

Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: Дети 3-7 лет (лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200	10,16	9,58	31,8	264	76
	Сыр	22/20	5,2	5,22	0	68,8	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	23,3	
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	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	430	16,51	20,14	61,88	493,73		
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	50	0,67	2,56	3,58	40,6	20
	Лук репчатый	9,8/8,25	0,12	0,02	0,68	3,38	
	Томат-паста	0,75/0,75	0,04	0	0,14	0,74	
	Морковь, красная	50,25/40	0,52	0,04	2,76	14	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Борщ с курама со сметаной	200	6,9	6,18	8,44	117,48	32
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	21,4/16	0,32	0,06	2,61	12,32	
	Томат-паста	4/4	0,19	0	0,76	3,96	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	
	Курица	32/28,48	5,18	5,24	0	67,78	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	5,78	2,21	4,05	75,31	102
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79	
	Минтай	49,35/56	8,9	0,5	0	40,32	
	Хлеб пшеничный	10,5/10,5	0,69	0,09	3,99	23,1	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Яйцо	2,8/2,8	0,36	0,32	0,02	4,2	
	Вода	13,3/13,3	0	0	0	0	
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140	1,67	3,26	30,18	168,81	52
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,43	0,01	3,26	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,43	0,01	3,26	
	Лук репчатый	13,44/11,2	0,16	0,02	0,92	4,59	
	Лук репчатый	1,34/1,12	0,02	0	0,09	0,46	
	Картофель	168/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Горошек зеленый консервированный	17,36/11,2	2,58	0,13	5,97	33,9	
	Томат-паста	6,16/6,16	0,3	0	1,17	6,1	
	Мука пшеничная	0,7/0,56	0,06	0,01	0,39	1,87	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Морковь, красная	18,2/14	0,18	0,01	0,97	4,9	
	Морковь, красная	1,4/1,12	0,01	0	0,08	0,39	
	Вода	21/21	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов	180	0,07	0	18,9	46,62	122	
Смесь сухофруктов	22,5/22,5	0,07	0	3,26	12,51		
Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
Вода	176,4/176,4	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	16,13	14,57	80,43	508,22		

ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	90	119
	Кефир	186,48/180	5,4	1,8	7,2		72
	Пирожок печеный с повидлом	70	3,41	3,07	45,14	214,04	164
	Яйцо	3,5/3,5	0,44	0,4	0,02		5,25
	Масло растительное	0,24/0,24	0	0,24	0		2,14
	Мука пшеничная	1,62/1,62	0,17	0,02	1,12		5,42
	Повидло	17,5/17,5	0,08	0,01	9,01		36,68
	Вода	14,2/14,2	0	0	0		0
	Масло сливочное	1,64/1,64	0,02	1,01	0,03		7,63
	Яйцо	4,37/4,37	0,55	0,5	0,03		6,55
	Сахарный песок	2,18/2,18	0	0	2,18		8,28
	Мука пшеничная	35,28/35,28	3,63	0,38	24,34		117,83
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0		0
	Дрожжи хлебопекарные	0,87/0,87	0,11	0,02	0		0,66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,45	8,83	52,52	304,04		
УЖИН	Салат из зеленого горошка	50	3,15	2,58	25,85	91,25	25
	Горошек зеленый консервированный	75/48,5	11,16	0,58	25,85		146,81
	Масло растительное	2/2	0	2	0		17,98
	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	180	0,02	0	18,09	70,24	118/1
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78		40,93
	Крахмал картофельный	9,36/9,36	0,01	0	7,32		29,3
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	18,36/18	0	0	0		0
	Вода	167,4/167,4	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	9,36	38,55	11/1
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02		52,2
ИТОГО ЗА УЖИН	470	11,51	13,8	62,48	394,36		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1930	53,1	57,44	272,31	1746,35		

День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	7,46	24,34	184,4	75/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1	
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
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		430	12,67	18,02	54,42	414,13		
ЗАВТРАК	Компот из свежесзамороженных ягод	100	0	0	4,99	18,95	123/2	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95		
	Плоды/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	50	0,55	3,58	2,25	44,35	20	
	Помидоры (томаты)	47/40	0,24	0,08	1,68	7,96		
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46		
	Суп "Уха"	200	7,4	4,98	16,46	176,78	39	
	Минтай	60/57,6	9,16	0,52	0	41,47		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75		
	Пшено	4/4	0,46	0,13	2,66	13,68		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48		
	Вода	240/240	0	0	0	0		
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96		
	Котлета мясная рубленая	70	4,54	5,37	4,01	98,6	117	
	Лук репчатый	4,2/3,5	0,05	0,01	0,29	1,44		
	Хлеб пшеничный	12,6/12,6	0,83	0,11	4,79	27,72		
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0		
	Говядина 1 кат	62,3/56,7	10,72	7,03	0	106,03		
	Вода	13,3/13,3	0	0	0	0		
	Пюре картофельное	140	3,35	3,42	19,63	119,9	56	
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05		
	Картофель	147/110,25	2,2	0,44	17,97	84,89		
	Соль пищевая йодированная	1,4/1,4	0	0	0	0		
	Молоко	39,2/39,2	1,1	1,25	1,61	21,95		
	Сок фруктовый	180	0	0	27	82,8	130/2	
	Сок фруктовый	180/180	0,9	0	18,18	76		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		680	16,88	17,71	84,63	581,83	

ПОЛДНИК	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127/3	
	Молоко	210/200	5,6	6,4	8,2	112		
	Сухарики домашние	50	4,19	0,85	40,62	110	168	
	Хлеб пшеничный	93,75/93,75	6,19	0,84	35,62	206,25		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,79	7,25	48,82	222		
УЖИН	Сырники творожные, запеченные	180	33,53	22,12	23,18	423,04	83	
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29		
	Творог	169,2/169,2	28,26	15,23	3,38	262,77		
	Мука пшеничная	10,8/10,8	1,11	0,12	7,45	36,07		
	Мука пшеничная	7,2/7,2	0,74	0,08	4,97	24,05		
	Яйцо	27/27	3,43	3,1	0,19	40,5		
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36		
	Молоко сгущенное	20	1	1,58	5	30	12	
	Молоко сгущенное	20/20	1,4	1,58	1,9	27		
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132	
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2		
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Вода	171/171	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		450	34,53	23,7	44,04	521,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	73,87	66,68	236,9	1757,99	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,12	8,08	26,84	203,3	68/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Пшено	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Какао-напиток на молоке	180	3,6	3,8	10,06	87,71	117
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	
	Какао-порошок	2,34/2,34	0,57	0,35	0,24	6,76	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,02	3,46	4,43	60,48	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	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	430	13,49	18,39	54,67	422,57		
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 кукурузы с морковью	50	0,73	2,08	3,84	37,55	17
	Кукуруза, сахарная консервированная	12/8,4	0,18	0,03	0,94	4,87	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Морковь, красная	52,5/42	0,55	0,04	2,9	14,7	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Суп овощной со сметаной	200	4,84	5,26	11,42	110,1	30
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1,38	0,07	3,2	18,16	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Бульон куриный	200/200	2	0	0	6	
	Плов с курицей	200	12,5	13,48	33,46	331,24	122/1
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	34,95	
	Крупа рисовая	46,4/46,4	3,25	0,46	34,34	154,51	
	Лук репчатый	10/8,76	0,12	0,02	0,72	3,59	
	Курица	201,24/176,2	32,08	32,43	0	419,45	
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0	
	Морковь, красная	20/16,24	0,21	0,02	1,12	5,68	
	Вода	90/90	0	0	0	0	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	18,9	46,62	122
	Смесь сухофруктов	22,5/22,5	0,07	0	3,26	12,51	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	176,4/176,4	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	19,18	21,18	82,9	584,91	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0	0	15,15	69	130/1
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Булочка калорийная	75	3,25	4,87	36,19	245,17	166/1
	Изюм	3,75/3,75	0,11	0,02	2,48	9,9	
	Яйцо	1,42/1,42	0,18	0,16	0,01	2,14	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Мука пшеничная	2,54/2,54	0,26	0,03	1,75	8,47	
	Вода	14,76/14,76	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,7/1,7	0,02	1,05	0,03	7,93	
	Яйцо	4,54/4,54	0,58	0,52	0,03	6,81	
	Сахарный песок	2,27/2,27	0	0	2,26	8,6	
	Мука пшеничная	36,65/36,65	3,78	0,4	25,29	122,42	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,91/0,91	0,12	0,02	0	0,68	
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	4/2
	Кондитерские изделия	25/25	1,88	2,95	18,73	104,28	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5,13	7,82	70,07	418,45		
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,51	1,85	8,29	59,03	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	10/8	0,22	0	0,1	1,29	
	Лук репчатый	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	26,67/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Горошек зеленый консервированный	11,55/7,5	1,72	0,09	4	22,7	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Морковь, красная	9,38/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Масло растительное	1,66/1,66	0	1,66	0	14,97	
	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	140	2,28	4,37	11,44	95,96	59
	Свекла	183,4/144,2	2,16	0,14	12,69	60,56	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	
	Лук репчатый	20,02/16,8	0,24	0,03	1,38	6,89	
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76	
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	11,95	48,29	133
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	
	Лимон	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75	
	Вода	158,4/158,4	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11/1
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	510	14,11	13,47	49,59	381,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1960	54,71	64,06	261,33	1863,48		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,72	8,5	22,56	188,2	67/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1	
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
Сыр порционный	14	2,52	3,65	0	48,16	27		
Сыр	15,26/14	3,64	3,65	0	48,16			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15,46	16,56	52,47	419,49		
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	50	0,49	3,57	1,9	47,15	19	
	Помидоры (томаты)	30/25,5	0,15	0,05	1,07	5,07		
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0		
	Лук репчатый	6,5/5,45	0,08	0,01	0,45	2,23		
	Огурец свежий	17,5/16,65	0,13	0,02	0,42	2,33		
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46		
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	2,36	4,5	20,04	251,2	43	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1		
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9		
	Мука пшеничная	20/20	2,06	0,22	13,8	66,8		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Соль пищевая йодированная	0,06/0,06	0	0	0	0		
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48		
	Яйцо	20/20	2,54	2,3	0,14	30		
	Вода	32/32	0	0	0	0		
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96		
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8		
	Солянка с мясом	220	11,15	11,9	15,36	244	96	
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,06	3	0,08	22,76		
	Крупа рисовая	5,79/5,79	0,41	0,06	4,28	19,27		
	Лук репчатый	11/9,24	0,13	0,02	0,76	3,79		
	Капуста белокочанная	242/193,6	3,48	0,19	9,1	54,21		
	Томат-паста	1,17/1,17	0,06	0	0,22	1,15		
	Соль пищевая йодированная	0,88/0,88	0	0	0	0		
	Чеснок	1,17/0,99	0,06	0	0,3	1,48		
	Говядина 1 кат	70,4/63,8	12,06	7,91	0	119,31		
	Морковь, красная	11/8,8	0,11	0,01	0,61	3,08		
	Масло растительное	4,88/4,88	0	4,88	0	43,91		
	Отвар шиповника	180	0,49	0,2	14,15	68,18	129	
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29		
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12		
	Вода	198/198	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	15,53	20,53	66,73	669,93	

ПОЛДНИК	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127/3	
	Молоко	210/200	5,6	6,4	8,2	112		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15	
	Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3	41,92		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,24	6,76	42,1	238,88		
УЖИН	Суфле творожное	200	13,78	14,26	32,74	405,72	82	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	9,32		
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74		
	Творог	150/147	24,55	13,23	2,94	228,29		
	Мука пшеничная	14/14	1,44	0,15	9,66	46,76		
	Яйцо	30/30	3,81	3,45	0,21	45		
	Молоко	42/42	1,18	1,34	1,72	23,52		
	Соус плодоягодный	50	0	0	3,67	14,17	111	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48		
	Крахмал картофельный	1,5/1,5	0	0	1,17	4,7		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	5,25/5	0	0	0	0		
	Вода	45/45	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132	
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2		
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Вода	171/171	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		500	13,78	14,26	52,27	487,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1984	53,01	58,11	219,74	1841,01	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,46	7,74	27,96	201,96	56/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Чай сладкий с молоком	180	3,06	3,36	10,6	83,72	134
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38	
	Сахарный песок	6,3/6,3	0	0	6,29	23,88	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Молоко	104,4/104,4	2,92	3,34	4,28	58,46	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
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		430	12,29	17,6	56,33	417,24	
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	50	0,41	3,54	1,38	38,81	23
	Перец сладкий	8/6	0,08	0,01	0,29	1,56	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Огурец свежий	43/40,85	0,33	0,04	1,02	5,72	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,44	5,34	15,96	130,72	32
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	24/19,2	0,54	0	0,25	3,09	
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,07	4,01	18,9	
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	8/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	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	150	8,68	5,94	38,9	238,35	65
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	27,96	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	69/69	8,69	2,28	39,19	212,52	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Сок фруктовый	180	0	0	27	82,8	130/2
	Сок фруктовый	180/180	0,9	0	18,18	76	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22,04	24,05	102,36	695,49	

ПОЛДНИК	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	90,6	140	
	Фрукты свежие	227,4/200	0,8	0,8	19,6	94		
	Кондитерские изделия	50	0,4	0,05	34,15	149,5	4	
	Зефир	50/50	0,4	0,05	39,9	163		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,2	0,85	53,75	240,1		
УЖИН	Салат "Росинка"	50	1,8	2,11	6,01	50,14	16	
	Лук репчатый	5/4,2	0,06	0,01	0,34	1,72		
	Горошек зеленый консервированный	9/5,2	1,2	0,06	2,77	15,74		
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0		
	Морковь, красная	52,5/42	0,55	0,04	2,9	14,7		
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98		
	Рулет из рыбы	70	4,33	5,28	6,58	111,94	103	
	Минтай	45,5/42	6,66	0,38	0	30,24		
	Лук репчатый	14/14	0,2	0,03	1,15	5,74		
	Хлеб пшеничный	12,25/12,25	0,81	0,11	4,66	26,95		
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0		
	Яйцо	14/14	1,78	1,61	0,1	21		
	Масло растительное	2,62/2,62	0	2,62	0	23,6		
	Молоко	16,62/16,62	0,47	0,53	0,68	9,31		
	Пюре картофельное	140	3,35	3,42	19,63	119,9	56	
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05		
	Картофель	147/110,25	2,2	0,44	17,97	84,89		
	Соль пищевая йодированная	1,4/1,4	0	0	0	0		
	Молоко	39,2/39,2	1,1	1,25	1,61	21,95		
	Кисель из ягод с/м	180	0,02	0	18,09	70,24	118/1	
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93		
	Крахмал картофельный	9,36/9,36	0,01	0	7,32	29,3		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	18,36/18	0	0	0	0		
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
	ИТОГО ЗА УЖИН		480	12,14	11,17	67,91	437,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	50,37	56,17	291,15	1860,01	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Гурьевская"	200	6,58	7,64	41,92	253,86	60/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Крупа рисовая	25/25	1,75	0,25	18,5	83,25	
	Изюм	20/20	0,58	0,12	13,2	52,82	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Какао-напиток на молоке	180	3,6	3,8	10,06	87,71	117
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	
	Какао-порошок	2,34/2,34	0,57	0,35	0,24	6,76	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,02	3,46	4,43	60,48	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
Сыр порционный	14	2,52	3,65	0	48,16	27	
Сыр	15,26/14	3,64	3,65	0	48,16		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15,34	15,45	69,58	474,69	
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	50	0,67	2,66	3,58	40,6	20
	Лук репчатый	9,8/8,25	0,12	0,02	0,68	3,38	
	Томат-паста	0,75/0,75	0,04	0	0,14	0,74	
	Морковь, красная	50,25/40	0,52	0,04	2,76	14	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Суп вермишелевый с курами	200	8,56	8,64	6,28	206,64	40/1
	Вермишель	25/25	2,6	0,28	0,5	84,25	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Курица	32/28,5	5,19	5,24	0	67,83	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Котлета мясная рубленая	70	4,54	5,37	4,01	98,6	117
	Лук репчатый	4,2/3,5	0,05	0,01	0,29	1,44	
	Хлеб пшеничный	12,6/12,6	0,83	0,11	4,79	27,72	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	62,3/56,7	10,72	7,03	0	106,03	
	Вода	13,3/13,3	0	0	0	0	
	Капуста тушеная	140	2,97	6,03	6,51	111,72	48/1
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	22,83	
	Капуста белокочанная	182/145,6	2,62	0,15	6,84	40,77	
	Томат-паста	2,8/2,8	0,13	0	0,53	2,77	
	Мука пшеничная	2,8/2,8	0,29	0,03	1,93	9,35	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	
	Лук репчатый	22,4/18,76	0,26	0,04	1,54	7,69	
	Морковь, красная	21/16,8	0,22	0,02	1,16	5,88	
	Вода	35/35	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Компот из яблок и ягод	180	0,07	0,07	8,95	35,75	124
Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29		
Яблоки	20,52/18	0,07	0,07	1,76	8,46		
Плоды/ягоды быстрозамороженные	14,4/14,4	0	0	0	0		
Вода	198/198	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17,85	23,03	44,61	552,71	

ПОЛДНИК	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127,2
	Молоко	189/180	5,04	5,76	7,38	100,8	
	Крендель сахарный, плюшка	70	3,19	4,67	54,99	203,73	166
	Яйцо	1,33/1,33	0,17	0,15	0,01	2	
	Сахарный песок	2,18/2,18	0	0	2,18	8,28	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	
	Мука пшеничная	2,37/2,37	0,24	0,03	1,63	7,9	
	Вода	14,68/14,68	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,69/1,69	0,02	1,04	0,03	7,89	
	Яйцо	4,52/4,52	0,57	0,52	0,03	6,77	
	Сахарный песок	2,26/2,26	0	0	2,25	8,56	
	Мука пшеничная	36,47/36,47	3,76	0,39	25,17	121,81	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
Дрожжи хлебопекарные	0,9/0,9	0,11	0,02	0	0,68		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,23	10,43	62,37	304,53		
УЖИН	Огурец консервированный	50	0	0	0,65	8,05	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1,4	0	0,65	8,05	
	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	140	1,67	3,26	30,18	168,81	52
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,43	0,01	3,26	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,43	0,01	3,26	
	Лук репчатый	13,44/11,2	0,16	0,02	0,92	4,59	
	Лук репчатый	1,34/1,12	0,02	0	0,09	0,46	
	Картофель	168/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Горошек зеленый консервированный	17,36/11,2	2,58	0,13	5,97	33,9	
	Томат-паста	6,16/6,16	0,3	0	1,17	6,1	
	Мука пшеничная	0,7/0,56	0,06	0,01	0,39	1,87	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Морковь, красная	18,2/14	0,18	0,01	0,97	4,9	
	Морковь, красная	1,4/1,12	0,01	0	0,08	0,39	
	Вода	21/21	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	510	11,11	9,43	60,65	408,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1974	52,53	58,34	247,01	1786,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Огонёк" на молоке	200	5,88	6,9	25,84	183,74	57/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Крупа рисовая	10/10	0,7	0,1	7,4	33,3	
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	5/5	0,63	0,16	2,84	15,4	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко	120/120	3,36	3,84	4,92	67,2	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	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	430	12,23	17,46	55,92	413,47		
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 растительным маслом	50	0,72	3,55	4,22	51,62	18/1
	Свекла	60/48	0,72	0,05	4,22	20,16	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Суп гороховый с мясом	200	3,84	5,28	18,34	178,48	35/1
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	Горох шлифованный	24/24	4,92	0,48	11,88	71,52	
	Говядина 1 кат	32/28,5	5,39	3,53	0	53,3	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	200	9,22	10,16	35,94	211,02	95
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сердце говяжье	90/82	13,12	2,87	1,64	78,72	
	Картофель	170/127,6	2,55	0,51	20,8	98,25	
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Яйцо	30/30	3,81	3,45	0,21	45	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Молоко	44/44	1,23	1,41	1,8	24,64	
	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	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из свежемороженых ягод	180	0	0	8,98	34,11	123
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
Плоды/ягоды быстрозамороженные	18,9/18,9	0	0	0	0		
Вода	153/153	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	15,29	19,97	87,03	564,83		

ПОЛДНИК	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127/3
	Молоко	210/200	5,6	6,4	8,2	112	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15
	Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3	41,92	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,24	6,76	42,1	238,88	
УЖИН	Пудинг творожный с изюмом	200	16,42	14,54	51,26	416,84	80
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Творог	140/138	23,05	12,42	2,76	214,31	
	Крупа манная	14/14	1,44	0,14	9,88	46,62	
	Изюм	20/20	0,58	0,12	13,2	52,82	
	Яйцо	30/30	3,81	3,45	0,21	45	
	Молоко	70/70	1,96	2,24	2,87	39,2	
	Соус сметанный сладкий	50	1,34	1,33	12,54	60,86	115
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Сметана	11,5/11,5	0,31	1,15	0,45	13,68	
	Мука пшеничная	5/5	0,52	0,05	3,45	16,7	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Молоко	35/35	0,98	1,12	1,44	19,6	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	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		500	17,76	15,87	79,66	545,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2010	54,02	60,16	279,71	1808,92	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,12	8,08	26,84	203,3	68/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Пшено	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Чай сладкий с молоком	180	3,06	3,35	10,6	83,72	134
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38	
	Сахарный песок	6,3/6,3	0	0	6,29	23,88	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Молоко	104,4/104,4	2,92	3,34	4,28	58,46	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	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	430	12,95	17,94	55,21	418,58		
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	50	0,41	3,54	1,38	38,81	23
	Перец сладкий	8/6	0,08	0,01	0,29	1,56	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Огурец свежий	43/40,85	0,33	0,04	1,02	5,72	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Свекольник с курами и со сметаной	200	5,26	7,46	12,22	163,66	33
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	
	Томат-паста	6/6	0,29	0	1,14	5,94	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	Курица	32/28,5	5,19	5,24	0	67,83	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Пудинг рыбный запеченный	70	5,29	4,83	2,88	104,78	269
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79	
	Минтай	63/59,5	9,46	0,54	0	42,84	
	Хлеб пшеничный	9,33/9,33	0,62	0,08	3,55	20,53	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Яйцо	14/14	1,78	1,61	0,1	21	
	Молоко	14/14	0,39	0,45	0,57	7,84	
	Пюре картофельное	140	3,35	3,42	19,63	119,9	56
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05	
	Картофель	147/110,25	2,2	0,44	17,97	84,89	
	Соль пищевая йодированная	1,4/1,4	0	0	0	0	
	Молоко	39,2/39,2	1,1	1,25	1,61	21,95	
	Сок фруктовый	180	0	0	27	82,8	130/2
	Сок	180/180	0,9	0	18,18	76	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	15,35	19,61	78,39	569,35	

ПОЛДНИК	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	90,6	140	
	Яблоки	227,4/200	0,8	0,8	19,6	94		
	Кондитерские изделия	50	0,4	0,05	34,15	149,5	4	
	Кондитерские изделия	50/50	0,4	0,05	39,9	163		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,2	0,85	53,75	240,1		
УЖИН	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	50	0,92	5,55	3,71	42,65	4a	
	Икра кабачковая	50,8/48,25	0	0	0	0		
	Масло растительное	1,75/1,75	0	1,75	0	15,73		
	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		
	Макаронны или вермишель с маслом	150	2,99	4,32	41,01	315,15	62	
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	24,46		
	Соль пищевая йодированная	2,25/2,25	0	0	0	0		
	Макаронные изделия	52,32/52,32	5,91	1,1	36,41	178,93		
	Кисель из ягод с/м	180	0,02	0	18,09	70,24	118/1	
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93		
	Крахмал картофельный	9,36/9,36	0,01	0	7,32	29,3		
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	18,36/18	0	0	0	0		
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА УЖИН		480	14,75	21,03	67,34	524,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	46,95	61,93	265,49	1822,57	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,72	8,5	22,56	188,2	67/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Какао-напиток на молоке	180	3,6	3,8	10,06	87,71	117
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	
	Какао-порошок	2,34/2,34	0,57	0,35	0,24	6,76	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,02	3,46	4,43	60,48	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	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		430	13,09	18,81	50,39	407,47	
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	50	0,49	3,57	1,9	47,15	19
	Помидоры (томаты)	30/25,5	0,15	0,05	1,07	5,07	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,5/5,45	0,08	0,01	0,45	2,23	
	Огурец свежий	17,5/16,65	0,13	0,02	0,42	2,33	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Суп "Харчо" с курами	200	4,56	5,42	12,78	144,24	42
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	Томат-паста	1/1	0,05	0	0,19	0,99	
	Курица	32/28,5	5,19	5,24	0	67,83	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Чеснок	1/0,84	0,05	0	0,25	1,25	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Вода	240/240	0	0	0	0	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Рулет из говядины	70	4,99	5,08	19,96	124,16	111
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79	
	Хлеб пшеничный	9,8/9,8	0,65	0,09	3,72	21,56	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	58,1/52,5	9,92	6,51	0	98,18	
	Яйцо	14/14	1,78	1,61	0,1	21	
	Вода	16,8/16,8	0	0	0	0	
	Рагу овощное	140	3,23	4,34	17,64	124,29	77
	Капуста белокочанная	44,8/35,84	0,65	0,04	1,68	10,04	
	Картофель	81,2/60,9	1,22	0,24	9,93	46,89	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	19,57	
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76	
	Лук репчатый	21/17,64	0,25	0,04	1,45	7,23	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Вода	33,6/33,6	0	0	0	0	
	Сметана	13,86/13,86	0,37	1,39	0,54	16,49	
	Мука пшеничная	3,36/3,36	0,35	0,04	2,32	11,22	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	18,9	46,62	122
	Смесь сухофруктов	22,5/22,5	0,07	0	3,26	12,51	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	176,4/176,4	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	14,38	18,77	86,46	545,86	

ПОЛДНИК	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127/3	
	Молоко	210/200	5,6	6,4	8,2	112		
	Сухарики домашние	50	4,19	0,85	40,62	110	168	
	Хлеб пшеничный	93,75/93,75	6,19	0,84	35,62	206,25		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,79	7,25	48,82	222			
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		
	Оладьи	70	2,67	3,75	44,91	185,95	163	
	Сахарный песок	1,19/1,19	0	0	1,19	4,51		
	Мука пшеничная	33,67/33,67	3,47	0,36	23,23	112,46		
	Соль пищевая йодированная	0,18/0,18	0	0	0	0		
	Дрожжи хлебопекарные	0,91/0,91	0,12	0,02	0	0,68		
	Яйцо	7/7	0,89	0,8	0,05	10,5		
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46		
	Молоко	33,67/33,67	0,94	1,08	1,38	18,86		
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	11,95	48,29	133	
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38		
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34		
	Лимон	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75		
	Вода	158,4/158,4	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	460	10,23	14,7	66,04	428,56		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1920	47,99	59,63	266,71	1649,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	7,46	24,34	184,4	75/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1	
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
Сыр порционный	14	2,52	3,65	0	48,16	27		
Сыр	15,26/14	3,64	3,65	0	48,16			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15,06	15,52	54,25	415,69		
ЗАВТРАК 2	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	50	2,69	3,52	1	72,96	26	
	Лук репчатый	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51		
	Сельдь с/с	36/36	6,3	0,72	0	31,68		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	2,06	5,2	9,34	89,46	34	
	Капуста белокочанная	60/45	0,81	0,04	2,11	12,6		
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1		
	Томат-паста	2/2	0,1	0	0,38	1,98		
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Морковь, красная	17/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48		
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96		
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8		
	Жаркое по-домашнему	220	9	10,19	44,26	270,42	94	
	Масло сливочное	4,4/4,4	0,06	2,71	0,07	20,5		
	Картофель	245,08/184,3	3,69	0,74	30,05	141,96		
	Томат-паста	2,2/2,2	0,11	0	0,42	2,18		
	Соль пищевая йодированная	1,1/1,1	0	0	0	0		
	Лук репчатый	22/18,48	0,26	0,04	1,52	7,58		
	Говядина 1 кат	53,24/48,4	9,15	6	0	90,51		
	Морковь, красная	22/17,6	0,23	0,02	1,21	6,16		
	Вода	44/44	0	0	0	0		
	Масло растительное	2,2/2,2	0	2,2	0	19,78		
	Сок фруктовый	180	0	0	27	82,8	130/2	
	Сок фруктовый	180/180	0,9	0	18,18	76		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	14,79	19,27	96,88	575,04	

ПОЛДНИК	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127/2
	Молоко	189/180	5,04	5,76	7,38	100,8	
	Пирожок печеный с повидлом	70	3,41	3,07	45,14	214,04	164
	Яйцо	3,5/3,5	0,44	0,4	0,02	5,25	
	Масло растительное	0,24/0,24	0	0,24	0	2,14	
	Мука пшеничная	1,62/1,62	0,17	0,02	1,12	5,42	
	Повидло	17,5/17,5	0,08	0,01	9,01	36,68	
	Вода	14,2/14,2	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,64/1,64	0,02	1,01	0,03	7,63	
	Яйцо	4,37/4,37	0,55	0,5	0,03	6,55	
	Сахарный песок	2,18/2,18	0	0	2,18	8,28	
	Мука пшеничная	35,28/35,28	3,63	0,38	24,34	117,83	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
Дрожжи хлебопекарные	0,87/0,87	0,11	0,02	0	0,66		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,45	8,83	52,52	314,84		
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,51	1,85	8,29	59,03	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	10/8	0,22	0	0,1	1,29	
	Лук репчатый	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	26,67/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Горошек зеленый консервированный	11,55/7,5	1,72	0,09	4	22,7	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Морковь, красная	9,38/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Масло растительное	1,66/1,66	0	1,66	0	14,97	
	Оладьи из печени	80	6,99	9,38	17,35	139,5	113
	Печень говяжья	80/74,4	13,32	2,75	3,94	94,49	
	Хлеб пшеничный	10,66/10,66	0,7	0,1	4,05	23,46	
	Мука пшеничная	10,66/10,66	1,1	0,12	7,36	35,62	
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,2/6,06	0,08	0,01	0,5	2,48	
	Чеснок	1,33/1,12	0,07	0,01	0,33	1,67	
	Яйцо	16/16	2,03	1,84	0,11	24	
	Масло растительное	5,33/5,33	0	5,32	0	47,9	
	Капуста тушеная	140	2,97	6,03	6,51	111,72	48/1
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	22,83	
	Капуста белокочанная	182/145,6	2,62	0,15	6,84	40,77	
	Томат-паста	2,8/2,8	0,13	0	0,53	2,77	
	Мука пшеничная	2,8/2,8	0,29	0,03	1,93	9,35	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	
	Лук репчатый	22,4/18,76	0,26	0,04	1,54	7,69	
	Морковь, красная	21/16,8	0,22	0,02	1,16	5,88	
	Вода	35/35	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11/1
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА УЖИН	480	12,25	17,53	50,51	383,94		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1954	50,55	61,15	263,96	1736,51		

День 11								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7,52	28,72	201,04	70/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Крупа рисовая	25/25	1,75	0,25	18,5	83,25		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Чай сладкий с молоком	180	3,06	3,35	10,6	83,72	134	
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38		
	Сахарный песок	6,3/6,3	0	0	6,29	23,88		
	Вода	81/81	0	0	0	0		
	Молоко	104,4/104,4	2,92	3,34	4,28	58,46		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
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		430	11,83	17,38	57,09	416,32		
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	50	0,55	3,58	2,25	44,35	20	
	Помидоры (томаты)	47/40	0,24	0,08	1,68	7,96		
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46		
	Суп картофельный со сметаной	200	4,8	5,48	20,32	150,48	36	
	Картофель	150/112,6	2,25	0,45	18,35	86,7		
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48		
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96		
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8		
	Солянка с мясом	220	11,15	11,9	15,36	244,96	96	
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,06	3	0,08	22,76		
	Крупа рисовая	5,79/5,79	0,41	0,06	4,28	19,27		
	Лук репчатый	11/9,24	0,13	0,02	0,76	3,79		
	Капуста белокочанная	242/193,6	3,48	0,19	9,1	54,21		
	Томат-паста	1,17/1,17	0,06	0	0,22	1,15		
	Соль пищевая йодированная	0,88/0,88	0	0	0	0		
	Чеснок	1,17/0,99	0,06	0	0,3	1,48		
	Говядина 1 кат	70,4/63,8	12,06	7,91	0	119,31		
	Морковь, красная	11/8,8	0,11	0,01	0,61	3,08		
	Масло растительное	4,88/4,88	0	4,88	0	43,91		
	Отвар шиповника	180	0,49	0,2	14,15	68,18	129	
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29		
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12		
	Вода	198/198	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,03	21,52	67,36	566,41	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0	0	15,15	69	130/1
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Булочка калорийная	75	3,25	4,87	36,19	245,17	166/1
	Изюм	3,75/3,75	0,11	0,02	2,48	9,9	
	Яйцо	1,42/1,42	0,18	0,16	0,01	2,14	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Мука пшеничная	2,54/2,54	0,26	0,03	1,75	8,47	
	Вода	14,76/14,76	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,7/1,7	0,02	1,05	0,03	7,93	
	Яйцо	4,54/4,54	0,58	0,52	0,03	6,81	
	Сахарный песок	2,27/2,27	0	0	2,26	8,6	
	Мука пшеничная	36,65/36,65	3,78	0,4	25,29	122,42	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,91/0,91	0,12	0,02	0	0,68	
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	4/2
	Кондитерские изделия	25/25	1,88	2,95	18,73	104,28	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5,13	7,82	70,07	418,45		
УЖИН	Огурец консервированный	50	0	0	0,65	8,05	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1,4	0	0,65	8,05	
	Пудинг рыбный запеченный	70	5,29	4,83	2,88	104,78	269
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79	
	Минтай	63/59,5	9,46	0,54	0	42,84	
	Хлеб пшеничный	9,33/9,33	0,62	0,08	3,55	20,53	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Яйцо	14/14	1,78	1,61	0,1	21	
	Молоко	14/14	0,39	0,45	0,57	7,84	
	Пюре картофельное	140	3,35	3,42	19,63	119,9	56
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05	
	Картофель	147/110,25	2,2	0,44	17,97	84,89	
	Соль пищевая йодированная	1,4/1,4	0	0	0	0	
	Молоко	39,2/39,2	1,1	1,25	1,61	21,95	
	Кисель из ягод с/м	180	0,02	0	18,09	70,24	118/1
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93	
	Крахмал картофельный	9,36/9,36	0,01	0	7,32	29,3	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	18,36/18	0	0	0	0	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11/1
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА УЖИН	470	9,44	8,52	50,61	341,52		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1940	47,23	58,44	249,23	1798,7		

День 12							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,46	7,74	27,96	201,96 56/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Какао-напиток на молоке	180	3,6	3,8	10,06	87,71 117	
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	
	Какао-порошок	2,34/2,34	0,57	0,35	0,24	6,76	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,02	3,46	4,43	60,48	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96 10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
Сыр порционный	14	2,52	3,65	0	48,16 27		
Сыр	15,26/14	3,64	3,65	0	48,16		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15,22	15,55	55,62	422,79	
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	50	0,33	3,55	4,25	51,76 18	
	Свекла	57,5/46	0,69	0,05	4,05	19,32	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Чеснок	2,5/2,12	0,14	0,01	0,64	3,17	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Суп "Уха"	200	7,4	4,98	16,46	176,78 39	
	Минтай	60/57,6	9,16	0,52	0	41,47	
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Пшено	4/4	0,46	0,13	2,66	13,68	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	
	Вода	240/240	0	0	0	0	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Тефтели из говядины	70	5,63	3,69	3,94	110,11 105	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52	
	Хлеб пшеничный	8,4/8,4	0,55	0,08	3,19	18,48	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10,5/8,82	0,12	0,02	0,72	3,62	
	Говядина 1 кат	65,38/59,5	11,25	7,38	0	111,26	
	Рагу овощное	140	3,23	4,34	17,64	124,29 77	
	Капуста белокочанная	44,8/35,84	0,65	0,04	1,68	10,04	
	Картофель	81,2/60,9	1,22	0,24	9,93	46,89	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	19,57	
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76	
	Лук репчатый	21/17,64	0,25	0,04	1,45	7,23	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Вода	33,6/33,6	0	0	0	0	
	Сметана	13,86/13,86	0,37	1,39	0,54	16,49	
	Мука пшеничная	3,36/3,36	0,35	0,04	2,32	11,22	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Компот из свежемороженых ягод	180	0	0	8,98	34,11 123	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	18,9/18,9	0	0	0	0	
	Вода	153/153	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4 11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17,63	16,92	66,55	556,45



ПОЛДНИК	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127/2
	Молоко	189/180	5,04	5,76	7,38	100,8	
	Оладьи	70	2,67	3,75	44,91	185,95	163
	Сахарный песок	1,19/1,19	0	0	1,19	4,51	
	Мука пшеничная	33,67/33,67	3,47	0,36	23,23	112,46	
	Соль пищевая йодированная	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,91/0,91	0,12	0,02	0	0,68	
	Яйцо	7/7	0,89	0,8	0,05	10,5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Молоко	33,67/33,67	0,94	1,08	1,38	18,86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,71	9,51	52,29	286,75		
УЖИН	Суфле творожное	200	13,78	14,26	32,74	405,72	82
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	9,32	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Творог	150/147	24,55	13,23	2,94	228,29	
	Мука пшеничная	14/14	1,44	0,15	9,66	46,76	
	Яйцо	30/30	3,81	3,45	0,21	45	
	Молоко	42/42	1,18	1,34	1,72	23,52	
	Соус молочный сладкий	50	2,06	1,81	8,19	57,51	113
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Мука пшеничная	4,5/4,5	0,46	0,05	3,1	15,03	
	Молоко	55/55	1,54	1,76	2,26	30,8	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	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	500	15,84	16,07	56,79	531,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1964	56,9	58,15	246,25	1843,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,12	8,08	26,84	203,3	68/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Пшено	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
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	430	13,47	18,64	56,92	433,03		
ЗАВТРАК 1	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	127
ЗАВТРАК 2	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	50	0,49	3,57	1,9	47,15	19
	Помидоры (томаты)	30/25,5	0,15	0,05	1,07	5,07	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,5/5,45	0,08	0,01	0,45	2,23	
	Огурец свежий	17,5/16,65	0,13	0,02	0,42	2,33	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Суп овощной со сметаной	200	4,84	5,26	11,42	110,1	30
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1,38	0,07	3,2	18,16	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Бульон куриный	200/200	2	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	150	8,68	5,94	38,9	238,35	65
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	27,96	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	69/69	8,69	2,28	39,19	212,52	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Компот из яблок и ягод	180	0,07	0,07	8,95	35,75	124
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
	Яблоки	20,52/18	0,07	0,07	1,76	8,46	
	Фрукты/ягоды быстрозамороженные	14,4/14,4	0	0	0	0	
	Вода	198/198	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	22,59	24,07	80,29	636,16	

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	70	3,19	4,67	54,99	203,73	166
	Яйцо	1,33/1,33	0,17	0,15	0,01	2	
	Сахарный песок	2,18/2,18	0	0	2,18	8,28	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	
	Мука пшеничная	2,37/2,37	0,24	0,03	1,63	7,9	
	Вода	14,68/14,68	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,69/1,69	0,02	1,04	0,03	7,89	
	Яйцо	4,52/4,52	0,57	0,52	0,03	6,77	
	Сахарный песок	2,26/2,26	0	0	2,25	8,56	
	Мука пшеничная	36,47/36,47	3,76	0,39	25,17	121,81	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,9/0,9	0,11	0,02	0	0,68	
	Кондитерские изделия	30	0,15	0	24	91,5	4-1
	Кондитерские изделия	30/30	0,15	0	24	97,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,34	4,67	94,14	364,23		
УЖИН	Винегрет с растительным маслом	80	1,29	4,2	6,72	73,26	2/1
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	14,4/11,2	0,31	0	0,15	1,8	
	Свекла	24,8/19,2	0,29	0,02	1,69	8,06	
	Картофель	36,8/27,6	0,55	0,11	4,5	21,25	
	Горошек зеленый консервированный	8,8/5,6	1,29	0,07	2,98	16,95	
	Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Лук репчатый	4,8/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь, красная	14,4/11,2	0,15	0,01	0,77	3,92	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	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	
	Минтай	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	180	0	0	11,95	48,29	133
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	
	Лимон	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75	
	Вода	158,4/158,4	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11/1
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	11,97	7,81	47,82	322,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1970	54,17	58,39	283,27	1812,35	

День 14								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	7,46	24,34	184,4	75/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1	
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
Сыр порционный	14	2,52	3,65	0	48,16	27		
Сыр	15,26/14	3,64	3,65	0	48,16			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	15,06	15,52	54,25	415,69		
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	50	0,67	2,56	3,58	40,6	20	
	Лук репчатый	9,8/8,25	0,12	0,02	0,68	3,38		
	Томат-паста	0,75/0,75	0,04	0	0,14	0,74		
	Морковь, красная	50,25/40	0,52	0,04	2,76	14		
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48		
	Суп картофельный с зеленым горошком с курами	200	8,68	8,76	22,04	164,6	45	
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Картофель	150,2/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62		
	Горошек зеленый консервированный	6,4/4,16	0,96	0,05	2,22	12,59		
	Курица	32/28,5	5,19	5,24	0	67,83		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Чеснок	1/0,84	0,05	0	0,25	1,25		
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8		
	Вода	200/200	0	0	0	0		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Котлета мясная рубленая	70	4,54	5,37	4,01	98,6	117	
	Лук репчатый	4,2/3,5	0,05	0,01	0,29	1,44		
	Хлеб пшеничный	12,6/12,6	0,83	0,11	4,79	27,72		
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0		
	Говядина 1 кат	62,3/56,7	10,72	7,03	0	106,03		
	Вода	13,3/13,3	0	0	0	0		
	Макароны или вермишель с маслом	150	2,99	4,32	41,01	315,15	62	
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	24,46		
	Соль пищевая йодированная	2,25/2,25	0	0	0	0		
	Макаронные изделия	52,32/52,32	5,91	1,1	36,41	178,93		
	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	11,11	44,6	143	
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93		
	Лимон	18/10,8	0,1	0,01	0,32	3,67		
	Вода	180/180	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,01	21,39	97,03	722,95	

ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	100	119/1
	Кефир	207,2/200	6	2	8		80
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2		88
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15
	Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3		41,92
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,24	6,76	42,1	226,88	
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	140	2,97	6,03	6,51	111,72	48/1
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08		22,83
	Капуста белокочанная	182/145,6	2,62	0,15	6,84		40,77
	Томат-паста	2,8/2,8	0,13	0	0,53		2,77
	Мука пшеничная	2,8/2,8	0,29	0,03	1,93		9,35
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0		0
	Лук репчатый	22,4/18,76	0,26	0,04	1,54		7,69
	Морковь, красная	21/16,8	0,22	0,02	1,16		5,88
	Вода	35/35	0	0	0		0
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0		25,17
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03		1,2
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98		34,11
	Вода	171/171	0	0	0		0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2		88
ИТОГО ЗА УЖИН		500	13,17	17,34	35,43	393,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1984	54,48	61,01	238,61	1805,76	

День 15								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,72	8,5	22,56	188,2	67/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Чай сладкий с молоком	180	3,06	3,35	10,6	83,72	134	
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38		
	Сахарный песок	6,3/6,3	0	0	6,29	23,88		
	Вода	81/81	0	0	0	0		
	Молоко	104,4/104,4	2,92	3,34	4,28	58,46		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
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		430	12,55	18,36	50,93	403,48		
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	50	0,41	3,54	1,38	38,81	23	
	Перец сладкий	8/6	0,08	0,01	0,29	1,56		
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0		
	Огурец свежий	43/40,85	0,33	0,04	1,02	5,72		
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46		
	Суп с мясными фрикадельками	200	4,96	5,94	21,14	157,68	36	
	Вода	127,28/127,2	0	0	0	0		
	Картофель	133,34/113,3	2,27	0,45	18,47	87,27		
	Морковь, красная	9,1/7,28	0,09	0,01	0,5	2,55		
	Лук репчатый	8,72/7,28	0,1	0,01	0,6	2,98		
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Томат-паста	1,82/1,82	0,09	0	0,35	1,8		
	Вода	1,82/1,82	0	0	0	0		
	Яйцо	2,73/2,73	0,35	0,31	0,02	4,09		
	Соль пищевая йодированная	0,16/0,16	0	0	0	0		
	Говядина 1 кат	22,72/20,73	3,92	2,57	0	38,76		
	Суфле из печени	80	18,91	9,93	9,68	200,32	104/1	
	Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	14,91		
	Печень говяжья	91,2/84,8	15,18	3,14	4,49	107,7		
	Мука пшеничная	4,8/4,8	0,49	0,05	3,31	16,03		
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0		
	Яйцо	16/16	2,03	1,84	0,11	24		
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38		
	Молоко	41,6/41,6	1,16	1,33	1,71	23,3		
	Пюре картофельное	140	3,35	3,42	19,63	119,9	56	
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05		
	Картофель	147/110,25	2,2	0,44	17,97	84,89		
	Соль пищевая йодированная	1,4/1,4	0	0	0	0		
	Молоко	39,2/39,2	1,1	1,25	1,61	21,95		
	Сок фруктовый	180	0	0	27	82,8	130/2	
	Сок фруктовый	180/180	0,9	0	18,18	76		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	28,67	23,19	94,11	658,91	

ПОЛДНИК	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	90,6	140	
	Фрукты свежие	227,4/200	0,8	0,8	19,6	94		
	Кондитерские изделия	50	0,4	0,05	34,15	149,5	4	
	Кондитерские изделия	50/50	0,4	0,05	39,9	163		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,2	0,85	53,75	240,1		
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	5,78	2,21	4,05	75,31	102	
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79		
	Минтай	49,35/56	8,9	0,5	0	40,32		
	Хлеб пшеничный	10,5/10,5	0,69	0,09	3,99	23,1		
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0		
	Яйцо	2,8/2,8	0,36	0,32	0,02	4,2		
	Вода	13,3/13,3	0	0	0	0		
	Рис отварной с овощами	150	3,57	5,49	25,45	188,55	58	
	Масло сливочное	6,15/6,15	0,08	3,78	0,1	28,66		
	Крупа рисовая	44,1/44,1	3,09	0,44	32,63	146,85		
	Соль пищевая йодированная	1,5/1,5	0	0	0	0		
	Лук репчатый	17,7/15	0,21	0,03	1,23	6,15		
	Морковь, красная	20,25/15	0,2	0,02	1,03	5,25		
	Вода	93/93	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	180	0,02	0	18,09	70,24	118/1	
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93		
	Крахмал картофельный	9,36/9,36	0,01	0	7,32	29,3		
	Флоды/ягоды быстрозамороженные	18,36/18	0	0	0	0		
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
	ИТОГО ЗА УЖИН		490	12,48	8,68	69,46	449,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	57,7	54,28	272,35	1807,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 16								
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпуха с молоком	200	7,3	6,18	28,42	198,86	52/1	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Крупа гречневая	35/35	4,41	1,16	19,88	107,8		
	Вода	87,5/87,5	0	0	0	0		
	Молоко	100/100	2,8	3,2	4,1	56		
	Какао-напиток на молоке	180	3,6	3,8	10,06	87,71	117	
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47		
	Какао-порошок	2,34/2,34	0,57	0,35	0,24	6,76		
	Вода	81/81	0	0	0	0		
	Молоко	108/108	3,02	3,46	4,43	60,48		
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10		
Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88			
Сыр порционный	14	2,52	3,65	0	48,16	27		
Сыр	15,26/14	3,64	3,65	0	48,16			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	434	16,06	13,99	56,08	419,69			
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	47		
	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	50	0,55	3,58	2,25	44,35	20	
	Помидоры (томаты)	47/40	0,24	0,08	1,68	7,96		
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46		
	Суп гороховый с курицей	200	7	6,88	18,34	171,34	35	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1		
	Курица	32/28,5	5,19	5,24	0	67,83		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Горох шлифованный	24/24	4,92	0,48	11,88	71,52		
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48		
	Вода	200/200	0	0	0	0		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Рулет из говядины	70	4,99	5,08	19,96	124,16	111	
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79		
	Хлеб пшеничный	9,8/9,8	0,65	0,09	3,72	21,56		
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0		
	Говядина 1 кат	58,1/52,5	9,92	6,51	0	98,18		
	Яйцо	14/14	1,78	1,61	0,1	21		
	Вода	16,8/16,8	0	0	0	0		
	Рагу овощное	140	3,23	4,34	17,64	124,29	77	
	Капуста белокочанная	44,8/35,84	0,65	0,04	1,68	10,04		
	Картофель	81,2/60,9	1,22	0,24	9,93	46,89		
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	19,57		
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76		
	Лук репчатый	21/17,64	0,25	0,04	1,45	7,23		
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17		
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0		
	Вода	33,6/33,6	0	0	0	0		
	Сметана	13,86/13,86	0,37	1,39	0,54	16,49		
	Мука пшеничная	3,36/3,36	0,35	0,04	2,32	11,22		
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0		
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	18,9	46,62	122	
	Смесь сухофруктов	22,5/22,5	0,07	0	3,26	12,51		
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Вода	176,4/176,4	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	16,88	20,24	92,37	570,16		
	ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	90	119
		Кефир	186,48/180	5,4	1,8	7,2	72	
Пирожок печеный с повидлом		70	3,41	3,07	45,14	214,04	164	
Яйцо		3,5/3,5	0,44	0,4	0,02	5,25		
Масло растительное		0,24/0,24	0	0,24	0	2,14		
Мука пшеничная		1,62/1,62	0,17	0,02	1,12	5,42		
Повидло		17,5/17,5	0,08	0,01	9,01	36,68		
Вода		14,2/14,2	0	0	0	0		
Масло сливочное		1,64/1,64	0,02	1,01	0,03	7,63		
Яйцо		4,37/4,37	0,55	0,5	0,03	6,55		
Сахарный песок		2,18/2,18	0	0	2,18	8,28		
Мука пшеничная		35,28/35,28	3,63	0,38	24,34	117,83		
Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0			
Дрожжи хлебопекарные	0,87/0,87	0,11	0,02	0	0,66			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,45	8,83	52,52	304,04			
УЖИН	Икра свекольная	50	0,75	2,56	2,84	34,4	20/1	
	Свекла	51,05/40	0,6	0,04	3,52	16,8		
	Лук репчатый	9,8/8,25	0,12	0,02	0,68	3,38		
	Томат-паста	0,75/0,75	0,04	0	0,14	0,74		
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0		
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48		
	Запеканка из печени с рисом	200	10,12	11,82	18,02	206,66	294	
	Масло сливочное	5,34/5,34	0,07	3,28	0,09	24,88		
	Крупа рисовая	25,34/25,34	1,77	0,25	18,75	84,38		
	Лук репчатый	60/50,66	0,71	0,1	4,15	20,77		
	Печень говяжья	150,66/140	25,06	5,18	7,42	177,8		
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0		
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	60		
	Яйцо	2,66/2,66	0,34	0,31	0,02	3,99		
	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		
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	11,95	48,29	133	
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38		
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34		
Лимон	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75			
Вода	158,4/158,4	0	0	0	0			
Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11/1		
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2			
ИТОГО ЗА УЖИН	510	12,47	17,04	43,65	366,39			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1974	53,86	60,1	254,42	1707,28			

День 17							
ЗАВТРАК	Каша "Огонёк" на молоке	200	5,88	6,9	25,84	183,74	57/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Крупа рисовая	10/10	0,7	0,1	7,4	33,3	
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	5/5	0,63	0,16	2,84	15,4	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко	120/120	3,36	3,84	4,92	67,2	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
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		430	12,23	17,46	55,92	413,47	
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	50	1,07	1,69	6,41	45,29	17/1
	Кукуруза, сахарная консервированная	69/48,3	1,06	0,19	5,41	28,01	
	Сахарный песок	1/1	0	0	1	3,79	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,8	4,16	16,32	84,7	32/1
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	
	Калуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	
	Картофель	28/20,1	0,4	0,08	3,28	15,48	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Лук репчатый,	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон куриный	200/200	2	0	0	6	
	Суфле из отварной курицы	70	8,93	11,16	3,23	187	110
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52	
	Курица	94,5/83,16	15,14	15,3	0	197,92	
	Мука пшеничная	2,8/2,8	0,29	0,03	1,93	9,35	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	
	Яйцо	14/14	1,78	1,61	0,1	21	
	Молоко	28/28	0,78	0,9	1,15	15,68	
	Пюре картофельное	140	3,35	3,42	19,63	119,9	56
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05	
	Картофель	147/110,25	2,2	0,44	17,97	84,89	
	Соль пищевая йодированная	1,4/1,4	0	0	0	0	
	Молоко	39,2/39,2	1,1	1,25	1,61	21,95	
	Отвар шиповника	180	0,49	0,2	14,15	68,18	129
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12	
	Вода	198/198	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	18,68	20,99	75,02	564,47	

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/4
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84	
	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	250	12,01	12,36	26,33	285,8		
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,51	1,85	8,29	59,03	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	10/8	0,22	0	0,1	1,29	
	Лук репчатый	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	26,67/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Горошек зеленый консервированный	11,55/7,5	1,72	0,09	4	22,7	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Морковь, красная	9,38/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Масло растительное	1,66/1,66	0	1,66	0	14,97	
	Тефтели из говядины	70	5,63	3,69	3,94	110,11	105
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	6,52	
	Хлеб пшеничный	8,4/8,4	0,55	0,08	3,19	18,48	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10,5/8,82	0,12	0,02	0,72	3,62	
	Говядина 1 кат	65,38/59,5	11,25	7,38	0	111,26	
	Капуста тушеная	140	2,97	6,03	6,51	111,72	48/1
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	22,83	
	Капуста белокачанная	182/145,6	2,62	0,15	6,84	40,77	
	Томат-паста	2,8/2,8	0,13	0	0,53	2,77	
	Мука пшеничная	2,8/2,8	0,29	0,03	1,93	9,35	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	
	Лук репчатый	22,4/18,76	0,26	0,04	1,54	7,69	
	Морковь, красная	21/16,8	0,22	0,02	1,16	5,88	
	Вода	35/35	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	72	10/1
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	12,75	11,93	42,94	388	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1940	55,67	62,74	210,01	1698,74	

День 18							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	7,46	24,34	184,4	75/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
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		430	12,67	18,02	54,42	414,13	
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	50	0,41	3,54	1,38	38,81	23
	Перец сладкий	8/6	0,08	0,01	0,29	1,56	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Огурец свежий	43/40,85	0,33	0,04	1,02	5,72	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Суп овощной с мясом и со сметаной	200	6,96	7,94	11,42	144,78	30/1
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1,38	0,07	3,2	18,16	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	32/29	5,48	3,6	0	54,23	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Лапшевник с сердцем	220	12,43	7,88	26,53	263,47	119
	Масло сливочное	5,32/5,32	0,07	3,27	0,09	24,81	
	Сердце говяжье	132/120,12	19,22	4,2	2,4	115,32	
	Лук репчатый	22,66/18,66	0,26	0,04	1,53	7,65	
	Соль пищевая йодированная	2,64/2,64	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	50,6/50,6	5,72	1,06	35,22	173,05	
	Яйцо	33/33	4,19	3,8	0,23	49,5	
	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	180	0	0	27	82,8	130/2
	Сок фруктовый	180/180	0,9	0	18,18	76	
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,31	20,34	85,88	619,46

ПОЛДНИК	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127/2
	Молоко	189/180	5,04	5,76	7,38	100,8	
	Оладьи	70	2,67	3,75	44,91	185,95	163
	Сахарный песок	1,19/1,19	0	0	1,19	4,51	
	Мука пшеничная	33,67/33,67	3,47	0,36	23,23	112,46	
	Соль пищевая йодированная	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,91/0,91	0,12	0,02	0	0,68	
	Яйцо	7/7	0,89	0,8	0,05	10,5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Молоко	33,67/33,67	0,94	1,08	1,38	18,86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,71	9,51	52,29	286,75		
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	140	1,67	3,26	30,18	168,81	52
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,43	0,01	3,26	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,43	0,01	3,26	
	Лук репчатый	13,44/11,2	0,16	0,02	0,92	4,59	
	Лук репчатый	1,34/1,12	0,02	0	0,09	0,46	
	Картофель	168/126	2,52	0,5	20,54	97,02	
	Горошек зеленый консервированный	17,36/11,2	2,58	0,13	5,97	33,9	
	Томат-паста	6,16/6,16	0,3	0	1,17	6,1	
	Мука пшеничная	0,7/0,56	0,06	0,01	0,39	1,87	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Морковь, красная	18,2/14	0,18	0,01	0,97	4,9	
	Морковь, красная	1,4/1,12	0,01	0	0,08	0,39	
	Вода	21/21	0	0	0	0	
	Кисель из ягод с/м	180	0,02	0	18,09	70,24	118/1
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93	
	Крахмал картофельный	9,36/9,36	0,01	0	7,32	29,3	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	18,36/18	0	0	0	0	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
ИТОГО ЗА УЖИН	460	11,13	9,43	69,09	435,11		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1980	52,82	57,3	271,48	1802,45		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 19								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7,52	28,72	201,04	70/1	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	Крупа рисовая	25/25	1,75	0,25	18,5	83,25		
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1	
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88		
	Сыр порционный	14	2,52	3,65	0	48,16	27	
Сыр	15,26/14	3,64	3,65	0	48,16			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		434	14,74	15,58	58,63	432,33		
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	50	2,69	3,52	1	72,96	26	
	Лук репчатый	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51		
	Сельдь с/с	36/36	6,3	0,72	0	31,68		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Суп-лапша домашняя с курами	200	5,34	5,88	11,04	205,22	44	
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44		
	Вода	200/200	0	0	0	0		
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98		
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0		
	Курица	32/28,5	5,19	5,24	0	67,83		
	Вода	2,8/2,8	0	0	0	0		
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6		
	Мука пшеничная	14/14	1,44	0,15	9,66	46,76		
	Мука пшеничная	0,96/0,96	0,1	0,01	0,66	3,21		
	Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	0	0	0	0		
	Жаркое по-домашнему	220	9	10,19	44,26	270,42	94	
	Масло сливочное	4,4/4,4	0,06	2,71	0,07	20,5		
	Картофель	245,08/184,3	3,69	0,74	30,05	141,96		
	Томат-паста	2,2/2,2	0,11	0	0,42	2,18		
	Соль пищевая йодированная	1,1/1,1	0	0	0	0		
	Лук репчатый	22/18,48	0,26	0,04	1,52	7,58		
	Говядина 1 кат	53,24/48,4	9,15	6	0	90,51		
	Морковь, красная	22/17,6	0,23	0,02	1,21	6,16		
	Вода	44/44	0	0	0	0		
	Масло растительное	2,2/2,2	0	2,2	0	19,78		
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	18,9	46,62	122	
	Смесь сухофруктов	22,5/22,5	0,07	0	3,26	12,51		
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	Вода	176,4/176,4	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,14	19,95	90,48	654,62	

ПОЛДНИК	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	127/3
	Молоко	210/200	5,6	6,4	8,2	112	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	Повидло	20	0	0	16,3	41,92	15
Повидло	20/20	0,09	0,01	10,3	41,92		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,24	6,76	42,1	238,88	
УЖИН	Розовый пудинг	200	14,82	14,3	37,92	382,24	86
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Творог	120/120	20,04	10,8	2,4	186,36	
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	
	Сметана	5,2/5,2	0,14	0,52	0,2	6,19	
	Морковь, красная	156/124,8	1,62	0,12	8,61	43,68	
	Яйцо	30/30	3,81	3,45	0,21	45	
	Молоко	30,6/30,6	0,86	0,98	1,25	17,14	
	Соус плодоягодный	50	0	0	3,67	14,17	111
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Крахмал картофельный	1,5/1,5	0	0	1,17	4,7	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	5,25/5	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,14	132
	Чай черный	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,2	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	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		500	14,82	14,3	57,45	464,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1984	58,64	59,09	259,46	1860,28	

День 20							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,72	8,5	22,56	188,2	67/1
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	12,31	98,17	126/1
	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	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	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	430	13,07	19,06	52,64	417,93		
ЗАВТРАК	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	127
ЗАВТРАК	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	50	0,49	3,57	1,9	47,15	19
	Помидоры (томаты)	30/25,5	0,15	0,05	1,07	5,07	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,5/5,45	0,08	0,01	0,45	2,23	
	Огурец свежий	17,5/16,65	0,13	0,02	0,42	2,33	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Суп крестьянский с курами со сметаной	200	5,62	5,68	20,86	177,56	37
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	Курица	32/28,5	5,19	5,24	0	67,83	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Чеснок	1/1	0,06	0	0,3	1,49	
	Крупа гречневая	5/5	0,63	0,16	2,84	15,4	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Голубцы детские	200	14,06	12,16	15,2	229,78	120
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	23,3	
	Крупа рисовая	10/10	0,7	0,1	7,4	33,3	
	Лук репчатый	20/16,24	0,23	0,03	1,33	6,66	
	Капуста белокочанная	151,24/133,3	2,4	0,13	6,27	37,34	
	Соль пищевая йодированная	1,6/1,6	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	82,6/75	14,18	9,3	0	140,25	
	Яйцо	16/16	2,03	1,84	0,11	24	
	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	40	1,04	0,36	15,28	59,4	11
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из яблок и ягод	180	0,07	0,07	8,95	35,75	124
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
	Яблоки	20,52/18	0,07	0,07	1,76	8,46	
Плоды/ягоды быстрозамороженные	14,4/14,4	0	0	0	0		
Вода	198/198	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	22,1	24,23	63,67	588,13		

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0	0	15,15	69	130/1
	Сок фруктовый	150/150	0,75	0	15,15	63,33	
	Булочка калорийная	75	3,25	4,87	36,19	245,17	166/1
	Изюм	3,75/3,75	0,11	0,02	2,48	9,9	
	Яйцо	1,42/1,42	0,18	0,16	0,01	2,14	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Мука пшеничная	2,54/2,54	0,26	0,03	1,75	8,47	
	Вода	14,76/14,76	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,71/1,7	0,02	1,05	0,03	7,93	
	Яйцо	4,54/4,54	0,58	0,52	0,03	6,81	
	Сахарный песок	2,27/2,27	0	0	2,26	8,6	
	Мука пшеничная	36,65/36,65	3,78	0,4	25,29	122,42	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	0,91/0,91	0,12	0,02	0	0,68	
Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	4/2	
Кондитерские изделия	25/25	1,88	2,95	18,73	104,28		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5,13	7,82	70,07	418,45		
УЖИН	Икра свекольная	50	0,75	2,56	2,84	34,4	20/1
	Свекла	51,05/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Лук репчатый	9,8/8,25	0,12	0,02	0,68	3,38	
	Томат-паста	0,75/0,75	0,04	0	0,14	0,74	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	5,78	2,21	4,05	75,31	102
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	9,79	
	Минтай	49,35/56	8,9	0,5	0	40,32	
	Хлеб пшеничный	10,5/10,5	0,69	0,09	3,99	23,1	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Яйцо	2,8/2,8	0,36	0,32	0,02	4,2	
	Вода	13,3/13,3	0	0	0	0	
	Пюре картофельное	140	3,35	3,42	19,63	119,9	56
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	13,05	
	Картофель	147/110,25	2,2	0,44	17,97	84,89	
	Соль пищевая йодированная	1,4/1,4	0	0	0	0	
	Молоко	39,2/39,2	1,1	1,25	1,61	21,95	
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	11,95	48,29	133
	Чай черный	0,72/0,72	0,14	0	0,03	1,38	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	
	Лимон	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75	
	Вода	158,4/158,4	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	17,6	84,96	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	12,52	8,55	56,07	362,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1980	55,62	62,86	246,55	1843,37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	39238	1084,19	1196,03	5135,94	35853,66		
Среднее значение за период	1961,9	54,2095	59,8015	256,797	1792,683		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Бульон куриный	л	0,6	0,6
2	Бульон мясной	л	0,866	0,866
3	Вермишель	кг	0,025	0,025
4	Вода	л	12,335	12,335
5	Говядина 1 кат	кг	1,199	1,089
6	Горох шлифованный	кг	0,048	0,048
7	Горошек зеленый консервированный	кг	0,214	0,138
8	Дрожжи хлебопекарные	г	9,88	9,88
9	Кондитерские изделия	кг	0,255	0,15
10	Изюм	кг	0,051	0,051
11	Икра кабачковая	г	11,7	11,7
12	Какао-порошок	кг	1,678	1,351
13	Калуста белокочанная	кг	3,81	2,871
14	Картофель	кг	0,58	0,56
15	Кефир	г	23,76	23,76
16	Кофейный напиток	кг	0,059	0,059
17	Крахмал картофельный	кг	0,188	0,188
18	Крупа гречневая	кг	0,114	0,114
19	Крупа манная	кг	0,006	0,006
20	Крупа перловая	кг	0,307	0,307
21	Крупа рисовая	кг	0,081	0,057
22	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0,552	0,487
23	Курица	кг	0,073	0,057
24	Лимон	кг	0,83	0,318
25	Лук репчатый	кг	0,216	0,216
27	Макаронные изделия	л	0,233	0,233
28	Масло растительное	кг	0,419	0,419
29	Масло сливочное	кг	0,681	0,666
30	Минтай	л	8,415	8,296
31	Молоко	кг	0,02	0,02
32	Молоко сгущенное	кг	1,134	0,903
33	Морковь, красная	кг	0,594	0,594
34	Мука пшеничная	л	0,311	0,3
35	Напиток "Снежок"	кг	0,08	0,08
36	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,242	0,23
37	Огурец свежий	кг	0,168	0,154
38	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	кг	0,032	0,024
40	Перец сладкий	кг	0,322	0,299
41	Печень говяжья	кг	0,212	0,209
43	Плоды/ягоды быстрозамороженные	кг	0,132	0,132
44	Повидло	кг	0,261	0,222
45	Помидоры (томаты)	кг	0,123	0,123
46	Пшено	кг	0,613	0,613
47	Сахарный песок	кг	0,536	0,424
48	Свекла	кг	0,072	0,072
49	Сельдь с/с	кг	0,222	0,202
50	Сердце говяжье	кг	0,112	0,112
51	Смесь сухофруктов	кг	0,222	0,222
52	Сметана	л	2,08	2,08
53	Сок фруктовый	кг	0,1	0,1
54	Соль пищевая йодированная	кг	0,129	0,118
55	Сыр	кг	0,821	0,813
56	Творог	кг	0,079	0,079
57	Томат-паста	кг	1,575	1,575
58	Хлеб пшеничный	кг	0,98	0,98
59	Хлеб ржаной	кг	0,012	0,012
60	Чай черный	кг	0,009	0,008
61	Чеснок	кг	0,054	0,054
62	Шиповник сухой	кг	1,983	1,744
63	Фрукты	г	892,373	892,373
64	Яйцо			