшего сорта	3.75/3.75	0.4	0.05	2.62	12.52	
	Треска	67.98/40.82	6.53	0.24	0	28.17	
	Треска	49.38/24.69	3.95	0.15	0	17.04	
	Масло сливочное	1.5/1.5	0.02	0.92	0.03	8.49	
	Яйцо	43/43	5.46	4.94	0.3	67.51	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	25/25	0.72	0.62	1.2	13.5	
	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>20</b>	<b>0.52</b>	<b>0.36</b>	<b>0.94</b>	<b>9</b>	<b>245</b>
	Масло сливочное	0.4/0.4	0.01	0.25	0.01	2.26	
	Кукуруза, сахарная консервированная	33.4/20	0.44	0.08	2.24	11.6	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>160</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.28</b>	<b>28.45</b>	<b>136</b>
	Чай черный	0.45/0.45	0.09	0	0.02	0.86	
	Сахарный песок	7.28/7.28	0	0	7.27	27.59	
Вода	152/152	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>17.71</b>	<b>7.29</b>	<b>12.37</b>	<b>184.68</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>55.09</b>	<b>44.88</b>	<b>125.55</b>	<b>1134.24</b>		

День 5							
ЗАВТРАК	<b>Каша пшениая</b>	<b>150</b>	<b>6.03</b>	<b>6.24</b>	<b>22.91</b>	<b>172.75</b>	<b>168.1</b>
	Крупа пшено шлифованное	22.5/22.5	2.59	0.74	14.96	76.95	
	Сахар	2.25/2.25	0	0	2.25	8.98	
	Масло сливочное	4.17/4.17	0.05	2.56	0.07	23.6	
	Соль пищевая йодированная	0.36/0.36	0	0	0	0	
	Вода	32.93/32.93	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117.08/117.0	3.4	2.93	5.62	63.22	
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>160</b>	<b>4.91</b>	<b>4.29</b>	<b>12.34</b>	<b>107.92</b>	<b>395</b>
	Сахарный песок	4.37/4.37	0	0	4.36	16.55	
	Кофейный напиток	2/2	0.28	0.29	0.3	4.96	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	160/160	4.64	4	7.68	86.4	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>30</b>	<b>1.91</b>	<b>2.85</b>	<b>5.43</b>	<b>60.98</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	1.88/1.88	0.02	1.15	0.03	10.61	
	Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>12.85</b>	<b>13.38</b>	<b>40.68</b>	<b>341.65</b>		
ЗАВТРАК 2	<b>Сок фруктовый</b>	<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>	<b>399.6</b>
	Сок фруктовый	125/125	0.51	0.1	16.38	68.75	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>		
ОБЕД	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.96</b>	<b>6.36</b>	<b>44.08</b>	<b>637</b>
	Лук репчатый	7.16/6	0.08	0.01	0.49	2.46	
	Огурцы соленые	40.52/32	0.26	0.03	0.54	4.16	
	Масло растительное	0.8/0.8	0	0.8	0	7.19	
	Горошек зеленый консервированный	10/10	2.3	0.12	5.33	30.27	
	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>150</b>	<b>5.4</b>	<b>7.2</b>	<b>8.49</b>	<b>120.38</b>	<b>86</b>
	Лук репчатый	7.2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	Вода	2.1/2.1	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	10.5/10.5	1.13	0.14	7.34	35.07	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0.72/0.72	0.08	0.01	0.5	2.4	
	Соль пищевая йодированная	0.18/0.18	0	0	0	0	
	Яйцо	3.6/3.6	0.46	0.41	0.03	5.65	
	Вода	142.5/142.5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2.85/2.42	0.03	0	0.2	0.99	
	Морковь	2.99/2.42	0.03	0	0.17	0.85	
	Соль пищевая йодированная	0.71/0.71	0	0	0	0	
	Курица	16.24/15.96	2.9	2.94	0	37.98	
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>160</b>	<b>18.99</b>	<b>16.54</b>	<b>20.5</b>	<b>308.24</b>	<b>298</b>
	Говядина, котлетное мясо	88/80	14.88	12.8	0	174.72	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.64	
	Лук репчатый	16/12.99	0.18	0.03	1.07	5.33	
	Рис	8/23.01	1.73	0.6	14.33	69.71	
	Морковь	32/28.8	0.37	0.03	1.99	10.08	
	Капуста белокочанная	72.99/64	1.15	0.06	3.01	17.92	
	Яйцо	4.99/4.99	0.63	0.57	0.03	7.84	
	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>211</b>
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	16.5/16.5	0	0	0	0	
	Вода	142.5/142.5	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.67</b>	<b>1.51</b>	<b>4.8</b>	<b>44.77</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>30.68</b>	<b>26.57</b>	<b>50.17</b>	<b>569.67</b>		
ПОЛДНИК	<b>Икра свекольная или морковная</b>	<b>110</b>	<b>1.64</b>	<b>2.87</b>	<b>10.59</b>	<b>74.76</b>	<b>54</b>
	Свекла	83.71/80.3	1.2	0.08	7.07	33.73	
	Сахарный песок	1.32/1.32	0	0	1.32	5	
	Лук репчатый	21.56/19.36	0.27	0.04	1.59	7.94	
	Масло подсолнечное	2.75/2.75	0	2.75	0	24.72	
	Томатная паста, Консервы	3.3/3.3	0.16	0	0.63	3.37	
	<b>Зефир</b>	<b>30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>	<b>23.94</b>	<b>97.8</b>	<b>702</b>
	Зефир	30/30	0.24	0.03	23.94	97.8	
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>160</b>	<b>0.13</b>	<b>0</b>	<b>8.54</b>	<b>34.61</b>	<b>137</b>
	Чай черный	0.3/0.3	0.06	0	0.01	0.58	
	Сахарный песок	8.32/8.32	0	0	8.3	31.63	
	Лимон	7.84/7.36	0.07	0.01	0.22	2.5	
	Вода	140.8/140.8	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>2.01</b>	<b>2.9</b>	<b>43.07</b>	<b>207.17</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1315</b>	<b>46.05</b>	<b>42.95</b>	<b>150.3</b>	<b>1187.24</b>		

День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4.57	6.32	20.04	155.5	16/4	
	Масло сливочное	5.62/5.62	0.07	3.46	0.1	31.84		
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37		
	Пшено	9.75/9.75	1.12	0.32	6.48	33.34		
	Рис	9.75/9.75	0.73	0.25	6.07	29.54		
	Соль пищевая йодированная	0.6/0.6	0	0	0	0		
	Вода	58.5/58.5	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	91.5/91.5	2.65	2.29	4.39	49.41		
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1.88	1.7	5.4	50.37	2	
	Повидло	11.02/10.91	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37		
	Молоко кипяченое	160	4.88	4.19	8.06	90.72	400	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	168/168	4.87	4.2	8.06	90.72		
	соль пищевая йодированная	50	0	0	0	0	1	
	Соль пищевая йодированная	2.4/2.4	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	11.33	12.21	33.5	296.59		
ЗАВТРАК 2	Вода питьевая	100	0	0	0	0	146	
	Вода питьевая	100/100	0	0	0	0		
	Ряженка	160	4.64	4	6.72	86.4	401.3	
	Ряженка 2,5% жирности	164.45/160	4.64	4	6.72	86.4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	4.64	4	6.72	86.4		
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	0	0	211	
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	16.5/16.5	0	0	0	0		
	Вода	142.5/142.5	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1.67	1.51	4.8	44.77	701	
	Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700	
	Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2		
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.78	1.61	2.45	27.66	17	
	Капуста квашеная	40/40	0.72	0	2.12	11.64		
	Лук репчатый	4.8/4	0.08	0.01	0.33	1.64		
	Масло подсолнечное	1.6/1.6	0	1.6	0	14.38		
	Щи из шавеля	180	6.93	9.27	36.7	146.68	69	
	Картофель	39.08/37.28	0.75	0.15	6.08	28.7		
	Лук репчатый	4.32/3.6	0.05	0.01	0.3	1.48		
	Щавель	45/45	0.88	0.14	1.3	9.9		
	Масло сливочное	4.32/4.32	0.06	2.66	0.07	24.45		
	Яйцо	12.6/12.6	1.6	1.45	0.09	19.78		
	Сметана 15% жирности	9/9	0.23	1.35	28.44	14.58		
	Вода	171/171	0	0	0	0		
	Лук репчатый	3.42/2.91	0.04	0.01	0.24	1.19		
	Морковь	3.59/2.91	0.04	0	0.2	1.02		
	Соль пищевая йодированная	0.86/0.86	0	0	0	0		
	Курица	19.49/19.15	3.49	3.52	0	45.58		
	Пельмени мясные отварные	100	3.77	2.54	23.04	124.22	440	
	Масло сливочное	2.87/2.87	0.04	1.77	0.05	16.24		
	Вода	8.12/8.12	0	0	0	0		
	Лук репчатый	4.51/3.79	0.05	0.01	0.31	1.55		
	Соль поваренная пищевая	0.81/0.81	0	0	0	0		
	Мясо бескостное	42.41/39.71	0	0	0	0		
	Яйцо	1.8/1.8	0.23	0.21	0.01	2.83		
	Сахарный песок	0.05/0.05	0	0	0.05	0.17		
	Вода	10.56/10.56	0	0	0	0		
	Соль поваренная пищевая	0.61/0.61	0	0	0	0		
	Яйцо	2.44/2.44	0.31	0.28	0.02	3.83		
	Мука пшеничная высшего сорта	30.46/30.46	3.14	0.27	22.6	99.59		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15.13	15.29	77.01	395.53	
	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	160	0.1	0	7.28	28.45	136
		Чай черный	0.45/0.45	0.09	0	0.02	0.86	
		Сахарный песок	7.28/7.28	0	0	7.27	27.59	
		Вода	152/152	0	0	0	0	
		Запеканка творожная	80	11.44	8.02	13.15	209.9	81
		Масло сливочное	1.28/1.28	0.02	0.79	0.02	7.24	
		Сахарный песок	2.4/2.4	0	0	2.4	9.1	
		Крупа манная	11.2/11.2	1.15	0.11	7.91	37.3	
		Яйцо	11.2/11.2	1.42	1.29	0.08	17.58	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности		23.2/23.2	0.67	0.58	1.11	12.53		
Творог 9%	60/58.4	8.18	5.26	1.64	126.14			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11.54	8.02	20.43	238.35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	42.64	39.52	137.66	1016.87		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша гречневая молочная</b>	150	5.48	6.2	21.12	164.22	66
	Масло сливочное	4.5/4.5	0.06	2.77	0.08	25.47	
	Сахарный песок	4.5/4.5	0	0	4.49	17.06	
	Гречневая крупа	20.25/20.25	2.15	0.61	11.16	60.95	
	Соль пищевая йодированная	0.38/0.38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	112.5/112.5	3.26	2.81	5.4	60.75	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	160	4.99	4.38	17.58	128.99	130
	Сахарный песок	9.6/9.6	0	0	9.58	36.38	
	Кофейный напиток	3.2/3.2	0.44	0.46	0.48	7.94	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156.8/156.8	4.55	3.92	7.53	84.67	
	<b>Бутерброды с сыром</b>	30	3.72	5.44	5.44	91.99	3
	Сыр "Российский"	8.3/7.8	1.81	2.3	0	28.39	
Масло сливочное	2.34/2.34	0.03	1.44	0.04	13.23		
Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	340	14.19	16.02	44.14	385.2		
ЗАВТРАК 2	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	95	2.57	0.85	35.91	164.16	368в
	Банан	237.5/171	2.56	0.86	35.91	164.16	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	95	2.57	0.85	35.91	164.16		
ОБЕД	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	40	0.4	2.05	1.19	25.72	19
	Огурец соленый	48.48/39.6	0.32	0.04	0.67	5.15	
	Лук репчатый	7.52/6.32	0.09	0.01	0.52	2.59	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98	
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	180	4.16	4.45	12.4	106.51	83
	Картофель	87.21/65.45	1.31	0.26	10.67	50.39	
	Лук репчатый	7.85/6.55	0.09	0.01	0.54	2.69	
	Масло подсолнечное	1.64/1.64	0	1.64	0	14.73	
	Томатная паста, Консервы	1.64/1.64	0.08	0	0.31	1.67	
	Морковь	8.19/6.55	0.09	0.01	0.45	2.29	
	Вода	1.64/1.64	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1.95/1.64	0.02	0	0.13	0.67	
	Соль поваренная пищевая	0.15/0.15	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	25.34/25.34	0	0	0	0	
	Яйцо	1.31/1.31	0.17	0.15	0.01	2.06	
	Вода	114.55/114.5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2.29/1.95	0.03	0	0.16	0.8	
	Морковь	2.41/1.95	0.03	0	0.13	0.68	
	Соль пищевая йодированная	0.57/0.57	0	0	0	0	
	Курица	13.06/12.83	2.34	2.36	0	30.53	
	<b>Печень по-строгановски</b>	70	14.13	5	5.71	125.42	104
	Печень говяжья	79.44/76.57	13.71	2.83	4.06	97.24	
	Масло сливочное	2.1/2.1	0.03	1.29	0.04	11.89	
	Лук репчатый	8.82/7.35	0.1	0.01	0.6	3.01	
	Соль пищевая йодированная	0.18/0.18	0	0	0	0	
	Морковь	14.7/11.76	0.15	0.01	0.81	4.12	
	Вода	24.5/24.5	0	0	0	0	
	Сметана 15,0% жирности	5.66/5.66	0.15	0.85	0.2	9.16	
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	100	2.06	2.48	12.57	80.76	205/1-3
	Масло сливочное	2.44/2.44	0.03	1.5	0.04	13.81	
	Масло подсолнечное	0.6/0.6	0	0.6	0	5.39	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	18/18	2.03	0.38	12.53	61.56	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	170	0.05	0	7.16	27.28	12
	Смесь сухофруктов	17.42/17.42	0.05	0	2.53	9.69	
Сахарный песок	4.64/4.64	0	0	4.63	17.59		
Вода	172.55/172.5	0	0	0	0		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700	
Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2		
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.67	1.51	4.8	44.77	701	
Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	610	24.45	15.85	53.85	462.66		
ПОЛДНИК	<b>Сельдь с луком</b>	30	3.74	1.33	0.37	28.42	32
	Кислота лимонная пищевая	0.12/0.12	0	0	0	0	
	Сельдь с/с	35.7/21	3.68	0.42	0	18.48	
	Лук репчатый	6/4.5	0.06	0.01	0.37	1.84	
	Соль пищевая йодированная	0.12/0.12	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	0.9/0.9	0	0.9	0	8.09	
	Вода	4.2/4.2	0	0	0	0	
	<b>Винегрет овощной</b>	75	2.62	2.44	9.23	69.03	45
	Огурец соленый	18.75/15	0.12	0.02	0.26	1.95	
	Свекла	19.12/15	0.22	0.02	1.32	6.3	
	Капуста квашеная	11.25/11.25	0.2	0	0.6	3.27	
	Лук репчатый	13.42/11.25	0.16	0.02	0.92	4.61	
	Морковь	14.17/11.25	0.15	0.01	0.78	3.94	
	Картофель	17.9/10.77	0.22	0.04	1.76	8.29	
	Масло подсолнечное	2.25/2.25	0	2.25	0	20.23	
	Горошек зеленый консервированный	10.39/6.75	1.55	0.08	3.6	20.43	
	<b>Яйцо отварное</b>	43	5.46	4.94	0.3	67.72	213
	Яйцо	43/43	5.46	4.94	0.3	67.51	
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	160	0.13	0	8.54	34.61	137
	Чай черный	0.3/0.3	0.06	0	0.01	0.58	
	Сахарный песок	8.32/8.32	0	0	8.3	31.53	
	Лимон	7.84/7.36	0.07	0.01	0.22	2.5	
Вода	140.8/140.8	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	308	11.95	8.71	18.44	199.78		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1353	53.16	41.43	152.34	1211.8		

День 8

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.18	5.46	19.2	146.92	35
	Масло сливочное	3.75/3.75	0.05	2.31	0.06	21.22	
	Сахарный песок	2.25/2.25	0	0	2.25	8.53	
	Макаронные изделия	16.5/16.5	1.86	0.35	11.48	56.43	
	Соль пищевая йодированная	0.38/0.38	0	0	0	0	
	Вода	37.5/37.5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	112.5/112.5	3.26	2.81	5.4	60.75	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>30</b>	<b>1.91</b>	<b>2.85</b>	<b>5.43</b>	<b>60.98</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	1.88/1.88	0.02	1.15	0.03	10.61	
	Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>160</b>	<b>2.59</b>	<b>2.18</b>	<b>10.1</b>	<b>69.82</b>	<b>397</b>
	Сахарный песок	6.16/6.16	0	0	6.15	23.35	
	Какао-порошок	1.14/1.14	0.28	0.17	0.12	3.28	
	Вода	71.1/71.1	0	0	0	0	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	80/80	2.32	2	3.84	43.2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	9.68	10.49	34.73	277.72		
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0.68	0.68	16.76	80.37	368
Яблоки	123.5/171	0.68	0.68	16.76	80.37		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	95	0.68	0.68	16.76	80.37		
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0.58	2.84	2.67	38.71	36
	Огурец соленый	10/8	0.06	0.01	0.14	1.04	
	Свекла	30.72/24	0.36	0.02	2.11	10.08	
	Лук репчатый	2.4/2	0.03	0	0.16	0.82	
	Масло подсолнечное	2.8/2.8	0	2.8	0	25.17	
	Горошек зеленый. Консервы	6.16/4	0.12	0.01	0.26	1.6	
	Суп из овощей	180	5.45	7.18	9.99	127.04	770
	Капуста белокочанная	18/14.4	0.26	0.01	0.68	4.03	
	Картофель	48.06/36	0.72	0.14	5.87	27.72	
	Лук репчатый	8.64/8.64	0.12	0.02	0.71	3.54	
	Горошек зеленый. Консервы	8.28/8.28	0.26	0.02	0.54	3.31	
	Кукуруза, сахарная консервированная	8.28/8.28	0.18	0.03	0.93	4.8	
	Сметана 15,0% жирности	7.99/7.99	0.21	1.2	0.29	12.95	
	Морковь	9/7.2	0.09	0.01	0.5	2.52	
	Масло сливочное	3.6/3.6	0.05	2.21	0.06	20.38	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3.42/2.91	0.04	0.01	0.24	1.19	
	Морковь	3.59/2.91	0.04	0	0.2	1.02	
	Соль пищевая йодированная	0.86/0.86	0	0	0	0	
	Курица	19.49/19.15	3.49	3.52	0	45.58	
	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b>	<b>150</b>	<b>3.52</b>	<b>4.12</b>	<b>13.29</b>	<b>104.76</b>	<b>97</b>
	Мясо бескостное	39/33	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3.33/3.33	0.04	2.05	0.06	18.85	
	Лук репчатый	9/7.5	0.1	0.02	0.62	3.08	
	Соль пищевая йодированная	0.9/0.9	0	0	0	0	
	Картофель	106.12/68.18	1.36	0.27	11.11	52.51	
	Яйцо	9/9	1.14	1.03	0.06	14.13	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	30/30	0.87	0.75	1.44	16.2	
	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>211</b>
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	16.5/16.5	0	0	0	0	
	Вода	142.5/142.5	0	0	0	0	
	<b>Соус сметанный</b>	<b>10</b>	<b>0.15</b>	<b>0.38</b>	<b>0.61</b>	<b>6.56</b>	<b>354</b>
	Пшеничная мука, высшего сорта	0.75/0.75	0.08	0.01	0.52	2.5	
	Соль пищевая йодированная	0.08/0.08	0	0	0	0	
	Вода	7.5/7.5	0	0	0	0	
	Сметана 15,0% жирности	2.5/2.5	0.06	0.38	0.09	4.05	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.67</b>	<b>1.51</b>	<b>4.8</b>	<b>44.77</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	13.35	16.39	41.38	374.04	
	ПОЛДНИК	<b>Ватрушки</b>	<b>50</b>	<b>9.41</b>	<b>4.82</b>	<b>37.92</b>	<b>231.76</b>
Пшеничная мука, высшего сорта		1.25/1.25	0.13	0.02	0.87	4.16	
Масло сливочное		0.18/0.18	0	0.11	0	1.02	
Яйцо		3.35/3.35	0.43	0.39	0.02	5.26	
Ванилин		0/0	0	0	0	0	
Пшеничная мука, высшего сорта		1.07/1.07	0.12	0.01	0.75	3.58	
Творог		19.61/19.42	3.24	1.75	0.39	30.15	
Яйцо		1.29/1.29	0.16	0.15	0.01	2.02	
Сахарный песок		1.71/1.71	0	0	1.71	6.5	
Пшеничная мука, высшего сорта		45.57/45.57	4.92	0.59	31.86	152.21	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности		12.43/12.43	0.36	0.31	0.6	6.71	
Соль пищевая йодированная		0.41/0.41	0	0	0	0	
Дрожжи хлебопекарные		0.75/0.75	0.09	0.02	0	0.56	
Масло сливочное		2.49/2.49	0.03	1.53	0.04	14.07	
Сахарный песок		1.82/1.82	0	0	1.82	6.91	
<b>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран</b>		<b>160</b>	<b>4.64</b>	<b>4</b>	<b>6.4</b>	<b>84.8</b>	<b>401</b>
Кефир 2,5% жирности		160/160	4.64	4	6.4	84.8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	14.05	8.82	44.32	316.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	37.76	36.38	137.19	1048.69	



День 9							
ЗАВТРАК	<b>Вареники ленивые (отварные)</b>	<b>100</b>	<b>14.02</b>	<b>11.53</b>	<b>23.73</b>	<b>304.1</b>	<b>230</b>
	Сметана 15,0% жирности	8.46/8.46	0.22	1.27	0.3	13.71	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.64	
	Пшеничная мука, высшего сорта	22.62/22.62	2.44	0.29	15.81	75.55	
	Соль пищевая йодированная	0.23/0.23	0	0	0	0	
	Яйцо	7.24/7.24	0.92	0.83	0.05	11.36	
	Творог 9%	75.73/74.19	10.39	6.68	2.08	160.26	
	Сахарный песок	5.43/5.43	0	0	5.42	20.58	
	<b>Бутерброды с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3.72</b>	<b>5.44</b>	<b>5.44</b>	<b>91.99</b>	<b>3</b>
	Сыр "Российский"	8.3/7.8	1.81	2.3	0	28.39	
	Масло сливочное	2.34/2.34	0.03	1.44	0.04	13.23	
	Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37	
	<b>Какао на молоке</b>	<b>160</b>	<b>4.85</b>	<b>4.13</b>	<b>14.42</b>	<b>114.1</b>	<b>398</b>
	Сахарный песок	6.67/6.67	0	0	6.66	25.29	
Какао-порошок	0.83/0.83	0.2	0.12	0.08	2.4		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	160/160	4.64	4	7.68	86.4		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>290</b>	<b>22.59</b>	<b>21.1</b>	<b>43.59</b>	<b>510.19</b>	
ЗАВТРАК 2	<b>Сок фруктовый</b>	<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>	<b>399.6</b>
	Сок фруктовый	125/125	0.51	0.1	16.38	68.75	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0.51</b>	<b>0.1</b>	<b>16.38</b>	<b>68.75</b>	
ОБЕД	<b>Салат из свеклы</b>	<b>40</b>	<b>0.57</b>	<b>1.7</b>	<b>3.34</b>	<b>30.96</b>	<b>33</b>
	Свекла	48.64/38	0.57	0.04	3.34	15.96	
	Масло подсолнечное	1.67/1.67	0	1.67	0	15	
	<b>Рассольник</b>	<b>180</b>	<b>5.94</b>	<b>8.5</b>	<b>18.83</b>	<b>176.45</b>	<b>73</b>
	Картофель	77.4/64.8	1.3	0.26	10.56	49.9	
	Лук репчатый	8.64/7.2	0.1	0.01	0.59	2.95	
	Огурец соленый	19.26/14.4	0.12	0.01	0.24	1.87	
	Крупа перловая	9/9	0.84	0.1	6.02	28.35	
	Масло подсолнечное	3.6/3.6	0	3.6	0	32.36	
	Томатная паста. Консервы	3.6/3.6	0.17	0	0.68	3.67	
	Сметана 15,0% жирности	9/9	0.23	1.35	0.32	14.58	
	Вода	153/153	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3.06/2.6	0.04	0.01	0.21	1.07	
	Морковь	3.21/2.6	0.03	0	0.18	0.91	
	Соль пищевая йодированная	0.76/0.76	0	0	0	0	
	Курица	17.44/17.14	3.12	3.15	0	40.78	
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>60</b>	<b>9.62</b>	<b>3.71</b>	<b>3.36</b>	<b>85.42</b>	<b>2</b>
	Лук репчатый	6/4.8	0.07	0.01	0.39	1.97	
	Масло подсолнечное	1.8/1.8	0	1.8	0	16.18	
	Пшеничная мука, высшего сорта	3/3	0.32	0.04	2.1	10.02	
	Треска	75.43/48.86	7.82	0.29	0	33.71	
	Яйцо	9/9	1.14	1.03	0.06	14.13	
	Вода	26.72/26.72	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	3.56/3.56	0.17	0	0.68	3.63	
	Сметана 15,0% жирности	3.56/3.56	0.09	0.53	0.13	5.77	
	Соль пищевая йодированная	0.29/0.29	0	0	0	0	
	Крахмал	0.89/0.89	0	0	0	0	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>2.57</b>	<b>3.26</b>	<b>17.56</b>	<b>110.15</b>	<b>321</b>
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.62	
	Картофель	144/102.6	2.05	0.41	16.72	79	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	15.8/15.8	0.46	0.4	0.76	8.53	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>170</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>7.16</b>	<b>27.28</b>	<b>12</b>
	Смесь сухофруктов	17.42/17.42	0.05	0	2.53	9.69	
	Сахарный песок	4.64/4.64	0	0	4.63	17.59	
	Вода	172.55/172.55	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.67</b>	<b>1.51</b>	<b>4.8</b>	<b>44.77</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>22.4</b>	<b>19.04</b>	<b>65.07</b>	<b>527.23</b>
ПОЛДНИК	<b>Капуста тушеная</b>	<b>110</b>	<b>2.6</b>	<b>1.81</b>	<b>11.46</b>	<b>73.51</b>	<b>132</b>
	Пшеничная мука, высшего сорта	2.2/2.2	0.24	0.03	1.54	7.35	
	Сахарный песок	2.94/2.94	0	0	2.93	11.13	
	Лук репчатый	9.54/8.8	0.12	0.02	0.72	3.61	
	Морковь	7.34/5.86	0.08	0.01	0.4	2.05	
	Капуста белокочанная	121/110	1.98	0.11	5.17	30.8	
	Масло подсолнечное	1.65/1.65	0	1.65	0	14.83	
	Томатная паста. Консервы	3.66/3.66	0.18	0	0.7	3.74	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>160</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.28</b>	<b>28.45</b>	<b>136</b>
	Чай черный	0.45/0.45	0.09	0	0.02	0.86	
	Сахарный песок	7.28/7.28	0	0	7.27	27.59	
	Вода	152/152	0	0	0	0	
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.1</b>	<b>609</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	30/30	2.22	2.82	21.93	122.1	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4.95</b>	<b>4.75</b>	<b>41.06</b>	<b>227.06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>	<b>50.45</b>	<b>44.99</b>	<b>166.1</b>	<b>1333.23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>4.49</b>	<b>7.71</b>	<b>20.13</b>	<b>167.9</b>	<b>7/4</b>
	Масло сливочное	7.5/7.5	0.1	4.61	0.13	42.45	
	Сахарный песок	3.75/3.75	0	0	3.74	14.21	
	Рис	18/18	1.35	0.47	11.21	54.54	
	Соль пищевая йодированная	0.6/0.6	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	105/105	3.04	2.62	5.04	56.7	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>30</b>	<b>1.91</b>	<b>2.85</b>	<b>5.43</b>	<b>60.98</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	1.88/1.88	0.02	1.15	0.03	10.61	
	Хлеб пшеничный	22.5/22.5	1.88	1.7	5.4	50.37	
	<b>Чай с молоком или сливками</b>	<b>160</b>	<b>2.37</b>	<b>2</b>	<b>11.92</b>	<b>74.34</b>	<b>394</b>
	Вода	53.33/53.33	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	81.78/80	2.32	2	3.84	43.2	
	Сахарный песок	8.08/8.08	0	0	8.06	30.62	
	Вода	28.81/28.81	0	0	0	0	
	Чай черный	0.27/0.27	0.05	0	0.01	0.51	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>8.77</b>	<b>12.56</b>	<b>37.48</b>	<b>303.22</b>	
ЗАВТРАК 2	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>125</b>	<b>0.38</b>	<b>0.13</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>399.3</b>
	Сок сливовый	125/125	0.38	0.12	19	85	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>125</b>	<b>0.38</b>	<b>0.13</b>	<b>19</b>	<b>85</b>		
ОБЕД	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	<b>40</b>	<b>0.78</b>	<b>1.61</b>	<b>2.45</b>	<b>27.66</b>	<b>17</b>
	Капуста квашеная	40/40	0.72	0	2.12	11.64	
	Лук репчатый	4.8/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Масло подсолнечное	1.6/1.6	0	1.6	0	14.38	
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>180</b>	<b>2.16</b>	<b>5.53</b>	<b>9.04</b>	<b>95.72</b>	<b>57</b>
	Капуста белокочанная	18/14.4	0.26	0.01	0.68	4.03	
	Картофель	19.26/14.4	0.29	0.06	2.35	11.09	
	Лук репчатый	8.64/7.2	0.1	0.01	0.59	2.95	
	Масло подсолнечное	1.8/1.8	0	1.8	0	16.18	
	Свекла	36/28.8	0.43	0.03	2.53	12.1	
	Томатная паста, Консервы	5.4/5.4	0.26	0	1.03	5.51	
	Сметана 15,0% жирности	23.99/23.99	0.62	3.6	0.86	38.87	
	Морковь	11.34/9	0.12	0.01	0.62	3.15	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2.88/2.45	0.03	0	0.2	1	
	Мясо бескостное	16.42/16.13	0	0	0	0	
	Морковь	3.02/2.45	0.03	0	0.17	0.86	
	Соль пищевая йодированная	0.72/0.72	0	0	0	0	
	<b>Жаркое по-домашнему 100</b>	<b>150</b>	<b>2.55</b>	<b>0.47</b>	<b>19.56</b>	<b>93.23</b>	<b>276</b>
	Мясо бескостное	90/76.5	0	0	0	0	
	Лук	7.5/4.5	0.06	0.01	0.37	1.84	
	Морковь	20.7/17.25	0.22	0.02	1.19	6.04	
	Картофель	135.3/107.85	2.16	0.43	17.58	83.04	
	Томатная паста, Консервы	2.25/2.25	0.11	0	0.43	2.3	
	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>211</b>
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	16.5/16.5	0	0	0	0	
	Вода	142.5/142.5	0	0	0	0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.67</b>	<b>1.51</b>	<b>4.8</b>	<b>44.77</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный	20/20	1.67	1.51	4.8	44.77	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.02</b>	<b>52.2</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>9.14</b>	<b>9.48</b>	<b>45.87</b>	<b>313.58</b>	
	ПОЛДНИК	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	<b>30</b>	<b>5.14</b>	<b>10.63</b>	<b>12.39</b>	<b>173.79</b>
Сахар		4.5/4.5	0	0	4.49	17.95	
Хлеб пшеничный		30/30	2.51	2.27	7.2	67.16	
Яйцо		18/18	2.29	2.07	0.13	28.26	
Масло подсолнечное		6/6	0	5.99	0	53.94	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности		12/12	0.35	0.3	0.58	6.48	
<b>Чай с сахаром</b>		<b>160</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.28</b>	<b>28.45</b>	<b>136</b>
Чай черный		0.45/0.45	0.09	0	0.02	0.86	
Сахарный песок		7.28/7.28	0	0	7.27	27.59	
Вода	152/152	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>190</b>	<b>5.24</b>	<b>10.63</b>	<b>19.67</b>	<b>202.24</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1225</b>	<b>23.53</b>	<b>32.8</b>	<b>122.02</b>	<b>904.04</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>13283</b>	<b>445.83</b>	<b>395.34</b>	<b>1509.51</b>	<b>11453.3</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1328.3</b>	<b>44.583</b>	<b>39.534</b>	<b>150.951</b>	<b>1145.33</b>		

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью  
(десять) 10 ЛИСТОВ

Заведующий  
*Т. П. Романчик*

