

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макаронны 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	0,65/0,65	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	39,78/39,78	4,5	0,84	27,69	136,05	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,29	3,62	12,38	94,84	126
	Сахарный песок	7,2/7,2	0	0	7,19	27,29	
	Кофейный напиток	1,98/1,98	0,28	0,29	0,3	4,91	
	Молоко	117/117	3,28	3,74	4,8	65,52	
	Вода	81/81	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	16,27	44,62	367,04	
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 капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,84	1,96	36,31	11
	Морковь, красная	8/6,4	0,08	0,01	0,44	2,24	
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Борщ с курами со сметаной	150	5,18	4,63	6,33	88,11	32
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Свекла	30/24	0,36	0,02	2,11	10,08	
	Картофель	16,05/12	0,24	0,05	1,96	9,24	
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	
	Курица	24/21,36	3,89	3,93	0	50,84	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,96	1,9	3,47	64,55	102
	Минтай	42,3/48	7,63	0,43	0	34,56	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Хлеб пшеничный	9/9	0,59	0,08	3,42	16,2	
	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, тушенные в соусе	120	1,43	2,8	25,87	144,7	52
	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	
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16	
	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	
	Горошек зеленый консервированный	14,88/9,6	2,21	0,12	5,12	29,06	
	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	
Мука пшеничная	0,6/0,48	0,05	0,01	0,33	1,6		
Томат-паста	5,28/5,28	0,25	0	1	5,23		
Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	0,78	0,27	9,36	38,55		
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13,07	12,44	62,74	411,07	

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	167,86	164
	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	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5	
	Вода	12,17/12,17	0	0	0	0	
	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	0,7/0,7	0,09	0,02	0	0,53	
	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	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7,12	7,43	44,84	242,86	
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
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА УЖИН	430	10,86	13,28	53,37	360,63		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	43,55	49,52	220,57	1427,6		

День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,03	5,57	16,8	135,81	75
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	8,29	15,57	39,28	323,27		
ЗАВТРАК	Компот из свежемороженных 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 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
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Минтай	45/43,2	6,87	0,39	0	31,1	
	Картофель	75/56,25	1,12	0,22	9,17	43,31	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Пшено	3/3	0,34	0,1	2	10,26	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	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	19,44	
	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
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	13,35	14,38	67,86	468,82		

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	54	168
	Хлеб пшеничный	56,25/56,25	3,71	0,51	21,38	101,25	
	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	206,42	
УЖИН	Сырники творожные, запеченные	140	11,02	9,18	28,25	282,52	83
	Творог	128,8/128,8	21,51	11,59	2,58	200,03	
	Сахарный песок	5,6/5,6	0	0	5,59	21,22	
	Мука пшеничная	11,2/11,2	1,15	0,12	7,73	37,41	
	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	11,77	10,37	49,3	381,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	40,76	46,19	211,04	1398,76	

День 3							
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	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Пшено	15/15	1,72	0,5	9,98	51,3	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Какао-напиток на молоке	160	3,15	3,36	8,93	77,5	117
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	7,29	12,93	38,82	325,25		
ЗАВТРАК 2	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 моркови с растительным маслом	40	0,48	2,84	4,88	42,37	15
	Морковь, красная	46,4/37,2	0,48	0,04	2,57	13,02	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	3,63	3,95	8,57	84,07	30
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	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	0,52/0,52	0	0	0	0	
	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
	Морковь, красная	16/12,99	0,17	0,01	0,9	4,55	
	Лук репчатый	8/7,01	0,1	0,01	0,57	2,87	
	Крупа рисовая	35,01/35,01	2,45	0,35	25,91	116,58	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	27,96	
	Курица	176,99/156,9	28,57	28,89	0	373,64	
	Соль пищевая йодированная	1,6/1,6	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	
	Вода	70/70	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	9,36	38,55	11
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	14,95	17,84	65,33	468,83		

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	173,34	166/1
	Изюм	3/3	0,09	0,02	1,98	7,92	
	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	
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71	
	Вода	11,8/11,8	0	0	0	0	
	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	0,68/0,68	0,09	0,02	0	0,51	
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,6	3,89	51,46	242,34		
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,21	1,48	6,63	47,23	19
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	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	
	Масло растительное	1,33/1,33	0	1,33	0	11,97	
	Тфтели 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	
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	
	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	
	Лук репчатый	14,3/12	0,17	0,02	0,98	4,92	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	
	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	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	Вода	132/132	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	13,16	11,85	42,67	334,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	40,8	49,71	202,38	1426,7	

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
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	10,2	9,66	41,06	298,35	
ЗАВТРАК	Напиток лимонный	100	0	0	6,17	24,78	143/1
	Лимон	10/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0	0	6,17	24,78	
ОБЕД	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	
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	1,77	3,38	15,03	188,4	43
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Мука пшеничная	15/15	1,54	0,16	10,35	50,1	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,38	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,04/0,04	0	0	0	0	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0,1	22,5	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	6	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Солянка с мясом	180	9,13	9,74	12,56	199,64	96
	Лук репчатый	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Крупа рисовая	4,73/4,73	0,33	0,05	3,5	15,76	
	Калуста белокочанная	198/158,4	2,85	0,16	7,44	44,35	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,62	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	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	
	Масло растительное	4/4	0	3,99	0	35,92	
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	14,61	15,61	69,42	556,41	

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	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	33,85	179,92	
УЖИН	Суфле творожное	140	9,65	9,98	22,92	284	82
	Творог	105/102,9	17,18	9,26	2,06	159,8	
	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	
	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
	Крахмал картофельный	1,2/1,2	0	0	0,94	3,76	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	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	40,64	40,32	190,72	1416,98	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,65	5,1	18,87	146,48	56
	Крупа рисовая	7,5/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	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	
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	39,86	321,5		
ЗАВТРАК 2	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	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	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,33	4,01	11,97	98,04	32
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	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	
	Лук репчатый	6/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	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
	Морковь, красная	11,71/9,39	0,12	0,01	0,65	3,29	
	Лук репчатый	10,61/8,74	0,12	0,02	0,72	3,58	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	6,99	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Томат-паста	3,74/3,74	0,18	0	0,71	3,7	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	88,6/80,61	15,24	10	0	150,74	
	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
	Крупа гречневая	50,6/50,6	6,38	1,67	28,74	155,85	
	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	
	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	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	18,55	19,55	78,46	553,31	

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
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76	
	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	
	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
	Лук репчатый	12/12	0,17	0,02	0,98	4,92	
	Минтай	39/36	5,72	0,32	0	25,92	
	Хлеб пшеничный	10,5/10,5	0,69	0,09	3,99	18,9	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18	
	Молоко	14,25/14,25	0,4	0,46	0,58	7,98	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77	56
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	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
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	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	11,4	54	10	
Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54		
ИТОГО ЗА УЖИН		400	10	9,41	52,82	347,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	41,61	46,7	213,24	1433,74	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Гурьевская"	150	4,49	5,62	22,41	157,68	60
	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	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Какао-напиток на молоке	160	3,15	3,36	8,93	77,5	117
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	11,42	11,86	42,74	323,58		
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	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	40	0,38	2,07	4,1	36,94	14
	Морковь, красная	32/25,6	0,33	0,03	1,77	8,96	
	Яблоки	13,2/11,6	0,05	0,05	1,14	5,45	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Суп вермишелевый с курами	150	5,71	6,4	4,57	132,23	40
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Вермишель	12/12	1,25	0,13	0,24	40,44	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	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	19,44	
	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
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04	
	Капуста белокочанная	156/124,8	2,25	0,12	5,87	34,94	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	19,57	
	Лук репчатый	19,2/16,08	0,23	0,03	1,32	6,59	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	
	Томат-паста	2,4/2,4	0,12	0	0,46	2,38	
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	Вода	30/30	0	0	0	0	
	Компот из яблок и ягод	150	0,06	0,06	7,45	29,79	124
	Яблоки	17,1/15	0,06	0,06	1,47	7,05	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Плоды/ягоды быстрозамороженные	12/12	0	0	0	0	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	13,72	18,57	34,5	417,78	

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	162,62	166
	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	
	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	
	Вода	12,58/12,58	0	0	0	0	
	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	0,73/0,73	0,09	0,02	0	0,55	
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6,94	8,8	53,28	246,62	19	
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 омлете	100	6,8	5,81	3,22	111,1	101
	Минтай	88/81,25	12,92	0,73	0	58,5	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	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
	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	
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16	
	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	
	Горошек зеленый консервированный	14,88/9,6	2,21	0,12	5,12	29,06	
	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	
	Мука пшеничная	0,6/0,48	0,05	0,01	0,33	1,6	
	Томат-паста	5,28/5,28	0,25	0	1	5,23	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	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	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	10,21	8,88	48,38	343,91	10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	42,29	48,11	188,7	1378,89	

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
	Крупа рисовая	4,5/4,5	0,32	0,04	3,33	14,98	
	Крупа гречневая	4,5/4,5	0,57	0,15	2,56	13,86	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Пшено	4,5/4,5	0,52	0,15	2,99	15,39	
	Молоко	90/90	2,52	2,88	3,69	50,4	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54		
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	9,31	13,57	46,1	313,91		
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 витаминный	40	0,47	2,07	2,64	31,74	3
	Морковь, красная	13/10,4	0,14	0,01	0,72	3,64	
	Яблоки	16,8/12	0,05	0,05	1,18	5,64	
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Суп гороховый с мясом	150	2,88	3,96	13,76	133,86	35/1
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	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	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	180	8,3	9,14	21,55	189,92	95
	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	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Яйцо	27/27	3,43	3,1	0,19	40,5	
	Молоко	39,6/39,6	1,11	1,27	1,62	22,18	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	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	
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2	
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21	
	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	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Компот из свежемороженых 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	12,9	16,06	59,06	452,7		

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	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	33,85	179,92	
УЖИН	Пудинг творожный с изюмом	140	11,49	10,18	35,88	291,79	80
	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	
	Творог	98/96,6	16,13	8,69	1,93	150,02	
	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	
	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	
	Молоко	28/28	0,78	0,9	1,15	15,68	
	Вода	12/12	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	12,56	11,24	60,27	402,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	41,45	46,04	214,28	1395,19	

День 8							
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	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Пшено	15/15	1,72	0,5	9,98	51,3	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	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	
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	39,31	322,17		
ЗАВТРАК 2	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 "Кузнечик"	40	1,86	1,79	8,88	66,58	15
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	24/22,32	0,62	0	0,29	3,59	
	Лук репчатый	4/3,36	0,05	0,01	0,28	1,38	
	Горошек зеленый консервированный	24/15,6	3,59	0,19	8,31	47,22	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Свекольник с курами и со сметаной	150	3,95	5,6	9,17	122,75	33
	Морковь, красная	9,38/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	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	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Пудинг рыбный запеченный	60	4,54	4,14	2,47	89,81	269
	Минтай	54/51	8,11	0,46	0	36,72	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Хлеб пшеничный	8/8	0,53	0,07	3,04	14,4	
	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
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	14	14,73	69,2	489,46		

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	4a
	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
	Морковь, красная	25/20	0,26	0,02	1,38	7	
	Лук репчатый	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	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	
	Говядина 1 кат	107,5/97,8	18,48	12,13	0	182,89	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	20/20	0	0	0	0	
	Макаронны или вермишель с маслом	110	2,19	3,17	30,07	217,91	62
	Масло сливочное	3,85/3,85	0,05	2,37	0,07	17,94	
	Соль пищевая йодированная	1,1/1,1	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
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	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	403,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	38,18	49,29	202,33	1426,26	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,27	3,2	18,75	123,09	67
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Какао-напиток на молоке	160	3,15	3,36	8,93	77,5	117
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	8,53	12,98	39,25	301,19	
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 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	
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Суп "Харчо" с курами	150	3,42	4,07	9,58	108,18	42
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Крупа рисовая	11,25/11,25	0,79	0,11	8,32	37,46	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Томат-паста	0,75/0,75	0,04	0	0,14	0,74	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Чеснок	0,75/0,63	0,04	0	0,19	0,94	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	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	15,12	
	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	
	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	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	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	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	11,89	14,07	69,99	428,58	

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	54	168
	Хлеб пшеничный	56,25/56,25	3,71	0,51	21,38	101,25	
	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	6,87	5,33	44,19	197,8	
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	60	2,29	3,22	38,5	147,39	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	
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9	
	Дрожжи хлебопекарные	0,78/0,78	0,1	0,02	0	0,59	
	Молоко	28,86/28,86	0,81	0,92	1,18	16,16	
	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	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	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	381,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	37,64	46,65	226,07	1355,52	

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
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	9,96	12,03	39,11	311,07		
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	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
	Морковь, красная	12,75/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Капуста белокочанная	45/33,75	0,61	0,03	1,59	9,45	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Томат-паста	1,5/1,5	0,07	0	0,28	1,48	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	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
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04	
	Картофель	200,52/150,8	3,02	0,6	24,59	116,15	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	Лук репчатый	18/15,12	0,21	0,03	1,24	6,2	
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	43,56/39,6	7,48	4,91	0	74,05	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Вода	36/36	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	9,36	38,55	11
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	540	11,29	14,61	75,69	439,67		

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	167,86	164
	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	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5	
	Вода	12,17/12,17	0	0	0	0	
	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	0,7/0,7	0,09	0,02	0	0,53	
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,12	7,43	44,84	251,86	
УЖИН	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,21	1,48	6,63	47,23	19
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	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	
	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	14,4	
	Лук репчатый	5,4/4,54	0,06	0,01	0,37	1,86	
	Мука пшеничная	8/8	0,82	0,09	5,52	26,71	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	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
	Морковь, красная	22,5/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Капуста белокочанная	195/156	2,81	0,16	7,33	43,68	
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	24,46	
	Лук репчатый	24/20,1	0,28	0,04	1,65	8,24	
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	37,5/37,5	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 ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН		430	10,41	15,25	43,48	339,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	38,78	49,32	212,92	1388,99	

День 11							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,24	5,6	18,77	108,3	70
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	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	
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	39,76	283,32		
ЗАВТРАК 2	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 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	
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	3,6	4,11	15,24	111,36	36
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Картофель	112,5/84,45	1,69	0,34	13,77	65,03	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	4,5	
	Солянка с мясом	180	9,13	9,74	12,56	199,64	96
	Лук репчатый	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Крупа рисовая	4,73/4,73	0,33	0,05	3,5	15,76	
	Капуста белокочанная	198/158,4	2,85	0,16	7,44	44,35	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	18,62	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	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	
	Масло растительное	4/4	0	3,99	0	35,92	
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16,44	16,34	69,63	479,37		

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	173,34	166/1
	Изюм	3/3	0,09	0,02	1,98	7,92	
	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	
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71	
	Вода	11,8/11,8	0	0	0	0	
	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	0,68/0,68	0,09	0,02	0	0,51	
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,6	3,89	51,46	242,34		
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
	Минтай	54/51	8,11	0,46	0	36,72	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Хлеб пшеничный	8/8	0,53	0,07	3,04	14,4	
	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
	Картофель	157,5/118,12	2,36	0,47	19,25	90,96	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	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
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Фрукты/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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА УЖИН	420	8,91	8,07	47,4	316,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	39,82	46,5	212,35	1377,44		

День 12							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,65	5,1	18,87	146,48	56
	Крупа рисовая	7,5/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Какао-напиток на молоке	160	3,15	3,36	8,93	77,5	117
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	11,58	11,34	39,2	312,38		
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 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
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Минтай	45/43,2	6,87	0,39	0	31,1	
	Картофель	75/56,25	1,12	0,22	9,17	43,31	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Пшено	3/3	0,34	0,1	2	10,26	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	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	12,96	
	Лук репчатый	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	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	
	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	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	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 свежемороженой ягод	150	0	0	7,48	28,43	123
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Флоды/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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	14,18	13,73	51,08	441,89		

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84	
	Олады	60	2,29	3,22	38,5	147,39	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	
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9	
	Дрожжи хлебопекарные	0,78/0,78	0,1	0,02	0	0,59	
	Молоко	28,86/28,86	0,81	0,92	1,18	16,16	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,49	8,02	44,65	231,39	
УЖИН	Суфле творожное	140	9,65	9,98	22,92	284	82
	Творог	105/102,9	17,18	9,26	2,06	159,8	
	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	
	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	44,05	44,62	193,76	1423,84	

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	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Пшено	15/15	1,72	0,5	9,98	51,3	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	7,29	13,15	40,8	334,61		
ЗАВТРАК 2	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	
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	3,63	3,95	8,57	84,07	30
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	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	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	4,5	
	Гуляш из отварного мяса	100	7,47	8,87	3,84	145,41	115
	Морковь, красная	11,71/9,39	0,12	0,01	0,65	3,29	
	Лук репчатый	10,61/8,74	0,12	0,02	0,72	3,58	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	6,99	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Томат-паста	3,74/3,74	0,18	0	0,71	3,7	
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	88,6/80,61	15,24	10	0	150,74	
	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
	Крупа гречневая	50,6/50,6	6,38	1,67	28,74	155,85	
	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	
	Вода	77/77	0	0	0	0	
	Компот из яблок и ягод	150	0,06	0,06	7,45	29,79	124
	Яблоки	17,1/15	0,06	0,06	1,47	7,05	
Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74		
Плоды/ягоды быстрозамороженные	12/12	0	0	0	0		
Вода	165/165	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	0,78	0,27	9,36	38,55		
ИТОГО ЗА ОБЕД	580	18,89	19,17	60,81	502,65		

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	162,62	166
	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	
	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	
	Вода	12,58/12,58	0	0	0	0	
	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	0,73/0,73	0,09	0,02	0	0,55	
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,74	4	62,28	231,62		
УЖИН	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,15	5,04	54,94	2/1
	Морковь, красная	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
	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	
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Рыбные ежи	130	9,43	2,72	15,52	132,63	100
	Лук репчатый	9,1/7,67	0,11	0,02	0,63	3,14	
	Минтай	65/59,8	9,51	0,54	0	43,06	
	Крупа рисовая	20,02/20,02	1,4	0,2	14,81	66,67	
	Масло сливочное	2,6/2,6	0,03	1,6	0,04	12,12	
	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	
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2	
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21	
	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	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	Вода	132/132	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	11,65	6,76	44,15	296,56	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	43,37	46,28	212,14	1421,44	

День 14							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,03	5,57	16,8	135,81	75
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	9,96	12,03	39,11	311,07	
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	Салат витаминный	40	0,47	2,07	2,64	31,74	3
	Морковь, красная	13/10,4	0,14	0,01	0,72	3,64	
	Яблоки	16,8/12	0,05	0,05	1,18	5,64	
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	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
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Картофель	112,65/84,36	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	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	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	19,44	
	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	
	Макаронны или вермишель с маслом	110	2,19	3,17	30,07	217,91	62
	Масло сливочное	3,85/3,85	0,05	2,37	0,07	17,94	
	Соль пищевая йодированная	1,1/1,1	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
	Лимон	15/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	13,92	16,69	71,3	533,33

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	11,4	54	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54		
	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	33,85	170,92		
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	
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04		
	Капуста белокочанная	156/124,8	2,25	0,12	5,87	34,94		
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	19,57		
	Лук репчатый	19,2/16,08	0,23	0,03	1,32	6,59		
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02		
	Томат-паста	2,4/2,4	0,12	0	0,46	2,38		
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0		
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
	Вода	30/30	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	11,4	54	10	
		Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	ИТОГО ЗА УЖИН		440	12,44	16,39	26,8	340,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	42,5	50,18	180,86	1402,78	

День 15							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,27	3,2	18,75	123,09	67
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	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	
	Молоко	92,8/92,8	2,6	2,97	3,8	51,97	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	39,74	298,11	
ЗАВТРАК 2	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 "Росинка"	40	1,44	1,69	4,81	40,11	16
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76	
	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	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	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	0,52/0,52	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	
	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	
	Яйцо	2,05/2,05	0,26	0,24	0,01	3,07	
	Суфле из печени	60	14,18	7,45	7,26	150,24	104/1
	Печень говяжья	68,4/63,6	11,38	2,35	3,37	80,77	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	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	
	Молоко	31,2/31,2	0,87	1	1,28	17,47	
	Масло растительное	1,2/1,2	0	1,2	0	10,79	
	Пюре картофельное	120	2,87	2,93	16,82	102,77	56
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	21,93	17,18	75,89	515,76		

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	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,96	1,9	3,47	64,55	102	
	Минтай	42,3/48	7,63	0,43	0	34,56		
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39		
	Хлеб пшеничный	9/9	0,59	0,08	3,42	16,2		
	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	
	Морковь, красная	14,85/11	0,14	0,01	0,76	3,85		
	Крупа рисовая	32,34/32,34	2,26	0,32	23,93	107,69		
	Масло сливочное	4,51/4,51	0,06	2,77	0,08	21,02		
	Лук репчатый	12,98/11	0,15	0,02	0,9	4,51		
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0		
	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		
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2		
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21		
	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	
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66		
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	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	11,4	54	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,03	6,82	51,96	341,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	43,74	40,54	202,99	1352,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 16							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпуха с молоком	150	6,43	4,9	25,5	169,05	52
	Крупа гречневая	34,5/34,5	4,35	1,14	19,6	106,26	
	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	
	Молоко	75/75	2,1	2,4	3,08	42	
	Вода	52,5/52,5	0	0	0	0	
	Какао-напиток на молоке	160	3,15	3,36	8,93	77,5	117
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Молоко	96/96	2,69	3,07	3,94	53,76	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	13,36	11,14	45,83	334,95	
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	Салат "Кузнечик"	40	1,86	1,79	8,88	66,58	15
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	24/22,32	0,62	0	0,29	3,59	
	Лук репчатый	4/3,36	0,05	0,01	0,28	1,38	
	Горошек зеленый консервированный	24/15,6	3,59	0,19	8,31	47,22	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Суп гороховый с курицей	150	5,25	5,16	13,76	128,5	35
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Курица	24/21,38	3,89	3,93	0	50,87	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	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	15,12	
	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	
	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	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	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	9,36	38,55	11	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15	15,29	79,98	485,44	

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	167,86	164
	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	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5	
	Вода	12,17/12,17	0	0	0	0	
	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	0,7/0,7	0,09	0,02	0	0,53	
	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	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7,12	7,43	44,84	242,86	
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
	Лук репчатый	48/40,53	0,57	0,08	3,32	16,62	
	Крупа рисовая	20,27/20,27	1,42	0,2	15	67,51	
	Печень говяжья	120,53/112	20,05	4,14	5,94	142,24	
	Масло сливочное	4,27/4,27	0,06	2,63	0,07	19,91	
	Соль пищевая йодированная	1,6/1,6	0	0	0	0	
	Яйцо	32/32	4,06	3,68	0,22	48	
	Яйцо	2,13/2,13	0,27	0,24	0,01	3,19	
	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	150	0	0	9,96	40,24	133
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,15	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	Вода	132/132	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	10,3	14,16	37,49	310,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	45,78	48,02	217,94	1420,38		

День 17							
ЗАВТРАК	Каша "Огонёк" на молоке	150	4,05	3,57	23,62	126,45	57
	Крупа рисовая	4,5/4,5	0,32	0,04	3,33	14,98	
	Крупа гречневая	4,5/4,5	0,57	0,15	2,56	13,86	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Пшено	4,5/4,5	0,52	0,15	2,99	15,39	
	Молоко	90/90	2,52	2,88	3,69	50,4	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	9,31	13,57	46,1	313,91		
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	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	40	0,38	2,07	4,1	36,94	14
	Морковь, красная	32/25,6	0,33	0,03	1,77	8,96	
	Яблоки	13,2/11,6	0,05	0,05	1,14	5,45	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,85	3,12	12,24	63,52	32/1
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	
	Картофель	21/15,08	0,3	0,06	2,46	11,61	
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	
	Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	
	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	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	
	Курица	81/71,28	12,97	13,12	0	169,65	
	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
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	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
	Шиповник сухой	15/15	0,51	0,21	7,24	42,6	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Вода	165/165	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	0,78	0,27	9,36	38,55	11
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16	17,73	57,79	462,05		

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	
	Творог	92/92	15,36	8,28	1,84	142,88		
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16		
	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	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1		
	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		
	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	12,96		
	Лук репчатый	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
	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	
	Морковь, красная	22,5/18	0,23	0,02	1,24	6,3		
	Капуста белокочанная	195/156	2,81	0,16	7,33	43,68		
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	24,46		
	Лук репчатый	24/20,1	0,28	0,04	1,65	8,24		
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02		
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97		
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
	Вода	37,5/37,5	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	20	1,32	0,18	7,6	36	10/1	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,32	0,18	7,6	36		
	ИТОГО ЗА УЖИН		420	10,53	11,28	32,09	326,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	46,45	53,34	170,06	1407,35	

День 18							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,03	5,57	16,8	135,81	75
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54		
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	8,29	15,57	39,28	323,27		
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	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 овощной с мясом и со сметаной	150	5,22	5,96	8,57	108,58	30/1
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	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	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	24/21,75	4,11	2,7	0	40,67	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лапшевник с сердцем	160	9,04	5,73	19,3	191,62	119
	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	
	Макаронные изделия	36,8/36,8	3,83	0,4	0,74	124,02	
	Масло сливочное	3,87/3,87	0,05	2,38	0,07	18,04	
	Соль пищевая йодированная	1,92/1,92	0	0	0	0	
	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	
	Мука пшеничная	4,25/4,25	0,44	0,05	2,93	14,2	
	Томат-паста	4,25/4,25	0,2	0	0,81	4,21	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Вода	45/45	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	9,36	38,55	11
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД	580	15,77	15,42	67,4	479,36		

ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	127/2	
	Молоко	157,5/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Олады	60	2,29	3,22	38,5	147,39	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		
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9		
	Дрожжи хлебопекарные	0,78/0,78	0,1	0,02	0	0,59		
	Молоко	28,86/28,86	0,81	0,92	1,18	16,16		
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,49	8,02	44,65	231,39		
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	100	6,8	5,81	3,22	111,1	101	
	Минтай	88/81,25	12,92	0,73	0	58,5		
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98		
	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	
	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		
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16		
	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		
	Горошек зеленый консервированный	14,88/9,6	2,21	0,12	5,12	29,06		
	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		
	Мука пшеничная	0,6/0,48	0,05	0,01	0,33	1,6		
	Томат-паста	5,28/5,28	0,25	0	1	5,23		
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0		
	Вода	18/18	0	0	0	0		
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	14,15	54,76	118	
	Крахмал картофельный	6,6/6,6	0,01	0	5,16	20,66		
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11		
	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	11,4	54	10	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54		
	ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,21	8,88	54,64	364,56	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	40,76	47,89	215,77	1445,58	

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
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	11,17	12,06	41,08	283,56	
ЗАВТРАК 2	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 курами	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	
	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	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,5	
	Жаркое по-домашнему	180	7,36	8,33	36,22	221,26	94
	Морковь, красная	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04	
	Картофель	200,52/150,8	3,02	0,6	24,59	116,15	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	16,78	
	Лук репчатый	18/15,12	0,21	0,03	1,24	6,2	
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	
	Говядина 1 кат	43,56/39,6	7,48	4,91	0	74,05	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Вода	36/36	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	9,36	38,55	11
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	13,82	15,12	70,21	496,35	

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	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	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	33,85	179,92	
УЖИН	Розовый пудинг	140	10,37	10,01	26,54	267,57	86
	Морковь, красная	109,2/87,36	1,14	0,09	6,03	30,58	
	Крупа манная	14/14	1,44	0,14	9,88	46,62	
	Творог	84/84	14,03	7,56	1,68	130,45	
	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	
	Сметана	3,64/3,64	0,1	0,36	0,14	4,33	
	Яйцо	21/21	2,67	2,42	0,15	31,5	
	Молоко	21,42/21,42	0,6	0,69	0,88	12	
	Соус плодоваягодный	40	0	0	2,94	11,34	111
	Крахмал картофельный	1,2/1,2	0	0	0,94	3,76	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	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	10,37	10,01	43,84	341,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	44,24	44,76	199,78	1370,92	

День 20							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,27	3,2	18,75	123,09	67
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	13,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,15	3,6	4,61	63	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Кофейный напиток на молоке	160	3,15	3,58	10,91	86,86	126/1
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	
	Кофейный напиток	1,76/1,76	0,24	0,25	0,26	4,36	
	Молоко	104/104	2,91	3,33	4,26	58,24	
	Вода	72/72	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
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	8,53	13,2	41,23	310,55		
ЗАВТРАК 2	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	
	Морковь, красная	42/33,6	0,44	0,03	2,32	11,76	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Суп крестьянский с курами со сметаной	150	4,21	4,26	15,65	133,17	37
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Крупа гречневая	3,75/3,75	0,47	0,12	2,13	11,55	
	Лук репчатый	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	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	0,52/0,52	0	0	0	0	
	Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Голубцы детские	180	12,65	10,94	13,68	206,8	120
	Лук репчатый	18/14,62	0,2	0,03	1,2	5,99	
	Крупа рисовая	9/9	0,63	0,09	6,66	29,97	
	Капуста белокочанная	136,12/120,0	2,16	0,12	5,64	33,6	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	20,97	
	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	9,36	38,55	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
Яблоки	17,1/15	0,06	0,06	1,47	7,05		
Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74		
Фрукты/ягоды быстрозамороженные	12/12	0	0	0	0		
Вода	165/165	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19,1	19,58	50,69	476,84		

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	173,34	166/1
	Изюм	3/3	0,09	0,02	1,98	7,92	
	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	
	Яйцо	1,14/1,14	0,14	0,13	0,01	1,71	
	Вода	11,8/11,8	0	0	0	0	
	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	0,68/0,68	0,09	0,02	0	0,51	
	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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,6	3,89	51,46	242,34		
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
	Минтай	42,3/48	7,63	0,43	0	34,56	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	8,39	
	Хлеб пшеничный	9/9	0,59	0,08	3,42	16,2	
	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
	Картофель	126/94,5	1,89	0,38	15,4	72,76	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	11,18	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	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	
	Лимон	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	9,73	36,95	
	Вода	132/132	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	54	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	54	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	10,41	7,14	43,92	289,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	43,44	47,01	191,4	1374,81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	32515	839,85	940,99	4079,3	28046,16		
Среднее значение за период	1625,75	41,9925	47,0495	203,965	1402,308		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Бульон куриный	л	0,6	0,6
2	Бульон мясной	л	0,516	0,516
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	0,347	0,224
9	Дрожжи хлебопекарные	г	7,939	7,939
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	10
14	Капуста белокочанная	кг	1,564	1,26
15	Картофель	кг	3,142	2,367
16	Кефир	кг	0,466	0,45
17	Кофейный напиток	г	19,58	19,58
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	0,029	0,02
24	Курица	кг	0,45	0,399
25	Лимон	кг	0,062	0,049
27	Лук репчатый	кг	0,636	0,207
28	Макаронные изделия	кг	0,154	0,154
29	Масло растительное	л	0,177	0,177
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	1,062	0,832
35	Мука пшеничная	кг	0,502	0,502
36	Напиток "Снежок"	л	0,311	0,3
37	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,048	0,048
38	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	кг	0,161	0,132
40	Печень говяжья	кг	0,249	0,231
41	Плоды/ягоды быстрозамороженные	кг	0,178	0,185
42	Повидло	кг	0,125	0,125
43	Пшено	кг	0,075	0,075
44	Сахарный песок	кг	0,514	0,514
45	Свекла	кг	0,491	0,389
46	Сельдь с/с	кг	0,043	0,043
47	Сердце говяжье	кг	0,177	0,161
48	Смесь сухофруктов	кг	0,094	0,094
49	Сметана	кг	0,185	0,185
50	Сок	л	1,9	1,9
51	Соль пищевая йодированная	кг	0,06	0,06
52	Сыр	кг	0,091	0,083
53	Творог	кг	0,613	0,607
54	Томат-паста	кг	0,07	0,07
55	Хлеб пшеничный	кг	1,158	1,158
56	Хлеб ржаной	кг	0,78	0,78
57	Чай черный	кг	0,01	0,01
58	Чеснок	кг	0,011	0,01
59	Шиповник сухой	кг	0,045	0,045
60	Фрукты свежие	кг	1,999	1,752
61	Яйцо	г	788,738	788,738