



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет (лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	130	6,6	6,23	20,67	171,6	76
	Сыр	14,3/13	3,38	3,39	0	44,72	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2	0,06	15,14	
	Соль пищевая йодированная	1,95/1,95	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	39,78/39,78	4,5	0,84	27,69	136,05	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
	Кофейный напиток	2,16/2,16	0,3	0,31	0,32	5,36	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Молоко	117/117	3,28	3,74	4,8	65,52	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	12,29	16,7	46,35	380,09		
ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	15	46	130
Сок фруктовый	100/100	0,5	0	10,1	42,22		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,5	0,1	15	46		
ОБЕД	Икра морковная	40	0,54	2,04	2,86	32,48	20
	Лук репчатый	7,84/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	
	Томат-паста	0,6/0,6	0,03	0	0,11	0,59	
	Морковь, красная	40,2/32	0,42	0,03	2,21	11,2	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Борщ с курами со сметаной	150	5,18	4,63	6,33	88,11	32
	Свекла	30/24	0,36	0,02	2,11	10,08	
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	Картофель	16,05/12	0,24	0,05	1,96	9,24	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	
	Курица	24/21,36	3,89	3,93	0	50,84	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,96	1,9	3,47	64,55	102
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Минтай	42,3/48	7,63	0,43	0	34,56	
	Хлеб пшеничный	9/9	0,59	0,08	3,42	19,8	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,6	
	Вода	11,4/11,4	0	0	0	0	
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	1,43	2,8	25,87	144,7	52
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	2,8	
	Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	2,8	
	Лук репчатый	11,52/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Лук репчатый	1,15/0,96	0,01	0	0,08	0,39	
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16	
	Горошек зеленый консервированный	14,88/9,6	2,21	0,12	5,12	29,06	
	Томат-паста	5,28/5,28	0,25	0	1	5,23	
	Мука пшеничная	0,6/0,48	0,05	0,01	0,33	1,6	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Морковь, красная	15,6/12	0,16	0,01	0,83	4,2	
	Морковь, красная	1,2/0,96	0,01	0	0,07	0,34	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	15,75	38,85	122
	Смесь сухофруктов	18,75/18,75	0,06	0	2,72	10,42	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
Вода	147/147	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	12,95	11,64	65,74	413,24		

ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	75	119
	Кефир	155,4/150	4,5	1,5	6	60	
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,92	2,63	38,69	183,46	164
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5	
	Масло растительное	0,2/0,2	0	0,2	0	1,83	
	Мука пшеничная	1,39/1,39	0,14	0,02	0,96	4,65	
	Повидло	15/15	0,07	0,01	7,72	31,44	
	Вода	12,17/12,17	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,54	
	Яйцо	3,74/3,74	0,48	0,43	0,03	5,62	
	Сахарный песок	1,87/1,87	0	0	1,87	7,09	
	Мука пшеничная	30,24/30,24	3,11	0,33	20,86	100,99	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,75/0,75	0,1	0,02	0	0,56	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7,12	7,43	44,84	258,46	
УЖИН	Салат из зеленого горошка	40	2,52	2,06	20,68	73	25
	Горошек зеленый консервированный	60/38,8	8,92	0,47	20,68	117,45	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Омлет натуральный	140	7,56	10,95	2,32	161,42	77/1
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Яйцо	106,4/106,4	13,51	12,24	0,74	159,6	
	Молоко	37,8/37,8	1,06	1,21	1,55	21,17	
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	14,15	54,76	118
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,3/15	0	0	0	0	
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0	
	Фрукты свежие	70	0	0	6,86	32,9	140/2
	Фрукты свежие	79,59/70	0,28	0,28	6,86	32,9	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА УЖИН	430	10,86	13,28	55,47	366,63		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	43,72	49,15	227,4	1464,42		

День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,03	5,57	16,8	135,81	75
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2	
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,32	15,59	41,11	333,39		
ЗАВТРАК 1	Компот из свежемороженных ягод	100	0	0	4,99	18,95	123/2
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Фрукты/ягоды быстрозамороженные	10,5/10,5	0	0	0	0	
	Вода	85/85	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0	0	4,99	18,95		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,44	2,86	1,8	35,48	20
	Помидоры (томаты)	37,6/32	0,19	0,06	1,34	6,37	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп "Уха"	150	5,55	3,74	12,34	132,58	39
	Минтай	45/43,2	6,87	0,39	0	31,1	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Картофель	75/56,25	1,12	0,22	9,17	43,31	
	Шпена	3/3	0,34	0,1	2	10,26	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Котлета мясная рубленая	60	3,89	4,6	3,44	84,51	117
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Хлеб пшеничный	10,8/10,8	0,71	0,1	4,1	23,76	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	53,4/48,6	9,19	6,03	0	90,88	
	Вода	11,4/11,4	0	0	0	0	
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77	56
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Молоко	33,6/33,6	0,94	1,08	1,38	18,82	
	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69	130/2
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	13,53	14,4	68,36	468,89	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Сухарики домашние	30	2,51	0,51	24,38	66	168
	Хлеб пшеничный	56,25/56,25	3,71	0,51	21,38	123,75	
	Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	19,08	68,42	4/3
Кондитерские изделия	20/20	0,64	0,56	16,22	68,42		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,35	5,87	49,61	218,42	
УЖИН	Сырники творожные, запеченные	140	26,08	17,21	18,03	329,03	83
	Сахарный песок	5,6/5,6	0	0	5,59	21,22	
	Творог	131,6/131,6	21,98	11,84	2,63	204,37	
	Мука пшеничная	8,4/8,4	0,87	0,09	5,8	28,06	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0,58	0,06	3,86	18,7	
	Яйцо	21/21	2,67	2,42	0,15	31,5	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Молоко сгущенное	15	0,75	1,19	3,75	22,5	12
	Молоко сгущенное	15/15	1,05	1,18	1,42	20,25	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47	140
	Фрукты свежие	113,7/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА УЖИН		405	26,83	18,4	39,08	427,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	56,03	54,26	203,15	1467,46	

День 3								
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	150	2,03	3,15	18,32	147,15	68	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98		
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37		
	Пшено	15/15	1,72	0,5	9,98	51,3		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0		
	Вода	18/18	0	0	0	0		
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63		
	Какао-напиток на молоке	160	3,2	3,38	8,94	77,97	117	
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19		
	Какао-порошок	2,08/2,08	0,51	0,31	0,21	6,01		
	Вода	72/72	0	0	0	0		
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2		
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,34	12,95	40,63	335,44		
ЗАВТРАК	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	127	
	Молоко	105/100	2,8	3,2	4,1	56		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,8	3,2	4,1	56		
ОБЕД	Салат из кукурузы с морковью	40	0,58	1,66	3,07	30,04	17	
	Кукуруза, сахарная консервированная	9,6/6,72	0,15	0,03	0,75	3,9		
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0		
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76		
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38		
	Суп овощной со сметаной	150	3,63	3,95	8,57	82,57	30	
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36		
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1		
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1,03	0,05	2,4	13,62		
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93		
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0		
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Бульон куриный	150/150	1,5	0	0	4,5		
	Плов с курами	160	10	10,78	26,77	264,99	122	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	27,96		
	Крупа рисовая	35,01/35,01	2,45	0,35	25,91	116,58		
	Лук репчатый	8/7,01	0,1	0,01	0,57	2,87		
	Курица	176,99/156,9	28,57	28,89	0	373,64		
	Соль пищевая йодированная	1,6/1,6	0	0	0	0		
	Морковь, красная	16/12,99	0,17	0,01	0,9	4,55		
	Вода	70/70	0	0	0	0		
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77		
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	15,75	38,85	122	
	Смесь сухофруктов	18,75/18,75	0,06	0	2,72	10,42		
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42		
	Вода	147/147	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530	15,05	16,66	65,62	461	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69	130/2
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Булочка калорийная	60	2,6	3,89	28,96	196,14	166/1
	Изюм	3/3	0,09	0,02	1,98	7,92	
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Мука пшеничная	2,03/2,03	0,21	0,02	1,4	6,77	
	Вода	11,8/11,8	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,36/1,36	0,02	0,84	0,02	6,34	
	Яйцо	3,63/3,63	0,46	0,42	0,03	5,45	
	Сахарный песок	1,82/1,82	0	0	1,81	6,88	
	Мука пшеничная	29,32/29,32	3,02	0,32	20,23	97,94	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,73/0,73	0,09	0,02	0	0,55	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,6	3,89	51,46	265,14		
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,21	1,48	6,63	47,23	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	8/6,4	0,18	0	0,08	1,03	
	Лук репчатый	5/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Картофель	21,33/16	0,32	0,06	2,61	12,32	
	Горошек зеленый консервированный	9,24/6	1,38	0,07	3,2	18,16	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	1,33/1,33	0	1,33	0	11,97	
	Тефтели мясо-крупяные	80	9,05	5,54	7,66	116,63	106
	Крупа рисовая	9,6/9,6	0,67	0,1	7,1	31,97	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	
	Говядина 1 кат	64/58,4	11,04	7,24	0	109,21	
	Яйцо	6,4/6,4	0,81	0,74	0,04	9,6	
	Соус сметанный	30	0,49	1,44	0,89	23,09	115/1
	Сметана	9,9/9,9	0,27	0,99	0,39	11,78	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Свекла тушеная	100	1,63	3,12	8,17	68,54	59
	Свекла	131/103	1,54	0,1	9,06	43,26	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	14,3/12	0,17	0,02	0,98	4,92	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Чай сладкий с лимоном	150	0	0	9,96	40,24	133
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,15	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Вода	132/132	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	13,16	11,85	44,77	340,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	40,95	48,55	206,58	1457,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,27	3,2	18,75	123,09	67
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Сыр порционный	10	1,8	2,61	0	34,4	27	
Сыр	10,9/10	2,6	2,61	0	34,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,23	9,68	42,89	308,47	
ЗАВТРАК	Напиток лимонный	100	0	0	6,17	24,78	143/1
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Лимон	10/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0	0	6,17	24,78	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	2,85	1,52	37,72	19
	Помидоры (томаты)	24/20,4	0,12	0,04	0,86	4,06	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	5,2/4,36	0,06	0,01	0,36	1,79	
	Огурец свежий	14/13,32	0,11	0,01	0,33	1,86	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	1,77	3,38	15,03	188,4	43
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	6,93	
	Мука пшеничная	15/15	1,54	0,16	10,35	50,1	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,04/0,04	0	0	0	0	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0,1	22,5	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	6	
	Солянка с мясом	180	9,13	9,74	12,56	199,64	96
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,62	
	Крупа рисовая	4,73/4,73	0,33	0,05	3,5	15,76	
	Лук репчатый	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Капуста белокочанная	198/158,4	2,85	0,16	7,44	44,35	
	Томат-паста	0,95/0,95	0,05	0	0,18	0,94	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	Чеснок	0,95/0,81	0,05	0	0,24	1,21	
	Говядина 1 кат	57,6/52,2	9,87	6,47	0	97,61	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло растительное	4/4	0	3,99	0	35,92	
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	12,48	16,4	52,36	527,13	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2	
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15	
	Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3	41,92		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,18	5,07	35,65	189,64		
УЖИН	Суфле творожное	140	9,65	9,98	22,92	284	82	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52		
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	4,19	15,92		
	Творог	105/102,9	17,18	9,26	2,06	159,8		
	Мука пшеничная	9,8/9,8	1,01	0,11	6,76	32,73		
	Яйцо	21/21	2,67	2,42	0,15	31,5		
	Молоко	29,4/29,4	0,82	0,94	1,21	16,46		
	Соус плодоягодный	40	0	0	2,94	11,34	111	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58		
	Крахмал картофельный	1,2/1,2	0	0	0,94	3,76		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	4,2/4	0	0	0	0		
	Вода	36/36	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132	
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1		
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42		
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0		
	Фрукты свежие	70	0	0	6,86	32,9	140/2	
	Фрукты свежие	79,59/70	0,28	0,28	6,86	32,9		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,65	9,98	40,22	357,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	38,54	41,13	177,29	1407,54	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,65	5,1	18,87	146,48	56
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа рисовая	7,5/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98	
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Чай сладкий с молоком	160	2,72	2,98	9,42	74,42	134
	Чай черный	0,64/0,64	0,13	0	0,03	1,22	
	Сахарный песок	5,6/5,6	0	0	5,59	21,22	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2	
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,48	14,5	41,66	331,22	
ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	70	119/2
	Напиток "Снежок"	103,6/100	2,7	2,5	10,8	79	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,7	2,5	10,8	70	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40	0,32	2,83	1,1	31,04	23
	Перец сладкий	6,4/4,8	0,06	0	0,24	1,25	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Огурец свежий	34,4/32,68	0,26	0,03	0,82	4,58	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,33	4,01	11,97	98,04	32
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	18/14,4	0,4	0	0,19	2,32	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0,42	0,05	3,01	14,18	
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	6	
	Гуляш из отварного мяса	100	7,47	8,87	3,84	145,41	115
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	6,99	
	Лук репчатый	10,61/8,74	0,12	0,02	0,72	3,58	
	Томат-паста	3,74/3,74	0,18	0	0,71	3,7	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	88,6/80,61	15,24	10	0	150,74	
	Морковь, красная	11,71/9,39	0,12	0,01	0,65	3,29	
	Бульон мясной	33,11/33,11	0,33	0	0	1,32	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,37	4,36	28,52	174,79	65
	Масло сливочное	4,4/4,4	0,06	2,71	0,07	20,5	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	50,6/50,6	6,38	1,67	28,74	155,85	
	Вода	77/77	0	0	0	0	
	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69	130/2
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	18,27	20,34	79,39	562,83	

ПОЛДНИК	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	81,54	140	
	Фрукты свежие	204,66/180	0,72	0,72	17,64	84,6		
	Кондитерские изделия	20	0,16	0,02	13,66	59,8	4	
	Кондитерские изделия	20/20	0,16	0,02	15,96	65,2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,88	0,74	31,3	141,34		
УЖИН	Салат "Росинка"	40	1,44	1,69	4,81	40,11	16	
	Лук репчатый	4/3,36	0,05	0,01	0,28	1,38		
	Горошек зеленый консервированный	7,2/4,16	0,96	0,05	2,22	12,59		
	Соль пищевая йодированная	0,48/0,48	0	0	0	0		
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76		
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38		
	Рулет из рыбы	60	3,71	4,52	5,64	95,95	103	
	Минтай	39/36	5,72	0,32	0	25,92		
	Лук репчатый	12/12	0,17	0,02	0,98	4,92		
	Хлеб пшеничный	10,5/10,5	0,69	0,09	3,99	23,1		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18		
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23		
	Молоко	14,25/14,25	0,4	0,46	0,58	7,98		
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77	56	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18		
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76		
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0		
	Молоко	33,6/33,6	0,94	1,08	1,38	18,82		
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	14,15	54,76	118	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,3/15	0	0	0	0		
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	10	9,41	54,62	357,31	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	41,33	47,49	217,77	1462,7	

День 6								
ЗАВТРАК	Каша "Гурьевская"	150	4,49	5,62	22,41	157,68	60	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98		
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37		
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95		
	Изюм	10,5/10,5	0,3	0,06	6,93	27,73		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0		
	Вода	18/18	0	0	0	0		
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63		
	Какао-напиток на молоке	160	3,2	3,38	8,94	77,97	117	
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19		
	Какао-порошок	2,08/2,08	0,51	0,31	0,21	6,01		
	Вода	72/72	0	0	0	0		
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
Сыр порционный	10	1,8	2,61	0	34,4	27		
Сыр	10,9/10	2,6	2,61	0	34,4			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,47	11,88	44,55	333,77		
ЗАВТРАК 1	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47	140	
Фрукты свежие	113,7/100	0,4	0,4	9,8	47			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0	0	9,8	47		
ОБЕД	Икра морковная	40	0,54	2,04	2,86	32,48	20	
	Лук репчатый	7,84/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71		
	Томат-паста	0,6/0,6	0,03	0	0,11	0,59		
	Морковь, красная	40,2/32	0,42	0,03	2,21	11,2		
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98		
	Суп вермишелевый с курами	150	5,71	6,4	4,57	132,23	40	
	Вермишель	12/12	1,25	0,13	0,24	40,44		
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32		
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87		
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0		
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36		
	Вода	150/150	0	0	0	0		
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23		
	Котлета мясная рубленая	60	3,89	4,6	3,44	84,51	117	
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23		
	Хлеб пшеничный	10,8/10,8	0,71	0,1	4,1	23,76		
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0		
	Говядина 1 кат	53,4/48,6	9,19	6,03	0	90,88		
	Вода	11,4/11,4	0	0	0	0		
	Капуста тушеная	120	2,9	5,17	5,58	95,76	48	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	19,57		
	Капуста белокочанная	156/124,8	2,25	0,12	5,87	34,94		
	Томат-паста	2,4/2,4	0,12	0	0,46	2,38		
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02		
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0		
	Лук репчатый	19,2/16,08	0,23	0,03	1,32	6,59		
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04		
	Вода	30/30	0	0	0	0		
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
	Компот из яблок и ягод	150	0,06	0,06	7,45	29,79	124	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74		
	Яблоки	17,1/15	0,06	0,06	1,47	7,05		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	12/12	0	0	0	0		
	Вода	165/165	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13,88	18,54	35,36	419,32	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Крендель сахарный, плюшка	60	2,74	4	47,13	174,62	166
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71	
	Сахарный песок	1,87/1,87	0	0	1,87	7,09	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Мука пшеничная	2,03/2,03	0,21	0,02	1,4	6,77	
	Вода	12,58/12,58	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,45/1,45	0,02	0,89	0,02	6,76	
	Яйцо	3,87/3,87	0,49	0,45	0,03	5,81	
	Сахарный песок	1,94/1,94	0	0	1,93	7,34	
	Мука пшеничная	31,26/31,26	3,22	0,34	21,57	104,41	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
Дрожжи хлебопекарные	0,77/0,77	0,1	0,02	0	0,58		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6,94	8,8	53,28	258,62		
УЖИН	Огурец консервированный	30	0	0	0,39	4,83	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	30/30	0,84	0	0,39	4,83	
	Рыба, запеченная в омете	100	6,8	5,81	3,22	111,1	101
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Минтай	88/81,25	12,92	0,73	0	58,5	
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0,39	0,04	2,59	12,52	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Яйцо	25/25	3,18	2,88	0,18	37,5	
	Молоко	10/10	0,28	0,32	0,41	5,6	
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	1,43	2,8	25,87	144,7	52
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	2,8	
	Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	2,8	
	Лук репчатый	11,52/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Лук репчатый	1,15/0,96	0,01	0	0,08	0,39	
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16	
	Горошек зеленый консервированный	14,88/9,6	2,21	0,12	5,12	29,06	
	Томат-паста	5,28/5,28	0,25	0	1	5,23	
	Мука пшеничная	0,6/0,48	0,05	0,01	0,33	1,6	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Морковь, красная	15,6/12	0,16	0,01	0,83	4,2	
	Морковь, красная	1,2/0,96	0,01	0	0,07	0,34	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	10,21	8,88	50,18	353,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	42,5	48,1	193,17	1412,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Огонёк" на молоке	150	4,05	3,57	23,62	126,45	57
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа рисовая	4,5/4,5	0,32	0,04	3,33	14,98	
	Пшено	4,5/4,5	0,52	0,15	2,99	15,39	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	4,5/4,5	0,57	0,15	2,56	13,86	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко	90/90	2,52	2,88	3,69	50,4	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,34	13,59	47,93	324,03		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	15	46	130
Сок фруктовый	100/100	0,5	0	10,1	42,22		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,5	0,1	15	46		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,58	2,84	3,38	41,3	18/1
	Свекла	48/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп гороховый с мясом	150	2,88	3,96	13,76	133,86	35/1
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	
	Говядина 1 кат	24/21,38	4,04	2,65	0	39,97	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	180	8,3	9,14	32,35	189,92	95
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	Сердце говяжье	81/73,8	11,81	2,58	1,48	70,85	
	Картофель	153/114,84	2,3	0,46	18,72	88,43	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Яйцо	27/27	3,43	3,1	0,19	40,5	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Молоко	39,6/39,6	1,11	1,27	1,62	22,18	
	Соус томатный	50	0,47	0,62	4,27	30,2	116
	Масло сливочное	1,75/1,75	0,02	1,08	0,03	8,15	
	Сахарный песок	0,5/0,5	0	0	0,5	1,9	
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21	
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Компот из свежемороженных ягод	150	0	0	7,48	28,43	123
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,75/15,75	0	0	0	0		
Вода	127,5/127,5	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	600	13,01	16,83	72,7	468,26		

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2	
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15	
	Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3	41,92		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,18	5,07	35,65	189,64		
УЖИН	Пудинг творожный с изюмом	140	11,49	10,18	35,88	291,79	80	
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05		
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	4,19	15,92		
	Творог	98/96,6	16,13	8,69	1,93	150,02		
	Крупа манная	9,8/9,8	1,01	0,1	6,92	32,63		
	Изюм	14/14	0,41	0,08	9,24	36,97		
	Яйцо	21/21	2,67	2,42	0,15	31,5		
	Молоко	49/49	1,37	1,57	2,01	27,44		
	Соус сметанный сладкий	40	1,07	1,06	10,03	48,69	115	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58		
	Сметана	9,2/9,2	0,25	0,92	0,36	10,95		
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36		
	Вода	12/12	0	0	0	0		
	Молоко	28/28	0,78	0,9	1,15	15,68		
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132	
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1		
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42		
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0		
	Фрукты свежие	70	0	0	6,86	32,9	140/2	
		Фрукты свежие	79,59/70	0,28	0,28	6,86	32,9	
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	12,56	11,24	60,27	402,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	41,59	46,83	231,55	1430,59	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	150	2,03	3,15	18,32	147,15 68	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Пшено	15/15	1,72	0,5	9,98	51,3	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Чай сладкий с молоком	160	2,72	2,98	9,42	74,42 134	
	Чай черный	0,64/0,64	0,13	0	0,03	1,22	
	Сахарный песок	5,6/5,6	0	0	5,59	21,22	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72 10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6 2		
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,86	12,55	41,11	331,89	
ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	70 119/2	
	Напиток "Снежок"	103,6/100	2,7	2,5	10,8	79	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,7	2,5	10,8	70	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40	0,32	2,83	1,1	31,04 23	
	Перец сладкий	6,4/4,8	0,06	0	0,24	1,25	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Огурец свежий	34,4/32,68	0,26	0,03	0,82	4,58	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Свекольник с курами и со сметаной	150	3,95	5,6	9,17	122,75 33	
	Свекла	30/24	0,36	0,02	2,11	10,08	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Морковь, красная	9,38/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Пудинг рыбный запеченный	60	4,54	4,14	2,47	89,81 269	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Минтай	54/51	8,11	0,46	0	36,72	
	Хлеб пшеничный	8/8	0,53	0,07	3,04	17,6	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Молоко	12/12	0,34	0,38	0,49	6,72	
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77 56	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Молоко	33,6/33,6	0,94	1,08	1,38	18,82	
	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69 130/2	
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55 11	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		550	12,46	15,77	63,52	459,92

ПОЛДНИК	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	81,54	140	
	Фрукты свежие	204,66/180	0,72	0,72	17,64	84,6		
	Кондитерские изделия	20	0,16	0,02	13,66	59,8	4	
	Кондитерские изделия	20/20	0,16	0,02	15,96	65,2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,88	0,74	31,3	141,34		
УЖИН	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	40	0,73	4,44	2,97	34,12	4а	
	Икра кабачковая	40,64/38,6	0	0	0	0		
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59		
	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	10,82	11,16	4,53	96,5	91	
	Сметана	12,5/12,5	0,34	1,25	0,49	14,88		
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02		
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Говядина 1 кат	107,5/97,8	18,48	12,13	0	182,89		
	Морковь, красная	25/20	0,26	0,02	1,38	7		
	Вода	20/20	0	0	0	0		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Макаронь или вермишель с маслом	110	2,19	3,17	30,07	231,11	62	
	Масло сливочное	3,85/3,85	0,05	2,37	0,07	17,94		
	Соль пищевая йодированная	1,65/1,65	0	0	0	0		
	Макаронные изделия	38,37/38,37	4,34	0,81	26,7	131,22		
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	14,15	54,76	118	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,3/15	0	0	0	0		
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	13,74	18,77	51,72	416,49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	36,64	50,33	198,45	1419,64	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,27	3,2	18,75	123,09	67
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Какао-напиток на молоке	160	3,2	3,38	8,94	77,97	117
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Какао-порошок	2,08/2,08	0,51	0,31	0,21	6,01	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,58	13	41,06	311,38		
ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	15	46	130
	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	10,1	42,22	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,5	0,1	15	46		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	2,85	1,52	37,72	19
	Помидоры (томаты)	24/20,4	0,12	0,04	0,86	4,06	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	5,2/4,36	0,06	0,01	0,36	1,79	
	Огурец свежий	14/13,32	0,11	0,01	0,33	1,86	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп "Харчо" с курами	150	3,42	4,07	9,58	108,18	42
	Крупа рисовая	11,25/11,25	0,79	0,11	8,32	37,46	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Томат-паста	0,75/0,75	0,04	0	0,14	0,74	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Чеснок	0,75/0,63	0,04	0	0,19	0,94	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Рулет из говядины	60	4,28	4,35	17,11	106,42	111
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Хлеб пшеничный	8,4/8,4	0,55	0,08	3,19	18,48	
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	49,8/45	8,51	5,58	0	84,15	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Вода	14,4/14,4	0	0	0	0	
	Рагу овощное	120	2,77	3,72	15,12	106,54	77
	Капуста белокочанная	38,4/30,72	0,55	0,03	1,44	8,6	
	Картофель	69,6/52,2	1,04	0,21	8,51	40,19	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	Морковь, красная	36/28,8	0,37	0,03	1,99	10,08	
	Лук репчатый	18/15,12	0,21	0,03	1,24	6,2	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Вода	28,8/28,8	0	0	0	0	
	Сметана	11,88/11,88	0,32	1,19	0,46	14,14	
	Мука пшеничная	2,88/2,88	0,3	0,03	1,99	9,62	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	15,75	38,85	122
	Смесь сухофруктов	18,75/18,75	0,06	0	2,72	10,42	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Вода	147/147	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	11,7	15,26	70,54	442,26	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2	
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Сухарики домашние	30	2,51	0,51	24,38	66	168	
	Хлеб пшеничный	56,25/56,25	3,71	0,51	21,38	123,75		
	Кондитерские изделия	20	0,16	0,02	13,66	59,8	4	
	Кондитерские изделия	20/20	0,16	0,02	15,96	65,2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,67	5,33	44,19	209,8		
УЖИН	Омлет натуральный	140	7,56	10,95	2,32	161,42	77/1	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,06	0,02	6,52		
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0		
	Яйцо	106,4/106,4	13,51	12,24	0,74	159,6		
	Молоко	37,8/37,8	1,06	1,21	1,55	21,17		
	Оладьи	60	2,29	3,22	38,5	159,39	163	
	Сахарный песок	1,02/1,02	0	0	1,02	3,87		
	Мука пшеничная	28,86/28,86	2,97	0,31	19,91	96,39		
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0		
	Дрожжи хлебопекарные	0,78/0,78	0,1	0,02	0	0,59		
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Молоко	28,86/28,86	0,81	0,92	1,18	16,16		
	Чай сладкий с лимоном	150	0	0	9,96	40,24	133	
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,15		
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95		
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3		
	Вода	132/132	0	0	0	0		
	Фрукты свежие	70	0	0	6,86	32,9	140/2	
		Фрукты свежие	79,59/70	0,28	0,28	6,86	32,9	
	ИТОГО ЗА УЖИН		420	9,85	14,17	57,64	393,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	37,5	47,86	228,43	1403,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,03	5,57	16,8	135,81	75
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Сыр порционный	10	1,8	2,61	0	34,4	27	
Сыр	10,9/10	2,6	2,61	0	34,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,99	12,05	40,94	321,19		
ЗАВТРАК 1	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47	140
	Фрукты свежие	113,7/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0	0	9,8	47		
ОБЕД	Сельдь с луком и растительным маслом	30	1,61	2,11	0,6	43,77	26
	Лук репчатый	7,8/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	
	Сельдь с/с	21,6/21,6	3,78	0,43	0	19,01	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1,54	3,9	7,01	67,09	34
	Капуста белокочанная	45/33,75	0,61	0,03	1,59	9,45	
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Томат-паста	1,5/1,5	0,07	0	0,28	1,48	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Морковь, красная	12,75/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	6	
	Жаркое по-домашнему	180	7,36	8,33	36,22	221,26	94
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	Картофель	200,52/150,8	3,02	0,6	24,59	116,15	
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	
	Лук репчатый	18/15,12	0,21	0,03	1,24	6,2	
	Говядина 1 кат	43,56/39,6	7,48	4,91	0	74,05	
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04	
	Вода	36/36	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69	130/2
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	11,29	14,61	77,79	445,67	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,92	2,63	38,69	183,46	164
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5	
	Масло растительное	0,2/0,2	0	0,2	0	1,83	
	Мука пшеничная	1,39/1,39	0,14	0,02	0,96	4,65	
	Повидло	15/15	0,07	0,01	7,72	31,44	
	Вода	12,17/12,17	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,54	
	Яйцо	3,74/3,74	0,48	0,43	0,03	5,62	
	Сахарный песок	1,87/1,87	0	0	1,87	7,09	
	Мука пшеничная	30,24/30,24	3,11	0,33	20,86	100,99	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,75/0,75	0,1	0,02	0	0,56	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7,12	7,43	44,84	267,46		
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,21	1,48	6,63	47,23	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	8/6,4	0,18	0	0,08	1,03	
	Лук репчатый	5/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Картофель	21,33/16	0,32	0,06	2,61	12,32	
	Горошек зеленый консервированный	9,24/6	1,38	0,07	3,2	18,16	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	1,33/1,33	0	1,33	0	11,97	
	Оладьи из печени	60	5,24	7,04	13,01	104,63	113
	Печень говяжья	60/55,8	9,99	2,06	2,96	70,87	
	Хлеб пшеничный	8/8	0,53	0,07	3,04	17,6	
	Мука пшеничная	8/8	0,82	0,09	5,52	26,71	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Лук репчатый,	5,4/4,54	0,06	0,01	0,37	1,86	
	Чеснок	1/0,84	0,05	0	0,25	1,25	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Масло растительное	4/4	0	3,99	0	35,92	
	Капуста тушеная	150	3,18	6,46	6,98	119,7	48/1
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	24,46	
	Капуста белокочанная	195/156	2,81	0,16	7,33	43,68	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый,	24/20,1	0,28	0,04	1,65	8,24	
	Морковь, красная	22,5/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Вода	37,5/37,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	10,41	15,25	45,58	345,39	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	38,81	49,34	218,95	1426,71	

День 11						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,24	5,6	18,77	108,3 70
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0
	Вода	18/18	0	0	0	0
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63
	Чай сладкий с молоком	160	2,72	2,98	9,42	74,42 134
	Чай черный	0,64/0,64	0,13	0	0,03	1,22
	Сахарный песок	5,6/5,6	0	0	5,59	21,22
	Вода	72/72	0	0	0	0
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72 10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6 2	
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,07	15	41,56	293,04	
ЗАВТРАК	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56 127
	Молоко	105/100	2,8	3,2	4,1	56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,8	3,2	4,1	56	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,44	2,86	1,8	35,48 20
	Помидоры (томаты)	37,6/32	0,19	0,06	1,34	6,37
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17
	Суп картофельный со сметаной	150	3,6	4,11	15,24	112,86 36
	Картофель	112,5/84,45	1,89	0,34	13,77	65,03
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	6
	Солянка с мясом	180	9,13	9,74	12,56	199,64 96
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,62
	Крупа рисовая	4,73/4,73	0,33	0,05	3,5	15,76
	Лук репчатый	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1
	Капуста белокочанная	198/158,4	2,85	0,16	7,44	44,35
	Томат-паста	0,95/0,95	0,05	0	0,18	0,94
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0
	Чеснок	0,95/0,81	0,05	0	0,24	1,21
	Говядина 1 кат	57,6/52,2	9,87	6,47	0	97,61
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52
	Масло растительное	4/4	0	3,99	0	35,92
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82 129
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6
	Вода	165/165	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55 11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	14,36	17,14	52,85	449,35

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69	130/2
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Булочка калорийная	60	2,6	3,89	28,96	196,14	166/1
	Изюм	3/3	0,09	0,02	1,98	7,92	
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Мука пшеничная	2,03/2,03	0,21	0,02	1,4	6,77	
	Вода	11,8/11,8	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,36/1,36	0,02	0,84	0,02	6,34	
	Яйцо	3,63/3,63	0,46	0,42	0,03	5,45	
	Сахарный песок	1,82/1,82	0	0	1,81	6,88	
	Мука пшеничная	29,32/29,32	3,02	0,32	20,23	97,94	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
Дрожжи хлебопекарные	0,73/0,73	0,09	0,02	0	0,55		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,6	3,89	51,46	265,14		
УЖИН	Огурец консервированный	30	0	0	0,39	4,83	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	30/30	0,84	0	0,39	4,83	
	Пудинг рыбный запеченный	60	4,54	4,14	2,47	89,81	269
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Минтай	54/51	8,11	0,46	0	36,72	
	Хлеб пшеничный	8/8	0,53	0,07	3,04	17,6	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Молоко	12/12	0,34	0,38	0,49	6,72	
	Пюре картофельное	150	3,59	3,66	21,03	128,46	56/1
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Картофель	157,5/118,12	2,36	0,47	19,25	90,96	
	Соль пищевая йодированная	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Молоко	42/42	1,18	1,34	1,72	23,52	
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	14,15	54,76	118
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,3/15	0	0	0	0	
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА УЖИН	420	8,91	8,07	49,5	322,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	37,74	47,3	199,47	1385,94		

День 12								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"молочная жидкая	150	4,65	5,1	18,87	146,48	56	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98		
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37		
	Крупа рисовая	7,5/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98		
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0		
	Вода	18/18	0	0	0	0		
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63		
	Какао-напиток на молоке	160	3,2	3,38	8,94	77,97	117	
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19		
	Какао-порошок	2,08/2,08	0,51	0,31	0,21	6,01		
	Вода	72/72	0	0	0	0		
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
Сыр порционный	10	1,8	2,61	0	34,4	27		
Сыр	10,9/10	2,6	2,61	0	34,4			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,63	11,36	41,01	322,57		
ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	15	46	130	
	Сок фруктовый	100/100	0,5	0	10,1	42,22		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	15	46		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	0,26	2,84	3,4	41,41	18	
	Свекла	46/36,8	0,55	0,04	3,24	15,46		
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0		
	Чеснок	2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,53		
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17		
	Суп "Уха"	150	5,55	3,74	12,34	132,58	39	
	Минтай	45/43,2	6,87	0,39	0	31,1		
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58		
	Картофель	75/56,25	1,12	0,22	9,17	43,31		
	Пшено	3/3	0,34	0,1	2	10,26		
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0		
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36		
	Вода	180/180	0	0	0	0		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Тефтели из говядины	60	4,82	3,16	3,38	94,38	105	
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	5,59		
	Хлеб пшеничный	7,2/7,2	0,48	0,06	2,74	15,84		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
	Лук репчатый,	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1		
	Говядина 1 кат	56,04/51	9,64	6,32	0	95,37		
	Рагу овощное	120	2,77	3,72	15,12	106,54	77	
	Капуста белокочанная	38,4/30,72	0,55	0,03	1,44	8,6		
	Картофель	69,6/52,2	1,04	0,21	8,51	40,19		
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78		
	Морковь, красная	36/28,8	0,37	0,03	1,99	10,08		
	Лук репчатый,	18/15,12	0,21	0,03	1,24	6,2		
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0		
	Вода	28,8/28,8	0	0	0	0		
	Сметана	11,88/11,88	0,32	1,19	0,46	14,14		
	Мука пшеничная	2,88/2,88	0,3	0,03	1,99	9,62		
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0		
	Компот из свежемороженных ягод	150	0	0	7,48	28,43	123	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,75/15,75	0	0	0	0		
	Вода	127,5/127,5	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		550	14,18	13,73	53,18	447,89	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Оладьи	60	2,29	3,22	38,5	159,39	163
	Сахарный песок	1,02/1,02	0	0	1,02	3,87	
	Мука пшеничная	28,86/28,86	2,97	0,31	19,91	96,39	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,78/0,78	0,1	0,02	0	0,59	
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Молоко	28,86/28,86	0,81	0,92	1,18	16,16	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6,49	8,02	44,65	243,39		
УЖИН	Суфле творожное	140	9,65	9,98	22,92	284	82
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52	
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	4,19	15,92	
	Творог	105/102,9	17,18	9,26	2,06	159,8	
	Мука пшеничная	9,8/9,8	1,01	0,11	6,76	32,73	
	Яйцо	21/21	2,67	2,42	0,15	31,5	
	Молоко	29,4/29,4	0,82	0,94	1,21	16,46	
	Соус молочный сладкий	40	1,65	1,45	6,55	46	113
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Мука пшеничная	3,6/3,6	0,37	0,04	2,48	12,02	
	Молоко	44/44	1,23	1,41	1,8	24,64	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	Фрукты свежие	70	0	0	6,86	32,9	140/2
	Фрукты свежие	79,59/70	0,28	0,28	6,86	32,9	
ИТОГО ЗА УЖИН	400	11,3	11,43	43,83	392,18		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	44,1	44,64	197,67	1452,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,03	3,15	18,32	147,15	68
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Пшено	15/15	1,72	0,5	9,98	51,3	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,28	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2	
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	7,32	13,17	42,63	344,73		
ЗАВТРАК 1	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	127
	Молоко	105/100	2,8	3,2	4,1	56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,8	3,2	4,1	56		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	2,85	1,52	37,72	19
	Помидоры (томаты)	24/20,4	0,12	0,04	0,86	4,06	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	5,2/4,36	0,06	0,01	0,36	1,79	
	Огурец свежий	14/13,32	0,11	0,01	0,33	1,86	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп овощной со сметаной	150	3,63	3,95	8,57	82,57	30
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1,03	0,05	2,4	13,62	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон куриный	150/150	1,5	0	0	4,5	
	Гуляш из отварного мяса	100	7,47	8,87	3,84	145,41	115
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	6,99	
	Лук репчатый	10,61/8,74	0,12	0,02	0,72	3,58	
	Томат-паста	3,74/3,74	0,18	0	0,71	3,7	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	88,6/80,61	15,24	10	0	150,74	
	Морковь, красная	11,71/9,39	0,12	0,01	0,65	3,29	
	Бульон мясной	33,11/33,11	0,33	0	0	1,32	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,37	4,36	28,52	174,79	65
	Масло сливочное	4,4/4,4	0,06	2,71	0,07	20,5	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	50,6/50,6	6,38	1,67	28,74	155,85	
	Вода	77/77	0	0	0	0	
	Компот из яблок и ягод	150	0,06	0,06	7,45	29,79	124
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Яблоки	17,1/15	0,06	0,06	1,47	7,05	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	12/12	0	0	0	0	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	580	18,7	20,36	61,36	514,83		

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0	0	15,15	69	130/1
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Крендель сахарный, плюшка	60	2,74	4	47,13	174,62	166
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71	
	Сахарный песок	1,87/1,87	0	0	1,87	7,09	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Мука пшеничная	2,03/2,03	0,21	0,02	1,4	6,77	
	Вода	12,58/12,58	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,45/1,45	0,02	0,89	0,02	6,76	
	Яйцо	3,87/3,87	0,49	0,45	0,03	5,81	
	Сахарный песок	1,94/1,94	0	0	1,93	7,34	
	Мука пшеничная	31,26/31,26	3,22	0,34	21,57	104,41	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
Дрожжи хлебопекарные	0,77/0,77	0,1	0,02	0	0,58		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,74	4	62,28	243,62		
УЖИН	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,15	5,04	54,94	2/1
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	10,8/8,4	0,24	0	0,11	1,35	
	Свекла	18,6/14,4	0,22	0,01	1,27	6,05	
	Картофель	27,6/20,7	0,41	0,08	3,37	15,94	
	Горошек зеленый консервированный	6,6/4,2	0,97	0,05	2,24	12,71	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Морковь, красная	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Рыбные ежи	130	9,43	2,72	15,52	132,63	100
	Масло сливочное	2,6/2,6	0,03	1,6	0,04	12,12	
	Крупа рисовая	20,02/20,02	1,4	0,2	14,81	66,67	
	Мятай	65/59,8	9,51	0,54	0	43,06	
	Лук репчатый	9,1/7,67	0,11	0,02	0,63	3,14	
	Соль пищевая йодированная	0,65/0,65	0	0	0	0	
	Яйцо	7,8/7,8	0,99	0,9	0,05	11,7	
	Соус томатный	50	0,47	0,62	4,27	30,2	116
	Масло сливочное	1,75/1,75	0,02	1,08	0,03	8,15	
	Сахарный песок	0,5/0,5	0	0	0,5	1,9	
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21	
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Чай сладкий с лимоном	150	0	0	9,96	40,24	133
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,15	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Вода	132/132	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	11,65	6,76	46,25	302,56	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	43,21	47,49	216,62	1461,74	

День 14							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,03	5,57	16,8	135,81	75
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Сыр порционный	10	1,8	2,61	0	34,4	27	
Сыр	10,9/10	2,6	2,61	0	34,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,99	12,05	40,94	321,19		
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47	140
	Фрукты свежие	113,7/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0	0	9,8	47		
ОБЕД	Икра морковная	40	0,54	2,04	2,86	32,48	20
	Лук репчатый	7,84/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	
	Томат-паста	0,6/0,6	0,03	0	0,11	0,59	
	Морковь, красная	40,2/32	0,42	0,03	2,21	11,2	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Суп картофельный с зеленым горошком с курами	150	6,51	6,57	16,53	123,45	45
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Картофель	112,65/84,38	1,69	0,34	13,75	64,97	
	Горошек зеленый консервированный	4,8/3,12	0,72	0,04	1,66	9,44	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Чеснок	0,75/0,63	0,04	0	0,19	0,94	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Котлета мясная рубленая	60	3,89	4,6	3,44	84,51	117
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Хлеб пшеничный	10,8/10,8	0,71	0,1	4,1	23,76	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	53,4/48,6	9,19	6,03	0	90,88	
	Вода	11,4/11,4	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	110	2,19	3,17	30,07	231,11	62
	Масло сливочное	3,85/3,85	0,05	2,37	0,07	17,94	
	Соль пищевая йодированная	1,65/1,65	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	38,37/38,37	4,34	0,81	26,7	131,22	
	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	9,26	37,17	143
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Лимон	15/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	13,99	16,66	73,62	553,27	

ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	75	119
	Кефир	155,4/150	4,5	1,5	6	60	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15
	Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3	41,92	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,18	5,07	35,65	180,64	
УЖИН	Омлет натуральный	140	7,56	10,95	2,32	161,42	77/1
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Яйцо	106,4/106,4	13,51	12,24	0,74	159,6	
	Молоко	37,8/37,8	1,06	1,21	1,55	21,17	
	Капуста тушеная	120	2,9	5,17	5,58	95,76	48
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	19,57	
	Капуста белокочанная	156/124,8	2,25	0,12	5,87	34,94	
	Томат-паста	2,4/2,4	0,12	0	0,46	2,38	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Лук репчатый	19,2/16,08	0,23	0,03	1,32	6,59	
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04	
	Вода	30/30	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
		Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66
ИТОГО ЗА УЖИН		440	12,44	16,39	28,6	350,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	42,6	50,17	188,61	1452,28	

День 15							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,27	3,2	18,75	123,09	67
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Чай сладкий с молоком	160	2,72	2,98	9,42	74,42	134
	Чай черный	0,64/0,64	0,13	0	0,03	1,22	
	Сахарный песок	5,6/5,6	0	0	5,59	21,22	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,1	12,6	41,54	307,83		
ЗАВТРАК 1	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	127
Молоко	105/100	2,8	3,2	4,1	56		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,8	3,2	4,1	56		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40	0,32	2,83	1,1	31,04	23
	Перец сладкий	6,4/4,8	0,06	0	0,24	1,25	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Огурец свежий	34,4/32,68	0,26	0,03	0,82	4,58	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,72	4,46	15,85	118,26	36
	Вода	95,46/95,46	0	0	0	0	
	Картофель	100/85	1,7	0,34	13,86	65,45	
	Морковь, красная	6,83/5,46	0,07	0,01	0,38	1,91	
	Лук репчатый,	6,54/5,46	0,08	0,01	0,45	2,24	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Томат-паста	1,37/1,37	0,07	0	0,26	1,35	
	Вода	1,36/1,36	0	0	0	0	
	Яйцо	2,05/2,05	0,26	0,24	0,01	3,07	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	17,04/15,54	2,94	1,93	0	29,07	
	Суфле из печени	60	14,18	7,45	7,26	150,24	104/1
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Печень говяжья	68,4/63,6	11,38	2,35	3,37	80,77	
	Мука пшеничная	3,6/3,6	0,37	0,04	2,48	12,02	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Масло растительное	1,2/1,2	0	1,2	0	10,79	
	Молоко	31,2/31,2	0,87	1	1,28	17,47	
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77	56
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Молоко	33,6/33,6	0,94	1,08	1,38	18,82	
	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69	130/2
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	21,87	17,94	74,99	515,66	

ПОЛДНИК	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	81,54	140	
	Фрукты свежие	204,66/180	0,72	0,72	17,64	84,6		
	Кондитерские изделия	20	0,16	0,02	13,66	59,84	4	
	Кондитерские изделия	20/20	0,16	0,02	15,96	65,2		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,88	0,74	31,3	141,34		
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,96	1,9	3,47	64,55	102	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39		
	Минтай	42,3/48	7,63	0,43	0	34,56		
	Хлеб пшеничный	9/9	0,59	0,08	3,42	19,8		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,6		
	Вода	11,4/11,4	0	0	0	0		
	Рис отварной с овощами	110	2,62	4,03	18,67	138,27	58	
	Масло сливочное	4,51/4,51	0,06	2,77	0,08	21,02		
	Крупа рисовая	32,34/32,34	2,26	0,32	23,93	107,69		
	Соль пищевая йодированная	1,1/1,1	0	0	0	0		
	Лук репчатый	12,98/11	0,15	0,02	0,9	4,51		
	Морковь, красная	14,85/11	0,14	0,01	0,76	3,85		
	Вода	68,2/68,2	0	0	0	0		
	Соус томатный	50	0,47	0,62	4,27	30,2	116	
	Масло сливочное	1,75/1,75	0,02	1,08	0,03	8,15		
	Сахарный песок	0,5/0,5	0	0	0,5	1,9		
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21		
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2		
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0		
	Вода	45/45	0	0	0	0		
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	14,15	54,76	118	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,3/15	0	0	0	0		
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,03	6,82	53,76	351,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	43,68	41,3	205,69	1372,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 16							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпуча с молоком	150	6,43	4,9	25,5	169,05	52
	Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	10,48	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	34,5/34,5	4,35	1,14	19,6	106,26	
	Вода	52,5/52,5	0	0	0	0	
	Молоко	75/75	2,1	2,4	3,08	42	
	Какао-напиток на молоке	160	3,2	3,38	8,94	77,97	117
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Какао-порошок	2,08/2,08	0,51	0,31	0,21	6,01	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
Сыр порционный	10	1,8	2,61	0	34,4	27	
Сыр	10,9/10	2,6	2,61	0	34,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	13,41	11,16	47,64	345,14		
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47	140
	Фрукты свежие	113,7/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0	0	9,8	47		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,44	2,86	1,8	35,48	20
	Помидоры (томаты)	37,6/32	0,19	0,06	1,34	6,37	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп гороховый с курицей	150	5,25	5,16	13,76	128,5	35
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Рулет из говядины	60	4,28	4,35	17,11	106,42	111
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Хлеб пшеничный	8,4/8,4	0,55	0,08	3,19	18,48	
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	49,8/45	8,51	5,58	0	84,15	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Вода	14,4/14,4	0	0	0	0	
	Рагу овощное	120	2,77	3,72	15,12	106,54	77
	Калуста белокочанная	38,4/30,72	0,55	0,03	1,44	8,6	
	Картофель	69,6/52,2	1,04	0,21	8,51	40,19	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	Морковь, красная	36/28,8	0,37	0,03	1,99	10,08	
	Лук репчатый	18/15,12	0,21	0,03	1,24	6,2	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Вода	28,8/28,8	0	0	0	0	
	Сметана	11,88/11,88	0,32	1,19	0,46	14,14	
	Мука пшеничная	2,88/2,88	0,3	0,03	1,99	9,62	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов	150	0,06	0	15,75	38,85	122	
Смесь сухофруктов	18,75/18,75	0,06	0	2,72	10,42		
Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42		
Вода	147/147	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	13,58	16,36	75	460,34		

ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	75	119
	Кефир	155,4/150	4,5	1,5	6	60	
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,92	2,63	38,69	183,46	164
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5	
	Масло растительное	0,2/0,2	0	0,2	0	1,83	
	Мука пшеничная	1,39/1,39	0,14	0,02	0,96	4,65	
	Повидло	15/15	0,07	0,01	7,72	31,44	
	Вода	12,17/12,17	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,54	
	Яйцо	3,74/3,74	0,48	0,43	0,03	5,62	
	Сахарный песок	1,87/1,87	0	0	1,87	7,09	
	Мука пшеничная	30,24/30,24	3,11	0,33	20,86	100,99	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,75/0,75	0,1	0,02	0	0,56	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,12	7,43	44,84	258,46	
УЖИН	Икра свекольная	40	0,6	2,04	2,27	27,52	20/1
	Свекла	40,84/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Лук репчатый	7,84/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	
	Томат-паста	0,6/0,6	0,03	0	0,11	0,59	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Запеканка из печени с рисом	160	8,1	9,46	14,42	165,33	294
	Масло сливочное	4,27/4,27	0,06	2,63	0,07	19,91	
	Крупа рисовая	20,27/20,27	1,42	0,2	15	67,51	
	Лук репчатый	48/40,53	0,57	0,08	3,32	16,62	
	Печень говяжья	120,53/112	20,05	4,14	5,94	142,24	
	Соль пищевая йодированная	1,6/1,6	0	0	0	0	
	Яйцо	32/32	4,06	3,88	0,22	48	
	Яйцо	2,13/2,13	0,27	0,24	0,01	3,19	
	Соус сметанный	60	0,82	2,39	1,48	38,49	115а
	Сметана	16,5/16,5	0,45	1,65	0,64	19,64	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Вода	40/40	0	0	0	0	
	Чай сладкий с лимоном	150	0	0	9,96	40,24	133
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,15	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Вода	132/132	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН		430	10,3	14,16	39,59	316,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	44,41	49,11	216,87	1427,07	

День 17							
ЗАВТРАК	Каша "Огонёк" на молоке	150	4,05	3,57	23,62	126,45	57
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа рисовая	4,5/4,5	0,32	0,04	3,33	14,98	
	Пшено	4,5/4,5	0,52	0,15	2,99	15,39	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	4,5/4,5	0,57	0,15	2,56	13,86	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Молоко	90/90	2,52	2,88	3,69	50,4	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2	
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,34	13,59	47,93	324,03		
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47	140
	Фрукты свежие	113,7/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0	0	9,8	47		
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	40	0,85	1,35	5,13	36,23	17/1
	Кукуруза, сахарная консервированная	55,2/38,64	0,85	0,15	4,33	22,41	
	Сахарный песок	0,8/0,8	0	0	0,8	3,03	
	Масло растительное	1,2/1,2	0	1,2	0	10,79	
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,85	3,12	12,24	63,52	32/1
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	
	Калуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	
	Картофель	21/15,08	0,3	0,06	2,46	11,61	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый,	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Бульон куриный	150/150	1,5	0	0	4,5	
	Суфле из отварной курицы	60	7,65	9,56	2,77	160,28	110
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	5,59	
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	5,59	
	Курица	81/71,28	12,97	13,12	0	169,65	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Молоко	24/24	0,67	0,77	0,98	13,44	
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77	56
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Молоко	33,6/33,6	0,94	1,08	1,38	18,82	
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	15,41	17,39	60,21	464,17	

ПОЛДНИК	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	127
	Молоко	105/100	2,8	3,2	4,1	56	
	Сырники творожные, запеченные	100	7,81	7,56	20,18	201,8	83/1
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Творог	92/92	15,36	8,28	1,84	142,88	
	Мука пшеничная	8/8	0,82	0,09	5,52	26,72	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0,1	22,5	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10,61	10,76	24,28	257,8		
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,21	1,48	6,63	47,23	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	8/6,4	0,18	0	0,08	1,03	
	Лук репчатый	5/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Картофель	21,33/16	0,32	0,06	2,61	12,32	
	Горошек зеленый консервированный	9,24/6	1,38	0,07	3,2	18,16	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло растительное	1,33/1,33	0	1,33	0	11,97	
	Тефтели из говядины	60	4,82	3,16	3,38	94,38	105
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,74	0,02	5,59	
	Хлеб пшеничный	7,2/7,2	0,48	0,06	2,74	15,84	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Лук репчатый	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Говядина 1 кат	56,04/51	9,64	6,32	0	95,37	
	Капуста тушеная	150	3,18	6,46	6,98	119,7	48/1
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	24,46	
	Капуста белокочанная	195/156	2,81	0,16	7,33	43,68	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	24/20,1	0,28	0,04	1,65	8,24	
	Морковь, красная	22,5/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Вода	37,5/37,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	36	10/1
	Хлеб пшеничный	20/20	1,32	0,18	7,6	44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	10,53	11,28	32,09	326,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	45,89	53,02	174,31	1419,59	

День 18							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,03	5,57	16,8	135,81	75
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2	
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,32	15,59	41,11	333,39		
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47	140
	Фрукты свежие	113,7/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0	0	9,8	47		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40	0,32	2,83	1,1	31,04	23
	Перец сладкий	6,4/4,8	0,06	0	0,24	1,25	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Огурец свежий	34,4/32,68	0,26	0,03	0,82	4,58	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп овощной с мясом и со сметаной	150	5,22	5,96	8,57	108,58	30/1
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1,03	0,05	2,4	13,62	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	24/21,75	4,11	2,7	0	40,67	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Лапшевник с сердцем	160	9,04	5,73	19,3	191,62	119
	Масло сливочное	3,87/3,87	0,05	2,38	0,07	18,04	
	Сердце говяжье	96/87,36	13,98	3,06	1,75	83,87	
	Лук репчатый	16,48/13,57	0,19	0,03	1,11	5,56	
	Соль пищевая йодированная	1,92/1,92	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	36,8/36,8	4,16	0,77	25,61	125,86	
	Яйцо	24/24	3,05	2,76	0,17	36	
	Соус томатный	50	0,47	0,62	4,27	30,2	116
	Масло сливочное	1,75/1,75	0,02	1,08	0,03	8,15	
	Сахарный песок	0,5/0,5	0	0	0,5	1,9	
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21	
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Сок фруктовый	160	0	0	22,5	69	130/2
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	15,83	15,41	67,2	474,99	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127,2	
	Молоко	157/5/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Оладьи	60	2,29	3,22	38,5	159,39	163	
	Сахарный песок	1,02/1,02	0	0	1,02	3,87		
	Мука пшеничная	28,86/28,86	2,97	0,31	19,91	96,39		
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0		
	Дрожжи хлебопекарные	0,78/0,78	0,1	0,02	0	0,59		
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Молоко	28,86/28,86	0,81	0,92	1,18	16,16		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,49	8,02	44,65	243,39		
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	100	6,8	5,81	3,22	111,1	101	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98		
	Минтай	88/81,25	12,92	0,73	0	58,5		
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0,39	0,04	2,59	12,52		
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0		
	Яйцо	25/25	3,18	2,88	0,18	37,5		
	Молоко	10/10	0,28	0,32	0,41	5,6		
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	1,43	2,8	25,87	144,7	52	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18		
	Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	2,8		
	Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	2,8		
	Лук репчатый	11,52/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94		
	Лук репчатый	1,15/0,96	0,01	0	0,08	0,39		
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16		
	Горошек зеленый консервированный	14,88/9,6	2,21	0,12	5,12	29,06		
	Томат-паста	5,28/5,28	0,25	0	1	5,23		
	Мука пшеничная	0,6/0,48	0,05	0,01	0,33	1,6		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
	Морковь, красная	15,6/12	0,16	0,01	0,83	4,2		
	Морковь, красная	1,2/0,96	0,01	0	0,07	0,34		
	Вода	18/18	0	0	0	0		
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	14,15	54,76	118	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15,3/15	0	0	0	0		
	Вода	139,5/139,5	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,21	8,88	56,44	374,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	40,85	47,9	219,2	1473,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 19								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,24	5,6	18,77	108,3	70	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98		
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37		
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0		
	Вода	18/18	0	0	0	0		
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63		
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26		
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76		
	Вода	72/72	0	0	0	0		
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
Сыр порционный	10	1,8	2,61	0	34,4	27		
Сыр "	10,9/10,9	2,6	2,61	0	34,4			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,2	12,08	42,91	293,68		
ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	70	119/2	
	Напиток "Снежок"	103,6/100	2,7	2,5	10,8	79		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,7	2,5	10,8	70		
ОБЕД	Сельдь с луком и растительным маслом	30	1,61	2,11	0,6	43,77	26	
	Лук репчатый,	7,8/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71		
	Сельдь с/с	21,6/21,6	3,78	0,43	0	19,01		
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18		
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,01	4,41	8,28	153,92	44	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58		
	Вода	150/150	0	0	0	0		
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48		
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0		
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87		
	Вода	2,1/2,1	0	0	0	0		
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5		
	Мука пшеничная	10,5/10,5	1,08	0,11	7,24	35,07		
	Мука пшеничная	0,72/0,72	0,07	0,01	0,5	2,4		
	Соль пищевая йодированная	0,18/0,18	0	0	0	0		
	Жаркое по-домашнему	180	7,36	8,33	36,22	221,26	94	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78		
	Картофель	200,52/150,8	3,02	0,6	24,59	116,15		
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78		
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0		
	Лук репчатый,	18/15,12	0,21	0,03	1,24	6,2		
	Говядина 1 кат	43,56/39,6	7,48	4,91	0	74,05		
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04		
	Вода	36/36	0	0	0	0		
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18		
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	15,75	38,85	122	
	Смесь сухофруктов	18,75/18,75	0,06	0	2,72	10,42		
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42		
	Вода	147/147	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	13,82	15,12	72,31	502,35	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2	
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15	
Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3	41,92			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,18	5,07	35,65	189,64		
УЖИН	Розовый пудинг	140	10,37	10,01	26,54	267,57	86	
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79		
	Сахарный песок	3,5/3,5	0	0	3,49	13,26		
	Творог	84/84	14,03	7,56	1,68	130,45		
	Крупа манная	14/14	1,44	0,14	9,88	46,62		
	Сметана	3,64/3,64	0,1	0,36	0,14	4,33		
	Морковь, красная	109,2/87,36	1,14	0,09	6,03	30,58		
	Яйцо	21/21	2,67	2,42	0,15	31,5		
	Молоко	21,42/21,42	0,6	0,69	0,88	12		
	Соус плодоягодный	40	0	0	2,94	11,34	111	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58		
	Крахмал картофельный	1,2/1,2	0	0	0,94	3,76		
	Фрукты/ягоды быстрозамороженные	4,2/4	0	0	0	0		
	Вода	36/36	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,28	132	
	Чай черный	0,52/0,52	0,1	0	0,02	1		
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42		
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0		
	Фрукты свежие	70	0	0	6,86	32,9	140/2	
	Фрукты свежие	79,59/70	0,28	0,28	6,86	32,9		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,37	10,01	43,84	341,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	44,27	44,78	205,51	1396,76	

День 20							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,27	3,2	18,75	123,09	67
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,18	3,6	10,94	87,26	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,92/1,92	0,27	0,28	0,29	4,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	46,6	2
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	46,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,56	13,22	43,06	320,67		
ЗАВТРАК	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	127
	Молоко	105/100	2,8	3,2	4,1	56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,8	3,2	4,1	56		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	2,85	1,52	37,72	19
	Помидоры (томаты)	24/20,4	0,12	0,04	0,86	4,06	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	5,2/4,36	0,06	0,01	0,36	1,79	
	Огурец свежий	14/13,32	0,11	0,01	0,33	1,86	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп крестьянский с курами со сметаной	150	4,21	4,26	15,65	133,17	37
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Крупа гречневая	3,75/3,75	0,47	0,12	2,13	11,55	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Голубцы детские	180	12,65	10,94	13,68	206,8	120
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	20,97	
	Крупа рисовая	9/9	0,63	0,09	6,66	29,97	
	Лук репчатый	18/14,62	0,2	0,03	1,2	5,99	
	Капуста белокочанная	136,12/120,0	2,16	0,12	5,64	33,6	
	Соль пищевая йодированная	1,44/1,44	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	74,34/67,5	12,76	8,37	0	126,22	
	Яйцо	14,4/14,4	1,83	1,66	0,1	21,6	
	Соус сметанный	50	0,82	2,39	1,48	38,49	115a
	Сметана	16,5/16,5	0,45	1,65	0,64	19,64	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Вода	40/40	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	11,46	44,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Компот из яблок и ягод	150	0,06	0,06	7,45	29,79	124
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Яблоки	17,1/15	0,06	0,06	1,47	7,05	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	12/12	0	0	0	0	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	18,91	20,77	51,24	490,52	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0	0	22,5	69	130/2	
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33		
	Булочка калорийная	60	2,6	3,89	28,96	196,14	166/1	
	Изюм	3/3	0,09	0,02	1,98	7,92		
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71		
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18		
	Мука пшеничная	2,03/2,03	0,21	0,02	1,4	6,77		
	Вода	11,8/11,8	0	0	0	0		
	Масло сливочное	1,36/1,36	0,02	0,84	0,02	6,34		
	Яйцо	3,63/3,63	0,46	0,42	0,03	5,45		
	Сахарный песок	1,82/1,82	0	0	1,81	6,88		
	Мука пшеничная	29,32/29,32	3,02	0,32	20,23	97,94		
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0		
Дрожжи хлебопекарные	0,73/0,73	0,09	0,02	0	0,55			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,6	3,89	51,46	265,14		
УЖИН	Икра свекольная	40	0,6	2,04	2,27	27,52	20/1	
	Свекла	40,84/32	0,48	0,03	2,82	13,44		
	Лук репчатый	7,84/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71		
	Томат-паста	0,6/0,6	0,03	0	0,11	0,59		
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0		
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,96	1,9	3,47	64,55	102	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39		
	Мятай	42,3/48	7,63	0,43	0	34,56		
	Хлеб пшеничный	9/9	0,59	0,08	3,42	19,8		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0,02	3,6		
	Вода	11,4/11,4	0	0	0	0		
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77	56	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18		
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76		
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0		
	Молоко	33,6/33,6	0,94	1,08	1,38	18,82		
	Чай сладкий с лимоном	150	0	0	9,96	40,24	133	
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,15		
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95		
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3		
	Вода	132/132	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	13,2	63,72	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	66		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,41	7,14	45,72	298,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	43,28	48,22	195,58	1431,13	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		32515	847,64	956,97	4122,27	28624,77	
	Среднее значение за период		1625,75	42,382	47,8485	206,1135	1431,2385	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Бульон куриный	л	0,45	0,45
2	Бульон мясной	л	0,666	0,666
4	Вермишель	кг	0,012	0,012
5	Вода	л	10,164	10,164
6	Говядина 1 кат	кг	1,062	0,965
7	Горох шлифованный	кг	0,036	0,036
8	Горошек зеленый консервированный	кг	0,172	0,111
9	Дрожжи хлебопекарные	г	8,313	8,313
10	Кондитерские изделия	кг	0,1	0,08
11	Изюм	кг	0,034	0,034
12	Икра кабачковая	кг	0,041	0,039
13	Какао-порошок	г	10,4	10,4
14	Калуста белокочанная	кг	1,484	1,196
15	Картофель	кг	3,142	2,367
16	Кефир	кг	0,466	0,45
17	Кофейный напиток	г	21,36	21,36
18	Крахмал картофельный	кг	0,042	0,042
19	Крупа гречневая	кг	0,148	0,148
20	Крупа манная	кг	0,072	0,072
21	Крупа перловая	кг	0,004	0,004
22	Крупа рисовая	кг	0,216	0,216
23	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0,065	0,045
24	Курица	кг	0,45	0,399
25	Лимон	кг	0,062	0,049
26	Лук репчатый	кг	0,684	0,261
28	Макаронные изделия	кг	0,153	0,153
29	Масло растительное	л	0,185	0,185
30	Масло сливочное	кг	0,367	0,367
31	Минтай	кг	0,605	0,591
32	Молоко	л	6,909	6,811
33	Молоко сгущенное	кг	0,015	0,015
34	Морковь, красная	кг	0,912	0,726
35	Мука пшеничная	кг	0,5	0,499
36	Напиток "Снежок"	л	0,311	0,3
37	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,048	0,048
38	Огурец свежий	кг	0,194	0,184
39	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	кг	0,113	0,102
40	Перец сладкий	кг	0,026	0,019
41	Печень говяжья	кг	0,249	0,231
42	Плоды/ягоды быстрозамороженные	кг	0,178	0,176
43	Повидло	кг	0,125	0,125
44	Помидоры (томаты)	кг	0,209	0,178
45	Пшено	кг	0,075	0,075
46	Сахарный песок	кг	0,512	0,512
47	Свекла	кг	0,406	0,321
48	Сельдь с/с	кг	0,043	0,043
49	Сердце говяжье	кг	0,177	0,161
50	Смесь сухофруктов	кг	0,094	0,094
51	Сметана	кг	0,185	0,185
52	Сок фруктовый	л	1,9	1,9
53	Соль пищевая йодированная	кг	0,073	0,073
54	Сыр	кг	0,091	0,083
55	Творог	кг	0,616	0,61
56	Томат-паста	кг	0,071	0,071
57	Хлеб пшеничный	кг	1,158	1,158
58	Хлеб ржаной	кг	0,78	0,78
59	Чай черный	кг	0,01	0,01
60	Чеснок	кг	0,007	0,006
61	Шиповник сухой	кг	0,045	0,045
62	Фрукты	кг	1,939	1,705
63	Яйцо	г	788,738	788,738