



УТВЕРЖДАЮ
С. С. Сидорова (подпись)
 (ФИО)
 30.08.2021 (дата)
 Прислуж. № 09-4116

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Какао на молоке	180	5.45	4.64	16.22	128.36	398
	Сахарный песок	7.51/7.51	0	0	7.49	28.45	
	Какао-порошок	0.94/0.94	0.23	0.14	0.1	2.71	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	180/180	5.22	4.5	8.64	97.2	
	Бутерброды с маслом	40	2.54	3.8	7.24	81.31	1
	Масло сливочное	2.5/2.5	0.03	1.54	0.04	14.15	
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16	
	Соль пищевая йодированная	5.28/5.28	0	0	0	0	
	Каша манная	205	7.32	9.02	26.12	215.56	185.4
	Масло сливочное	7.18/7.18	0.09	4.41	0.12	40.61	
	Сахарный песок	3.08/3.08	0	0	3.07	11.65	
	Крупа манная	20.5/20.5	2.11	0.2	14.47	68.26	
	Соль пищевая йодированная	0.49/0.49	0	0	0	0	
Вода	29.01/29.01	0	0	0	0		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	175.99/175.99	5.1	4.4	8.45	95.04		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	15.31	17.46	49.58	425.23		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	2.7	0.9	37.8	172.8	368в
	Банан	250/180	2.7	0.9	37.8	172.8	
	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	265	9.3	3.38	61.4	321.3		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.16	3.13	3.67	47.97	17
	Капуста квашеная	60/60	1.08	0	3.18	17.46	
	Лук репчатый	7.2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	
	Масло подсолнечное	3.12/3.12	0	3.12	0	28.05	
	Суп рыбный	200	6.38	4.42	10.04	105.72	43
	Треска	54/31.6	5.06	0.19	0	21.8	
	Лук репчатый	8.4/8.4	0.12	0.02	0.69	3.44	
	Соль пищевая йодированная	0.7/0.7	0	0	0	0	
	Морковь	16/12.8	0.17	0.01	0.88	4.48	
	Картофель	64/52	1.04	0.21	8.48	40.04	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35.96	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Котлеты рубленые, запеченные	80	1.3	4.54	0.77	49.14	281
	Мясо бескостное	87/67.22	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5.6/5.6	0.07	3.44	0.1	31.7	
	Яйцо	6.64/6.64	0.84	0.76	0.05	10.42	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	13/13	0.38	0.32	0.62	7.02	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.4	4.99	32.97	209.04	67
	Масло сливочное	5.2/5.2	0.07	3.2	0.09	29.43	
	Гречневая крупа	59.67/59.67	6.33	1.79	32.88	179.61	
	Соль пищевая йодированная	0.32/0.32	0	0	0	0	
	Вода питьевая	91/91	0	0	0	0	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211
Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19.8/19.8	0	0	0	0		
Вода	171/171	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701	
Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44		
Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700	
Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38		
ИТОГО ЗА ОБЕД	714	19.94	19.56	66.29	536.69		
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	120	9.32	9.5	48.2	315.42	404.3
	Масло подсолнечное	6.54/6.54	0	6.53	0	58.79	
	Повидло	26.4/26.4	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	61.57/61.57	6.65	0.8	43.04	205.64	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	61.57/61.57	1.79	1.54	2.96	33.25	
	Соль пищевая йодированная	1.15/1.15	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1.92/1.92	0.24	0.05	0	1.44	
	Яйцо	5.12/5.12	0.65	0.59	0.04	8.04	
	Сахарный песок	2.18/2.18	0	0	2.17	8.25	
	Чай сладкий с лимоном	170	0.14	0	9.08	36.77	137
	Чай черный	0.32/0.32	0.06	0	0.01	0.62	
	Сахарный песок	8.84/8.84	0	0	8.82	33.5	
Лимон	8.33/7.82	0.07	0.01	0.23	2.66		
Вода	149.6/149.6	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	9.46	9.5	57.28	352.19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1804	54.01	49.9	234.55	1635.41		

День 2								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	120	6.71	9.3	22.03	199.18	206	
	Сыр "Российский"	13.2/13.2	3.06	3.89	0	48.05		
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96		
	Масло подсолнечное	1.05/1.05	0	1.05	0	9.44		
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	31.5/31.5	3.56	0.66	21.92	107.73		
	Кофейный напиток на молоке	170	5.22	4.56	13.11	114.66	395	
	Сахарный песок	4.64/4.64	0	0	4.63	17.59		
	Кофейный напиток	2.12/2.12	0.3	0.31	0.32	5.27		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	170/170	4.93	4.25	8.16	91.8		
	Бутерброды с маслом	40	2.54	3.8	7.24	81.31	1	
	Масло сливочное	2.5/2.5	0.03	1.54	0.04	14.15		
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	14.47	17.66	42.38	395.15		
ЗАВТРАК	Яблоки	100	0.72	0.72	17.64	84.6	368	
	Яблоки	130/180	0.72	0.72	17.64	84.6		
	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	225	1.23	0.82	34.02	153.35			
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	3.96	1.45	9.55	66.13	637	
	Лук репчатый	10.74/9	0.13	0.02	0.74	3.69		
	Огурцы соленые	60.78/48	0.38	0.05	0.82	6.24		
	Масло растительное	1.2/1.2	0	1.2	0	10.79		
	Горошек зеленый консервированный	15/15	3.45	0.18	8	45.41		
	Свекольник со сметаной	200	2	3.7	43.12	89.32	5/2	
	Мясо бескостное	20.2/20	0	0	0	0		
	Свекла	66.3/53	0.8	0.05	4.66	22.26		
	Сахарный песок	0.02/0.02	0	0	0.02	0.08		
	Соль пищевая йодированная	1.2/1.2	0	0	0	0		
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8		
	Картофель	46.7/35	0.7	0.14	5.7	26.95		
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98		
	Вода	160/160	0	0	0	0		
	Томатная паста. Консервы	3/3	0.14	0	0.57	3.06		
	Сметана 15% жирности	10/10	0.26	1.5	31.6	16.2		
	Рыба тушеная с овощами	80	17.29	6.79	3.36	143.94	2	
	Горбуша	124.2/81	16.6	5.26	0	113.4		
	Масло сливочное	2.4/2.4	0.03	1.48	0.04	13.58		
	Лук репчатый	16/14.88	0.21	0.03	1.22	6.1		
	Морковь	16/19.36	0.25	0.02	1.34	6.78		
	Томатная паста. Консервы	4/4	0.19	0	0.76	4.08		
	Пюре картофельное	130	2.78	3.54	19.02	119.33	321	
	Масло сливочное	4.33/4.33	0.06	2.66	0.07	24.5		
	Картофель	156/111.15	2.22	0.44	18.12	85.59		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	17.12/17.12	0.5	0.43	0.82	9.25		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0	8.42	32.1	12	
	Смесь сухофруктов	20.5/20.5	0.06	0	2.97	11.4		
	Сахарный песок	5.46/5.46	0	0	5.45	20.69		
	Вода	203/203	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701	
	Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44		
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700	
	Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	734	30.79	17.96	102.31	575.64		
	УПЛОТНЕН	Сырники из творога со сметанным соусом	120	17.71	14.33	28.12	374.54	231
		Крупа манная	12/12	1.24	0.12	8.47	39.96	
		Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	30/30	0.87	0.75	1.44	16.2	
		Яйцо	4/4	0.51	0.46	0.03	6.27	
		Творог 9%	96.97/94.91	13.29	8.54	2.66	205	
		Сахар	4/4	0	0	3.99	15.94	
		Мука пшеничная высшего сорта	13/13	1.34	0.12	9.64	42.5	
		Вода	22.5/22.5	0	0	0	0	
		Пшеничная мука, высшего сорта	2.25/2.25	0.24	0.03	1.57	7.52	
Сметана 15,0% жирности		7.5/7.5	0.2	1.12	0.27	12.15		
Соль пищевая йодированная		0.24/0.24	0	0	0	0		
Чай сладкий с лимоном		170	0.14	0	9.08	36.77	137	
Чай черный		0.32/0.32	0.08	0	0.01	0.62		
Сахарный песок		8.84/8.84	0	0	8.82	33.5		
Лимон		8.33/7.82	0.07	0.01	0.23	2.66		
Вода		149.6/149.6	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	17.85	14.33	37.2	411.31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	64.34	50.77	215.91	1535.45		

День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	8.36	9.04	28.02	227.5	185.3
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37	
	Геркулес	27.02/27.02	3.32	1.68	16.7	95.11	
	Соль пищевая йодированная	0.48/0.48	0	0	0	0	
	Вода	28.3/28.3	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	171.7/171.7	4.98	4.29	8.24	92.72	
	Какао на молоке	180	5.45	4.64	16.22	128.36	398
	Сахарный песок	7.51/7.51	0	0	7.49	28.45	
	Какао-порошок	0.94/0.94	0.23	0.14	0.1	2.71	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	180/180	5.22	4.5	8.64	97.2	
	Бутерброды с маслом	40	2.54	3.8	7.24	81.31	1
	Масло сливочное	2.5/2.5	0.03	1.54	0.04	14.15	
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	16.35	17.48	51.48	437.17		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125	0.38	0.13	19	85	399.3
	Сок сливовый	125/125	0.38	0.12	19	85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	125	0.38	0.13	19	85		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0.8	1.85	4.39	37.64	23/1
	Свекла	60/48	0.72	0.05	4.22	20.16	
	Огурцы соленые	12.5/10	0.08	0.01	0.17	1.3	
	Масло растительное	1.8/1.8	0	1.8	0	16.18	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.04	8.82	10.02	144.78	67
	Капуста белокочанная	70/50	0.9	0.05	2.35	14	
	Картофель	36/30	0.6	0.12	4.89	23.1	
	Лук репчатый	9.6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Масло подсолнечное	2.4/2.4	0	2.4	0	21.58	
	Томатная паста, Консервы	2/2	0.1	0	0.38	2.04	
	Сметана 15,0% жирности	16.66/16.66	0.43	2.5	0.6	26.99	
	Морковь	12.6/10	0.13	0.01	0.69	3.5	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3.6/3.06	0.04	0.01	0.25	1.25	
	Морковь	3.78/3.06	0.04	0	0.21	1.07	
	Соль пищевая йодированная	0.9/0.9	0	0	0	0	
	Курица	20.52/20.16	3.67	3.71	0	47.98	
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	21.81	9.96	20.7	260.82	118
	Печень говяжья	110.75/98.44	17.62	3.64	5.22	125.02	
	Пшеничная мука, высшего сорта	20/20	2.16	0.28	13.98	66.79	
	Соль пищевая йодированная	1.53/1.53	0	0	0	0	
	Морковь	18/10.53	0.14	0.01	0.73	3.69	
	Яйцо	13.5/13.5	1.71	1.55	0.09	21.2	
	Масло подсолнечное	4.5/4.5	0	4.5	0	40.46	
	Томатная паста, Консервы	3.6/3.6	0.17	0	0.68	3.67	
	Картофель отварной	130	2.92	3.37	23.39	135.86	318
	Масло сливочное	4.55/4.55	0.06	2.8	0.08	25.75	
	Картофель	173.29/143	2.86	0.57	23.31	110.11	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19.8/19.8	0	0	0	0	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701
	Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44	
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38		
ИТОГО ЗА ОБЕД	724	36.27	26.48	77.34	703.92		
УПЛОТНЕН	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	3.96	2.81	22.45	130.98	454
	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	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	8.19	32	136
	Чай черный	0.5/0.5	0.1	0	0.02	0.96	
	Сахарный песок	8.19/8.19	0	0	8.17	31.04	
Вода	171/171	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	250	4.07	2.81	30.64	162.98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1519	57.07	46.9	178.46	1389.07		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	205	9.2	7.63	29.87	220.78	185
	Пшеничная крупа	26.65/26.65	4.26	0.27	18.66	89.41	
	Масло сливочное	5.12/5.12	0.07	3.15	0.09	29.01	
	Сахарный песок	3.08/3.08	0	0	3.07	11.65	
	Соль пищевая йодированная	0.49/0.49	0	0	0	0	
	Вода	37/37	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	168/168	4.87	4.2	8.06	90.72	
	Чай с молоком или сливками	160	2.37	2	11.92	74.34	394
	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	
	Бутерброды с сыром	40	4.96	7.25	7.25	122.66	3
	Сыр "Российский"	11.07/10.4	2.41	3.07	0	37.86	
	Масло сливочное	3.12/3.12	0.04	1.92	0.05	17.64	
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	16.53	16.88	49.04	417.77		
ЗАВТРАК 2	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	125	0.51	0.1	16.38	68.75		
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0.85	2.56	5.02	23.94	33
	Свекла	72.96/57	0.86	0.06	5.02	23.94	
	Масло подсолнечное	2.5/2.5	0	2.5	0	22.49	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5.7	2.5	17.84	117.16	81
	Горох, лущеный	20/20	4.6	0.32	9.62	59.8	
	Картофель	53.4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	Лук репчатый	9.6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98	
	Морковь	12.8/10	0.13	0.01	0.69	3.5	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2.8/2.38	0.03	0	0.2	0.98	
	Мясо бескостное	15.96/15.68	0	0	0	0	
	Морковь	2.94/2.38	0.03	0	0.16	0.83	
	Соль пищевая йодированная	0.7/0.7	0	0	0	0	
	Котлеты рубленые из птицы	80	15.94	17.74	1.11	227.64	305
	Курица, 1 категории	98/79	14.38	14.54	0	188.02	
	Сухари панировочные	0.01/0.01	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	
	Яйцо	7.2/7.2	0.91	0.83	0.05	11.3	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	21/21	0.61	0.52	1.01	11.34	
	Рагу из овощей	150	3.39	7.11	19.29	156.15	137
	Капуста белокочанная	47.93/38.03	0.68	0.04	1.79	10.65	
	Картофель	83.02/69.04	1.38	0.28	11.25	53.16	
	Лук репчатый	23.22/19.35	0.27	0.04	1.59	7.93	
	Масло подсолнечное	2.25/2.25	0	2.25	0	20.23	
	Морковь	41.62/35.82	0.47	0.04	2.47	12.54	
	Масло сливочное	4.85/4.85	0.06	2.98	0.08	27.42	
	Вода	25.12/25.12	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2.51/2.51	0.27	0.03	1.76	8.39	
	Сметана 15,0% жирности	8.37/8.37	0.22	1.26	0.3	13.57	
	Соль пищевая йодированная	0.27/0.27	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0	8.42	32.1	12
	Смесь сухофруктов	20.5/20.5	0.06	0	2.97	11.4	
	Сахарный песок	5.46/5.46	0	0	5.45	20.69	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701
	Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44	
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	754	30.64	32.39	70.52	704.3	
УПЛОТНЕН	Рыба, запеченная в омлете	100	17.09	6.93	4.15	147.23	249
	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	
	Кукуруза консервированная	40	1.04	0.72	1.88	18	245
	Масло сливочное	0.8/0.8	0.01	0.49	0.01	4.53	
	Кукуруза, сахарная консервированная	66.8/40	0.88	0.16	4.48	23.2	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	8.19	32	136
	Чай черный	0.5/0.5	0.1	0	0.02	0.96	
	Сахарный песок	8.19/8.19	0	0	8.17	31.04	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	320	18.24	7.65	14.22	197.23		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1604	65.92	57.02	150.16	1388.05		

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшениая	205	8.24	8.53	31.3	236.1	168.1
	Крупа пшено шлифованное	30.75/30.75	3.54	1.01	20.45	105.16	
	Сахар	3.08/3.08	0	0	3.07	12.27	
	Масло сливочное	5.7/5.7	0.07	3.5	0.1	32.26	
	Соль пищевая йодированная	0.49/0.49	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2.5% жирности	160/160	4.64	4	7.68	86.4	
	Кофейный напиток на молоке	170	5.22	4.56	13.11	114.66	395
	Сахарный песок	4.64/4.64	0	0	4.63	17.59	
	Кофейный напиток	2.12/2.12	0.3	0.31	0.32	5.27	
	Молоко пастеризованное, 2.5% жирности	170/170	4.93	4.25	8.16	91.8	
	Бутерброды с маслом	40	2.54	3.8	7.24	81.31	1
	Масло сливочное	2.5/2.5	0.03	1.54	0.04	14.15	
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	16	16.89	51.65	432.07		
ЗАВТРАК 2	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	125	0.51	0.1	16.38	68.75		
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	3.96	1.45	9.55	66.13	637
	Лук репчатый	10.74/9	0.13	0.02	0.74	3.69	
	Огурцы соленые	60.78/48	0.38	0.05	0.82	6.24	
	Масло растительное	1.2/1.2	0	1.2	0	10.79	
	Горюшек зеленый консервированный	15/15	3.45	0.18	8	45.41	
	Суп-лапша домашняя	200	7.2	9.6	11.32	160.5	86
	Лук репчатый	9.6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35.96	
	Вода	2.8/2.8	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	14/14	1.51	0.18	9.79	46.76	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0.96/0.96	0.1	0.01	0.67	3.21	
	Соль пищевая йодированная	0.24/0.24	0	0	0	0	
	Яйцо	4.8/4.8	0.61	0.55	0.03	7.54	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3.8/3.23	0.05	0.01	0.26	1.32	
	Морковь	3.99/3.23	0.04	0	0.22	1.13	
	Соль пищевая йодированная	0.95/0.95	0	0	0	0	
	Курица	21.66/21.28	3.87	3.92	0	50.65	
	Голубцы ленивые	160	18.99	16.54	20.5	308.24	298
	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	
	Калуста 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	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19.8/19.8	0	0	0	0	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701
	Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44	
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38	
ИТОГО ЗА ОБЕД	664	34.85	30.07	60.21	659.69		
УПЛОТНЕН	Икра свекольная или морковная	120	1.79	3.13	11.56	81.55	54
	Свекла	91.32/87.6	1.31	0.09	7.71	36.79	
	Сахарный песок	1.44/1.44	0	0	1.44	5.46	
	Лук репчатый	23.52/21.12	0.3	0.04	1.73	8.66	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	Томатная паста. Консервы	3.6/3.6	0.17	0	0.68	3.67	
	Зефир	30	0.24	0.03	23.94	97.8	702
	Зефир	30/30	0.24	0.03	23.94	97.8	
	Чай сладкий с лимоном	170	0.14	0	9.08	36.77	137
	Чай черный	0.32/0.32	0.06	0	0.01	0.62	
	Сахарный песок	8.84/8.84	0	0	8.82	33.5	
	Лимон	8.33/7.82	0.07	0.01	0.23	2.66	
	Вода	149.6/149.6	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	320	2.17	3.16	44.58	216.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1524	53.53	50.22	172.82	1376.63		

День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	205	6.25	8.63	27.39	212.52	16/4
	Масло сливочное	7.69/7.69	0.1	4.73	0.13	43.51	
	Сахарный песок	4.1/4.1	0	0	4.09	15.54	
	Пшено	13.32/13.32	1.53	0.44	8.86	45.57	
	Рис	13.32/13.32	1	0.35	8.3	40.37	
	Соль пищевая йодированная	0.82/0.82	0	0	0	0	
	Вода	79.95/79.95	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	125.05/125.05	3.63	3.13	6	67.53	
	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	
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	2.51	2.27	7.2	67.16	2
	Повидло	14.69/14.54	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16	
	соль пищевая йодированная	110	0	0	0	0	1
	Соль пищевая йодированная	5.28/5.28	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	13.64	15.09	42.65	370.4		
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	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.16	3.13	3.67	47.97	17
	Капуста квашеная	60/60	1.08	0	3.18	17.46	
	Лук репчатый	7.2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	
	Масло подсолнечное	3.12/3.12	0	3.12	0	28.05	
	Щи из щавеля	200	7.7	10.3	40.78	162.98	69
	Картофель	43.42/41.42	0.83	0.17	6.75	31.89	
	Лук репчатый	4.8/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Щавель	50/50	0.75	0.15	1.45	11	
	Масло сливочное	4.8/4.8	0.06	2.95	0.08	27.17	
	Яйцо	14/14	1.78	1.61	0.1	21.98	
	Сметана 15% жирности	10/10	0.26	1.5	31.6	16.2	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3.8/3.23	0.05	0.01	0.26	1.32	
	Морковь	3.99/3.23	0.04	0	0.22	1.13	
	Соль пищевая йодированная	0.95/0.95	0	0	0	0	
	Курица	21.66/21.28	3.87	3.92	0	50.65	
	Пельмени мясные отварные	120	4.52	3.05	27.65	149.06	440
	Масло сливочное	3.44/3.44	0.04	2.12	0.06	19.49	
	Вода	9.75/9.75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	5.41/4.55	0.06	0.01	0.37	1.86	
	Соль поваренная пищевая	0.97/0.97	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	50.9/47.65	0	0	0	0	
	Яйцо	2.17/2.17	0.28	0.25	0.02	3.4	
	Сахарный песок	0.05/0.05	0	0	0.05	0.21	
	Вода	12.67/12.67	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0.73/0.73	0	0	0	0	
	Яйцо	2.92/2.92	0.37	0.34	0.02	4.59	
	Мука пшеничная высшего сорта	36.55/36.55	3.76	0.33	27.12	119.51	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19.8/19.8	0	0	0	0	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701
	Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44	
Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700	
Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38		
ИТОГО ЗА ОБЕД	624	18.08	18.96	90.94	484.83		
УПЛОТНЕН	Запеканка творожная	100	14.3	10.03	16.44	262.37	81
	Масло сливочное	1.6/1.6	0.02	0.98	0.03	9.06	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37	
	Крупа манная	14/14	1.44	0.14	9.88	46.62	
	Яйцо	14/14	1.78	1.61	0.1	21.98	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	29/29	0.84	0.72	1.39	15.66	
	Творог 9%	75/73	10.22	6.57	2.04	157.68	
	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	490
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30/30	2.16	2.55	16.65	98.4	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	8.19	32	136
	Чай черный	0.5/0.5	0.1	0	0.02	0.96	
Сахарный песок	8.19/8.19	0	0	8.17	31.04		
Вода	171/171	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	310	16.57	12.58	41.28	392.77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1709	52.93	50.63	181.59	1334.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	205	7.48	8.47	28.86	224.43	66
	Масло сливочное	6.15/6.15	0.08	3.78	0.1	34.81	
	Сахарный песок	6.15/6.15	0	0	6.14	23.31	
	Гречневая крупа	27.68/27.68	2.93	0.83	15.25	83.3	
	Соль пищевая йодированная	0.51/0.51	0	0	0	0	
	Вода	24.6/24.6	0	0	0	83.02	
	Молоко пастеризованное, 2.5% жирности	153.75/153.7	4.46	3.84	7.38	128.99	130
	Кофейный напиток с молоком	160	4.99	4.38	17.58	36.38	
	Сахарный песок	9.6/9.6	0	0	9.58	7.94	
	Кофейный напиток	3.2/3.2	0.44	0.46	0.48	0	
	Вода	24/24	0	0	0	84.67	
	Молоко пастеризованное, 2.5% жирности	156.8/156.8	4.55	3.92	7.53	122.65	3
	Бутерброды с сыром	40	4.96	7.25	7.25	37.86	
	Сыр "Российский"	11.07/10.4	2.41	3.07	0	17.64	
	Масло сливочное	3.12/3.12	0.04	1.92	0.05	67.16	
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	0	1
	Соль пищевая йодированная	110	0	0	0	0	
Соль пищевая йодированная	5.28/5.28	0	0	0	476.07		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	17.43	20.1	53.69	172.8	368в	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	2.7	0.9	37.8	172.8	
Банан	250/180	2.7	0.9	37.8	172.8		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2.7	0.9	37.8	38.58	19	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.61	3.08	1.79	7.72	
	Огурец соленый	72.72/59.4	0.48	0.06	1.01	3.89	
	Лук репчатый	11.28/9.48	0.13	0.02	0.78	26.97	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2.02	2.32	13.78	84.4	83/2
	Картофель	96.9/72.72	1.45	0.29	11.85	2.98	
	Лук репчатый	8.72/7.28	0.1	0.01	0.6	16.36	
	Масло подсолнечное	1.82/1.82	0	1.82	0	1.86	
	Томатная паста, Консервы	1.82/1.82	0.09	0	0.35	2.55	
	Морковь	9.1/7.28	0.09	0.01	0.5	0	
	Вода	1.82/1.82	0	0	0	0.75	
	Лук репчатый	2.16/1.82	0.03	0	0.15	0	
	Соль поваренная пищевая	0.16/0.16	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	28.16/28.16	0	0	0	2.28	
	Яйцо	1.45/1.45	0.18	0.17	0.01	0	
	Вода	127.28/127.2	0	0	0	0.89	
	Лук репчатый	2.55/2.16	0.03	0	0.18	0	
	Мясо бескостное	14.51/14.26	0	0	0	0.76	
	Морковь	2.67/2.16	0.03	0	0.15	0	
	Соль пищевая йодированная	0.64/0.64	0	0	0	0	
	Печень по-строгановски	80	16.15	5.71	6.53	143.34	104
	Печень говяжья	90.78/87.5	15.66	3.24	4.64	13.58	
	Масло сливочное	2.4/2.4	0.03	1.48	0.04	3.44	
	Лук репчатый	10.08/8.4	0.12	0.02	0.69	0	
	Соль пищевая йодированная	0.2/0.2	0	0	0	4.7	
	Морковь	16.8/13.44	0.17	0.01	0.93	0	
	Вода	28/28	0	0	0	10.47	
	Сметана 15,0% жирности	6.46/6.46	0.17	0.97	0.23		
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3.87	3.8	23.67	144.16	205
	Масло сливочное	3.17/3.17	0.04	1.95	0.05	17.95	
	Масло подсолнечное	1.13/1.13	0	1.13	0	10.17	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	33.93/33.93	3.83	0.71	23.62	116.04	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0	8.42	32.1	12
Смесь сухофруктов	20.5/20.5	0.06	0	2.97	11.4		
Сахарный песок	5.46/5.46	0	0	5.45	20.69		
Вода	203/203	0	0	0	60.44	701	
Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44		
Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	64.38	700	
Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38		
Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	567.4		
ИТОГО ЗА ОБЕД	734	27.41	17.39	73.03	47.36	32	
УПЛОТНЕН	Сельдь с луком	50	6.23	2.21	0.62	92.04	45
	Кислота лимонная пищевая	0.2/0.2	0	0	0	30.8	
	Сельдь с/с	59.5/35	6.12	0.7	0.62	3.08	
	Лук репчатый	10/7.5	0.1	0.02	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0.2/0.2	0	0	0	13.48	
	Масло подсолнечное	1.5/1.5	0	1.5	0	0	
	Вода	7/7	0	0	0	92.04	45
	Винегрет овощной	100	3.49	3.25	12.3	2.6	
	Огурец соленый	25/20	0.16	0.02	0.34	8.4	
	Свекла	25.5/20	0.3	0.02	1.76	4.36	
	Калгуста квашеная	15/15	0.27	0	0.8	6.15	
	Лук репчатый	17.9/15	0.21	0.03	1.23	5.25	
	Морковь	18.9/15	0.2	0.02	1.03	11.06	
	Картофель	23.86/14.36	0.29	0.06	2.34	26.97	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	27.24	
	Горошек зеленый консервированный	13.86/9	2.07	0.11	4.8	67.72	213
	Яйцо отварное	43	5.46	4.94	0.3	67.51	
	Яйцо	43/43	5.46	4.94	0.3	36.77	137
	Чай сладкий с лимоном	170	0.14	0	9.08	0.62	
	Чай черный	0.32/0.32	0.06	0	0.01	33.5	
Сахарный песок	8.84/8.84	0	0	8.82	2.66		
Лимон	8.33/7.82	0.07	0.01	0.23	0		
Вода	149.6/149.6	0	0	0	243.89		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	363	15.32	10.4	22.3	1460.16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1712	62.86	48.79	186.82		

День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.9	7.28	25.6	195.9	35	
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3		
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37		
	Макаронные изделия	22/22	2.49	0.46	15.31	75.24		
	Соль пищевая йодированная	0.5/0.5	0	0	0	0		
	Вода	50/50	0	0	0	0		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4.35	3.75	7.2	81		
	Бутерброды с маслом	40	2.59	5.96	7.3	101.12	1.1	
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96		
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16		
	Какао с молоком	160	2.59	2.18	10.1	69.82	397	
	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		
	соль пищевая йодированная	110	0	0	0	0	1	
	Соль пищевая йодированная	5.28/5.28	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	12.08	15.42	43	366.84			
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0.72	0.72	17.64	84.6	368	
Яблоки	130/180	0.72	0.72	17.64	84.6			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0.72	0.72	17.64	84.6			
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	4.26	4.01	58.07	36	
	Огурец соленый	15/12	0.1	0.01	0.2	1.56		
	Свекла	46.08/36	0.54	0.04	3.17	15.12		
	Лук репчатый	3.6/3	0.04	0.01	0.25	1.23		
	Масло подсолнечное	4.2/4.2	0	4.2	0	37.76		
	Горошек зеленый. Консервы	9.24/6	0.19	0.01	0.39	2.4		
	Суп из овощей	200	6.06	7.98	11.1	141.16	770	
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48		
	Картофель	53.4/40	0.8	0.16	6.52	30.8		
	Лук репчатый	9.6/9.6	0.13	0.02	0.79	3.94		
	Горошек зеленый. Консервы	9.2/9.2	0.29	0.02	0.6	3.68		
	Кукуруза, сахарная консервированная	9.2/9.2	0.2	0.04	1.03	5.34		
	Сметана 15,0% жирности	8.88/8.88	0.23	1.33	0.32	14.39		
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8		
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.64		
	Вода	190/190	0	0	0	0		
	Лук репчатый	3.8/3.23	0.05	0.01	0.26	1.32		
	Морковь	3.99/3.23	0.04	0	0.22	1.13		
	Соль пищевая йодированная	0.95/0.95	0	0	0	0		
	Курица	21.66/21.28	3.87	3.92	0	50.65		
	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	3.76	4.4	14.18	111.74	97	
	Мясо бескостное	41.6/35.2	0	0	0	0		
	Масло сливочное	3.55/3.55	0.05	2.18	0.06	20.1		
	Лук репчатый	9.6/8	0.11	0.02	0.66	3.28		
	Соль пищевая йодированная	0.96/0.96	0	0	0	0		
	Картофель	113.2/72.74	1.45	0.29	11.86	56.01		
	Яйцо	9.6/9.6	1.22	1.1	0.07	15.07		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	32/32	0.93	0.8	1.54	17.28		
	Соус сметанный	15	0.22	0.58	0.92	9.83	354	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1.12/1.12	0.12	0.01	0.79	3.76		
	Соль пищевая йодированная	0.12/0.12	0	0	0	0		
	Вода	11.25/11.25	0	0	0	0		
	Сметана 15,0% жирности	3.75/3.75	0.1	0.56	0.14	6.08		
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211	
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19.8/19.8	0	0	0	0		
	Вода	171/171	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701	
	Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44		
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700	
	Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	679	15.6	19.7	49.05	445.62		
	УПЛОТНЕН	Ватрушки	60	11.3	5.78	45.5	278.11	458
		Пшеничная мука, высшего сорта	1.49/1.49	0.16	0.02	1.04	4.99	
		Масло сливочное	0.22/0.22	0	0.13	0	1.22	
		Яйцо	4.02/4.02	0.51	0.46	0.03	6.31	
		Ванилин	0/0	0	0	0	0	
		Пшеничная мука, высшего сорта	1.29/1.29	0.14	0.02	0.9	4.29	
Творог		23.53/23.3	3.89	2.1	0.47	36.18		
Яйцо		1.54/1.54	0.2	0.18	0.01	2.42		
Сахарный песок		2.06/2.06	0	0	2.05	7.8		
Пшеничная мука, высшего сорта		54.69/54.69	5.91	0.71	38.23	182.66		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности		14.91/14.91	0.43	0.37	0.72	8.05		
Соль пищевая йодированная		0.5/0.5	0	0	0	0		
Дрожжи хлебопекарные		0.89/0.89	0.11	0.02	0	0.67		
Масло сливочное		2.98/2.98	0.04	1.83	0.05	16.88		
Сахарный песок		2.19/2.19	0	0	2.18	8.29		
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран		160	4.64	4	6.4	84.8	401	
Кефир 2,5% жирности		160/160	4.64	4	6.4	84.8		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	220	15.94	9.78	51.9	362.91			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1509	44.34	45.62	161.59	1259.97			

День 9								
ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	120	16.82	13.84	28.48	364.92	230	
	Сметана 15,0% жирности	10,15/10,15	0,26	1,52	0,37	16,45		
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17		
	Пшеничная мука, высшего сорта	27,14/27,14	2,93	0,35	18,97	90,66		
	Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0	0	0	0		
	Яйцо	8,69/8,69	1,1	1	0,06	13,64		
	Творог 9%	90,88/89,03	12,46	8,01	2,49	192,31		
	Сахарный песок	6,51/6,51	0	0	6,5	24,69		
	Бутерброды с сыром	40	4,96	7,25	7,25	122,65	3	
	Сыр "Российский"	11,07/10,4	2,41	3,07	0	37,86		
	Масло сливочное	3,12/3,12	0,04	1,92	0,05	17,64		
	Хлеб пшеничный	30/30	2,51	2,27	7,2	67,16		
	Какао на молоке	180	5,45	4,64	16,22	128,36	398	
	Сахарный песок	7,51/7,51	0	0	7,49	28,45		
Какао-порошок	0,94/0,94	0,23	0,14	0,1	2,71			
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	180/180	5,22	4,5	8,64	97,2			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	27,23	25,73	51,95	615,93			
ЗАВТРАК 2	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	125	0,51	0,1	16,38	68,75			
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700	
	Хлеб ржаной	37/37	2,44	0,44	12,36	64,38		
	Салат из свеклы	60	0,85	2,56	5,02	46,43	33	
	Свекла	72,96/57	0,86	0,06	5,02	23,94		
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,49		
	Рассольник	200	6,6	9,44	20,92	196,06	73	
	Картофель	86/72	1,44	0,29	11,74	55,44		
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28		
	Огурец соленый	21,4/16	0,13	0,02	0,27	2,08		
	Крупа перловая	10/10	0,93	0,11	6,69	31,5		
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96		
	Томатная паста. Консервы	4/4	0,19	0	0,76	4,08		
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2		
	Вода	170/170	0	0	0	0		
	Лук репчатый	3,4/2,89	0,04	0,01	0,24	1,18		
	Морковь	3,57/2,89	0,04	0	0,2	1,01		
	Соль пищевая йодированная	0,85/0,85	0	0	0	0		
	Курица	19,38/19,04	3,47	3,5	0	45,32		
	Котлета рыбная	80	12,82	4,94	4,48	113,9	2	
	Лук репчатый	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62		
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
	Пшеничная мука, высшего сорта	4/4	0,43	0,05	2,8	13,36		
	Треска	100,57/65,14	10,42	0,39	0	44,95		
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18,64		
	Вода	35,63/35,63	0	0	0	0		
	Томатная паста. Консервы	4,75/4,75	0,23	0	0,9	4,85		
	Сметана 15,0% жирности	4,75/4,75	0,12	0,71	0,17	7,7		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0		
	Крахмал	1,19/1,19	0	0	0	0		
	Пюре картофельное	130	2,78	3,54	19,02	119,33	321	
	Масло сливочное	4,33/4,33	0,06	2,66	0,07	24,5		
	Картофель	156/111,15	2,22	0,44	18,12	85,59		
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	17,12/17,12	0,5	0,43	0,82	9,25		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	8,42	32,1	12	
	Смесь сухофруктов	20,5/20,5	0,06	0	2,97	11,4		
	Сахарный песок	5,46/5,46	0	0	5,45	20,69		
	Вода	203/203	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	27	2,26	2,04	6,48	60,44	701	
	Хлеб пшеничный	27/27	2,26	2,04	6,48	60,44		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	734	27,81	22,96	76,7	632,64		
	УПЛОТНЕН	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	609
		Печенье сахарное из муки первого сорта	45/45	3,33	4,23	32,9	183,15	
		Капуста тушеная	120	2,83	1,98	12,5	80,2	132
Пшеничная мука, высшего сорта		2,4/2,4	0,26	0,03	1,68	8,02		
Сахарный песок		3,2/3,2	0	0	3,2	12,14		
Лук репчатый		10,4/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94		
Морковь		8/6,4	0,08	0,01	0,44	2,24		
Капуста белокочанная		132/120	2,16	0,12	5,64	33,6		
Масло подсолнечное		1,8/1,8	0	1,8	0	16,18		
Томатная паста. Консервы		4/4	0,19	0	0,76	4,08		
Чай с сахаром		180	0,11	0	8,19	32	136	
Чай черный		0,5/0,5	0,1	0	0,02	0,96		
Сахарный песок		8,19/8,19	0	0	8,17	31,04		
Вода		171/171	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	345	6,32	6,39	54,17	299,85			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1544	61,87	55,18	199,2	1617,17			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	6.13	10.54	27.51	229.46	7/4
	Масло сливочное	10.25/10.25	0.13	6.3	0.17	58.02	
	Сахарный песок	5.12/5.12	0	0	5.11	19.42	
	Рис	24.6/24.6	1.84	0.64	15.33	74.54	
	Соль пищевая йодированная	0.82/0.82	0	0	0	0	
	Вода	81.5/81.5	0	0	0	77.49	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	143.5/143.5	4.16	3.59	6.89	77.49	
	Бутерброды с маслом	40	2.54	3.8	7.24	81.31	1
	Масло сливочное	2.5/2.5	0.03	1.54	0.04	14.15	
	Хлеб пшеничный	30/30	2.51	2.27	7.2	67.16	
	Чай с молоком или сливками	160	2.37	2	11.92	74.34	394
	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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	11.04	16.34	46.67	385.11	85 399.3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125	0.38	0.13	19	85	
	Сок сливовый	125/125	0.38	0.12	19	85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	125	0.38	0.13	19	85	17	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.16	3.13	3.67	17.46	57
	Капуста квашеная	60/60	1.08	0	3.18	2.46	
	Лук репчатый	7.2/6	0.08	0.01	0.49	28.05	
	Масло подсолнечное	3.12/3.12	0	3.12	0	106.36	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.4	6.14	10.04	4.48	57
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	
	Картофель	21.4/16	0.32	0.06	2.61	12.32	
	Лук репчатый	9.6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98	
	Свекла	40/32	0.48	0.03	2.82	13.44	
	Томатная паста. Консервы	6/6	0.29	0	1.14	6.12	
	Сметана 15,0% жирности	26.66/26.66	0.69	4	0.96	43.19	
	Морковь	12.6/10	0.13	0.01	0.69	3.5	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3.2/2.72	0.04	0.01	0.22	1.12	
	Мясо бескостное	18.24/17.92	0	0	0	0	
	Морковь	3.36/2.72	0.04	0	0.19	0.95	
	Соль пищевая йодированная	0.8/0.8	0	0	0	0	
	Жаркое по-домашнему	180	3.06	0.56	23.47	111.87	276
	Мясо бескостное	108/91.8	0	0	0	0	
	Лук	9/5.4	0.08	0.01	0.44	2.21	
	Морковь	24.84/20.7	0.27	0.02	1.43	7.24	
	Картофель	162.36/129.4	2.59	0.52	21.1	99.65	
	Томатная паста. Консервы	2.7/2.7	0.13	0	0.51	2.75	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211
Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19.8/19.8	0	0	0	0		
Вода	171/171	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	27	2.26	2.04	6.48	60.44	701	
Хлеб пшеничный	27/27	2.26	2.04	6.48	60.44		
Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700	
Хлеб ржаной	37/37	2.44	0.44	12.36	64.38		
ИТОГО ЗА ОБЕД	684	11.32	12.31	56.02	391.02	173.79 1	
УПЛОТНЕН	Гренки из пшеничного хлеба	30	5.14	10.63	12.39	173.79	1
	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	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	8.19	32	136
	Чай черный	0.5/0.5	0.1	0	0.02	0.96	
Сахарный песок	8.19/8.19	0	0	8.17	31.04		
Вода	171/171	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	210	5.25	10.63	20.58	205.79	1066.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1424	27.99	39.41	142.27	1406.323	14063.23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1592.8	54.86	49.44	182.37	1406.323		
Среднее значение за период	1592.8	54.86	49.44	182.37	1406.323		

