

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ № 54  
Н.В. Коротанова  
Приказ № 89 от 29.08.2025 г

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша вязкая из смеси круп на молоке</b>	<b>150</b>	<b>5.51</b>	<b>6.6</b>	<b>25.67</b>	<b>182.29</b>	<b>168</b>
	Масло сливочное	2,25/2,25	0.01	1.86	0.04	12.74	
	Сахарный песок	2,25/2,25	0	0	2.25	8.53	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Крупа пшено шлифованное	13,5/13,5	1.42	0.45	8.98	46.17	
	Рис, зерно продовольственное	13,5/13,5	1.01	0.35	8.41	40.9	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	127,5/127,5	3.06	3.95	5.99	73.95	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>54</b>	<b>4.58</b>	<b>9.82</b>	<b>20.33</b>	<b>167.94</b>	<b>3</b>
	Сыр "Российский"	8,1/8,1	1.62	2.23	0	29.48	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0.05	6.68	0.14	45.85	
	Хлеб пшеничный	37,8/37,8	2.91	0.91	20.19	92.61	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2.21</b>	<b>2.58</b>	<b>11.17</b>	<b>76.74</b>	<b>397</b>
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7.48	28.42	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ЗАВТРАК 2	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>35</b>	<b>0.9</b>	<b>1.46</b>	<b>5.11</b>	<b>36.25</b>	<b>34</b>

## ОБЕД

Свекла	51,1/42	0.63	0.04	4.54	20.16	
Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	
Горошек зеленый. Консервы	13,48/8,75	0.27	0.02	0.57	3.5	
<b><u>Суп картофельный с крупой</u></b>						
<b><u>(крестьянский)</u></b>	<b>140</b>	<b>3.09</b>	<b>3.14</b>	<b>13.06</b>	<b>94.65</b>	<b>80</b>
Сметана 15,0% жирности	3,5/3,5	0.09	0.52	0.13	5.67	
Говядина бескостная	10,5/10,5	1.6	1.09	0	22.89	
Лук репчатый	6,72/5,6	0.1	0.01	0.53	2.41	
Крупа перловая	5,6/5,6	0.52	0.06	3.75	17.64	
Картофель	56/42	0.71	0.04	8.27	31.5	
Морковь, красная	7/5,6	0.07	0.01	0.39	1.96	
Масло подсолнечное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	
Вода	98/98	0	0	0	0	
<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>90</b>	<b>1.51</b>	<b>3.06</b>	<b>14.47</b>	<b>77.79</b>	<b>321</b>
Масло сливочное	3,15/3,15	0.02	2.6	0.05	17.83	
Картофель свежий	90,0/76,0	1.19	0.07	13.83	52.65	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	12,6/12,6	0.3	0.39	0.59	7.31	
<b><u>Гуляш из отварного мяса</u></b>	<b>60</b>	<b>4.6</b>	<b>4.14</b>	<b>2.36</b>	<b>80.12</b>	<b>277</b>
Масло сливочное	1,5/1,5	0.01	1.24	0.03	8.49	
Говядина бескостная	50,0/45,0	4.2	2.87	0	60.17	
Лук репчатый	6,37/5,25	0.09	0.01	0.5	2.26	
Пшеничная мука, первого сорта	1,5/1,5	0.14	0.02	1.02	4.93	
Морковь, красная	7,13/5,63	0.07	0.01	0.39	1.97	
Вода	19,87/19,87	0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	2,25/2,25	0.09	0	0.43	2.3	
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
<b><u>Компот из сушеных фруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>11.16</b>	<b>42.45</b>	<b>376</b>
Смесь сухофруктов	6/15	0.04	0	2.17	8.34	
Сахарный песок	9/9	0	0	8.98	34.11	
Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>515</b>	<b>12.02</b>	<b>12.08</b>	<b>66.08</b>	<b>416.86</b>	
<b><u>Котлеты капустные</u></b>	<b>120</b>	<b>3.55</b>	<b>4.39</b>	<b>12.55</b>	<b>98.89</b>	<b>143</b>
Масло сливочное	1,92/1,92	0.01	1.58	0.03	10.87	
Крупа манная	9,96/9,96	0.97	0.1	7.03	33.17	
Капуста белокочанная	126,19/100,6	1.81	0.1	5.43	28.18	
Яйцо	6/6	0.76	0.69	0.05	9.42	
Масло подсолнечное	1,92/1,92	0	1.92	0	17.26	

УПЛОТНЕННЫЙ  
ПОЛДНИК

<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>25</b>	<b>0.44</b>	<b>0.96</b>	<b>1.97</b>	<b>18.84</b>	<b>355</b>
Сметана 15,0% жирности	6,25/6,25	0.16	0.94	0.22	10.12	
Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0	0	0	0	
Пшеничная мука, первого сорта	1,88/1,88	0.17	0.03	1.27	6.17	
Вода	18,75/18,75	0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	2,5/2,5	0.1	0	0.48	2.55	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.58</b>	<b>0.2</b>	<b>9.66</b>	<b>47</b>	<b>701</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>1.85</b>	<b>2.32</b>	<b>8.77</b>	<b>63.87</b>	<b>394</b>
Вода	50/50	0	0	0	0	
Сахарный песок	5,25/5,25	0	0	5.24	19.9	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
Вода	27,01/27,01	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,25/0,25	0.05	0	0.01	0.48	
<b>Булочка домашняя (плюшка)</b>	<b>50</b>	<b>3.71</b>	<b>1.31</b>	<b>28.19</b>	<b>161.91</b>	<b>469</b>
Сахарный песок	5,5/5,5	0	0	5.49	20.84	
Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	
Пшеничная мука, высшего сорта	32,08/32,08	2.6	0.29	22.11	104.92	
Дрожжи прессованные	0,85/0,85	0.11	0.02	0.07	0.93	
Яйцо	6/6	0.76	0.69	0.05	9.42	
Масло подсолнечное	3,0/3,0	0	2	0	20	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	10/10	0.24	0.31	0.47	5.8	
<b>Мармелад</b>	<b>20</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>15.88</b>	<b>64.2</b>	<b>702.1</b>
Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>385</b>	<b>11.15</b>	<b>9.18</b>	<b>77.02</b>	<b>434.71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1379</b>	<b>39.04</b>	<b>43.54</b>	<b>210.29</b>	<b>13840.79</b>	

День 2

<b>Каша вязкая кукурузная</b>	<b>150</b>	<b>5.87</b>	<b>7.45</b>	<b>30.34</b>	<b>202.29</b>	<b>168</b>
Масло сливочное	3/3	0.02	2.48	0.05	16.98	
Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37	
Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	
Кукурузная крупа	27/27	2.24	0.32	20.25	86.94	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	150/150	3.6	4.65	7.05	87	
<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>47</b>	<b>3.12</b>	<b>6.78</b>	<b>21.45</b>	<b>137.78</b>	<b>1</b>
Масло сливочное	7,05/7,05	0.04	5.82	0.12	39.9	
Хлеб пшеничный	39,95/39,95	3.08	0.96	21.33	97.88	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2.13</b>	<b>2.4</b>	<b>11.02</b>	<b>74.07</b>	<b>395</b>

ЗАВТРАК

	Сахарный песок	6,75/6,75	0	0	6.74	25.58	
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0.32	0.07	0.77	4.98	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>347</b>	<b>11.12</b>	<b>16.63</b>	<b>62.81</b>	<b>414.14</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>35</b>	<b>0.52</b>	<b>2.13</b>	<b>3.78</b>	<b>35.68</b>	<b>33</b>
	Свекла	44,31/35	0.52	0.04	3.78	16.8	
	Масло подсолнечное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	
	<b>Борщ с курицей и сметаной</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>5.46</b>	<b>5.1</b>	<b>84.33</b>	<b>56.1</b>
	Сметана 15,0% жирности	4,5/4,5	0.12	0.68	0.16	7.29	
	Свекла	30/24	0.36	0.02	2.59	11.52	
	Лук репчатый	7,2/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
	Капуста белокочанная	22,5/18	0.32	0.02	0.97	5.04	
	Курица, 1 категории	11,25/11,25	1.94	1.73	0	26.78	
	Морковь, красная	9,45/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0.06	0	0.28	1.53	
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>90</b>	<b>2.87</b>	<b>2.21</b>	<b>21.46</b>	<b>117.54</b>	<b>205</b>
	Масло сливочное	2,2/2,2	0.01	1.81	0.04	12.43	
	Макаронные изделия высшего сорта	30,74/30,74	2.86	0.4	21.42	105.11	
	<b>Суфле куриное</b>	<b>60</b>	<b>6.62</b>	<b>8.15</b>	<b>0.58</b>	<b>111.22</b>	<b>310</b>
	Курица, 1 категории	80,0/60,0	5.03	4.5	0	69.61	
	Яйцо	10,56/10,56	1.34	1.21	0.1	16.58	
	Масло подсолнечное	2,11/2,11	0	2.11	0	18.99	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	10,4/10,4	0.25	0.32	0.49	6.03	
	<b>Компот из яблок</b>	<b>150</b>	<b>0.19</b>	<b>0.19</b>	<b>11.6</b>	<b>48.85</b>	<b>373</b>
	Сахарный песок	6,75/6,75	0	0	6.74	25.58	
	Фрукт	35,0/30,0	0.2	0.2	4.85	23.26	
	Вода	126/126	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>15.08</b>	<b>18.42</b>	<b>62.44</b>	<b>483.22</b>	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<b>Салат из моркови и яблок (с 1 марта- тушеные)</b>	<b>35</b>	<b>0.43</b>	<b>1.82</b>	<b>5.11</b>	<b>38.71</b>	<b>40</b>
	Сахарный песок	2,1/2,1	0	0	2.1	7.96	
	Фрукт	11,2/9,8	0.04	0.04	0.96	4.61	
	Морковь, красная	42/29,75	0.39	0.03	2.05	10.41	
	Масло растительное	1,75/1,75	0	1.75	0	15.73	
	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	<b>110</b>	<b>13.88</b>	<b>11.36</b>	<b>13.16</b>	<b>202.47</b>	<b>235</b>
	Масло сливочное	3,39/3,39	0.02	2.8	0.06	19.18	
	Сахарный песок	6,77/6,77	0	0	6.75	25.64	
	Сметана 15,0% жирности	3,39/3,39	0.09	0.51	0.12	5.49	
	Творог	90,0/90,0	10.6	5.71	1.27	98.55	
	Крупа манная	6,77/6,77	0.66	0.07	4.78	22.53	
	Яйцо	25,0/25,0	2.51	2.28	0.18	31.09	
	<b>Плоды или ягоды свежие с сахаром</b>	<b>25</b>	<b>0.17</b>	<b>0.04</b>	<b>5.56</b>	<b>23.66</b>	<b>369</b>
	Сахарный песок	3,26/3,26	0	0	3.25	12.36	
	Вишня	22,83/21,74	0.17	0.04	2.3	11.3	
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>4.65</b>	<b>7.05</b>	<b>87</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
	<b>Вафля</b>	<b>20</b>	<b>0.5</b>	<b>0.46</b>	<b>16.22</b>	<b>68.42</b>	<b>702.2</b>
	Вафли	20/20	0.5	0.46	16.22	68.42	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>18.58</b>	<b>18.33</b>	<b>47.1</b>	<b>420.26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1317</b>	<b>45.18</b>	<b>53.78</b>	<b>182.15</b>	<b>1364.62</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша пшенная</b>	<b>150</b>	<b>6.27</b>	<b>7.17</b>	<b>28.44</b>	<b>201.93</b>	<b>417</b>
	Масло сливочное	2,25/2,25	0.01	1.86	0.04	12.74	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3.74	14.21	
	Крупа пшено шлифованное	27/27	2.84	0.89	17.95	92.34	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	142,5/142,5	3.42	4.42	6.7	82.65	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>47</b>	<b>3.12</b>	<b>6.78</b>	<b>21.45</b>	<b>137.78</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	7,05/7,05	0.04	5.82	0.12	39.9	
	Хлеб пшеничный	39,95/39,95	3.08	0.96	21.33	97.88	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>1.85</b>	<b>2.32</b>	<b>8.77</b>	<b>63.87</b>	<b>394</b>
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5,25/5,25	0	0	5.24	19.9	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0.05	0	0.01	0.48	

	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>347</b>	<b>11.24</b>	<b>16.27</b>	<b>58.66</b>	<b>403.58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>35</b>	<b>0.47</b>	<b>1.87</b>	<b>2.95</b>	<b>30.94</b>	<b>53</b>
	Лук репчатый	5,01/4,2	0.07	0	0.4	1.81	
	Кабачок	58,94/39,48	0.24	0.12	1.82	9.48	
	Масло подсолнечное	1,75/1,75	0	1.75	0	15.73	
	Томатная паста. Консервы	3,85/3,85	0.16	0	0.73	3.93	
	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной</b>	<b>150</b>	<b>6.7</b>	<b>3.16</b>	<b>11.94</b>	<b>97.98</b>	<b>84</b>
	Сметана 15,0% жирности	7,5/7,5	0.2	1.12	0.27	12.15	
	Лук репчатый	6,54/5,46	0.09	0.01	0.52	2.35	
	Картофель	72,68/54,54	0.93	0.05	10.74	40.9	
	Треска	30/30	4.95	0.18	0	22.5	
	Морковь, красная	6,83/5,46	0.07	0.01	0.38	1.91	
	Яйцо	3,75/3,75	0.48	0.43	0.03	5.89	
	Масло подсолнечное	1,37/1,37	0	1.36	0	12.27	
	Вода	95,46/95,46	0	0	0	0	
	<b>Ragu из овощей</b>	<b>110</b>	<b>3.11</b>	<b>7.36</b>	<b>21.86</b>	<b>149.53</b>	<b>137</b>
	Масло сливочное	3,55/3,55	0.02	2.93	0.06	20.11	
	Лук репчатый	17,03/14,19	0.24	0.01	1.35	6.1	
	Капуста белокочанная	79,2/68,2	1.23	0.07	3.68	19.1	
	Картофель	86,62/77	1.31	0.08	15.17	57.75	
	Морковь, красная	21,29/17,03	0.22	0.02	1.17	5.96	
	Масло подсолнечное	4,26/4,26	0	4.25	0	38.27	
	Томатная паста. Консервы	2,2/2,2	0.09	0	0.42	2.24	
	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b>	<b>60</b>	<b>7.3</b>	<b>7.2</b>	<b>3.04</b>	<b>133.58</b>	<b>282</b>
	Говядина бескостная	55,2/50	6.84	4.68	0	98.1	
	Лук репчатый	6/5	0.08	0	0.47	2.15	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	
	Хлеб пшеничный	4,8/4,8	0.37	0.12	2.56	11.76	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>11.16</b>	<b>42.45</b>	<b>376</b>
	Смесь сухофруктов	15,0/15,0	0.04	0	2.17	8.34	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8.98	34.11	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>

	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>19.5</b>	<b>19.87</b>	<b>70.87</b>	<b>540.08</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными</b>	<b>35</b>	<b>0.5</b>	<b>2.13</b>	<b>3.33</b>	<b>34.07</b>	<b>36</b>
	Свекла	42/29,75	0.45	0.03	3.21	14.28	
	Огурец соленый	8,75/7	0.06	0.01	0.12	0.91	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	
	<b>Суфле из рыбы</b>	<b>110</b>	<b>11.9</b>	<b>9.65</b>	<b>0.65</b>	<b>133.73</b>	<b>268</b>
	Масло сливочное	3,85/3,85	0.02	3.18	0.07	21.79	
	Минтай	130,0/85,0	9.9	0.46	0	47.52	
	Яйцо	13,75/13,75	1.75	1.58	0.12	21.59	
	Масло подсолнечное	4,12/4,12	0	4.12	0	37.08	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	15,0/15,0	0.24	0.31	0.47	5.74	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.58</b>	<b>0.2</b>	<b>9.66</b>	<b>47</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>63.33</b>	<b>399</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.42</b>	<b>1.08</b>	<b>17.12</b>	<b>81.6</b>	<b>702.3</b>
	Печенье	20/20	1.42	1.08	17.12	81.6	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>335</b>	<b>16.15</b>	<b>13.06</b>	<b>45.91</b>	<b>359.73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1327</b>	<b>47.29</b>	<b>49.6</b>	<b>185.24</b>	<b>1350.39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАТРАДЫ</b>	<b>Каша манная</b>	<b>150</b>	<b>4.85</b>	<b>6.39</b>	<b>23.55</b>	<b>167.37</b>	<b>416</b>
	Масло сливочное	3/3	0.02	2.48	0.05	16.98	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3.74	14.21	
	Крупа манная	19,99/19,99	1.94	0.2	14.12	66.58	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	120/120	2.88	3.72	5.64	69.6	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>54</b>	<b>4.58</b>	<b>9.82</b>	<b>20.33</b>	<b>167.94</b>	<b>3</b>
	Сыр "Российский"	8,1/8,1	1.62	2.23	0	29.48	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0.05	6.68	0.14	45.85	
	Хлеб пшеничный	37,8/37,8	2.91	0.91	20.19	92.61	

## САНДУЧКИ

<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2.21</b>	<b>2.58</b>	<b>11.17</b>	<b>76.74</b>	<b>397</b>	
Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7.48	28.42		
Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81		
Вода	75/75	0	0	0	0		
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5		
 <b>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</b>	 <b>40</b>	 <b>0.5</b>	 <b>0.04</b>	 <b>4.64</b>	 <b>21.02</b>	 <b>41</b>	
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58		
Морковь, красная	48/38,4	0.5	0.04	2.65	13.44		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>394</b>	<b>12.14</b>	<b>18.83</b>	<b>59.69</b>	<b>433.07</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
 <b>ОБЕД</b>	 <b>Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)</b>	 <b>35</b>	 <b>0.54</b>	 <b>1.78</b>	 <b>1.73</b>	 <b>24.69</b>	 <b>20</b>
	Капуста белокочанная	34,51/27,62	0.5	0.03	1.49	7.73	
	Морковь, красная	4,38/3,5	0.05	0	0.24	1.23	
	Масло подсолнечное	1,75/1,75	0	1.75	0	15.73	
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>150</b>	<b>2.91</b>	<b>4.54</b>	<b>11.48</b>	<b>98.13</b>	<b>67</b>
	Сметана 15,0% жирности	4,5/4,5	0.12	0.68	0.16	7.29	
	Говядина бескостная	11,25/7,5	1.14	0.78	0	16.35	
	Лук репчатый	7,2/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
	Капуста белокочанная	49,5/39,6	0.71	0.04	2.14	11.09	
	Картофель	49,5/39,6	0.67	0.04	7.8	29.7	
	Морковь, красная	9,45/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0.06	0	0.28	1.53	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>90</b>	<b>1.51</b>	<b>3.06</b>	<b>14.47</b>	<b>77.79</b>	<b>321</b>
	Масло сливочное	3,15/3,15	0.02	2.6	0.05	17.83	
	Картофель свежий	90,0/75,0	1.19	0.07	13.83	52.65	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	12,6/12,6	0.3	0.39	0.59	7.31	
	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>	<b>60</b>	<b>7.15</b>	<b>5.81</b>	<b>3.24</b>	<b>120.45</b>	<b>286</b>
	Говядина бескостная	50,0/50,0	6.66	4.56	0	95.48	
	Лук репчатый	7,2/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
	Масло растительное	1,13/1,13	0	1.13	0	10.14	
	Хлеб пшеничный	5/5	0.38	0.12	2.67	12.25	
	<b>Соус томатный</b>	<b>25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.02</b>	<b>1.48</b>	<b>7.53</b>	<b>348</b>

	Пшеничная мука, первого сорта	1,12/1,12	0.1	0.02	0.76	3.7	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	3,75/3,75	0.16	0	0.71	3.82	
	<b><u>напиток из ягод (варенье)</u></b>	<b>150</b>	<b>0.23</b>	<b>0.09</b>	<b>9.12</b>	<b>38.32</b>	<b>398</b>
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7.48	28.42	
	Смородина черная	22,5/22,5	0.22	0.09	1.64	9.9	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>14.48</b>	<b>15.58</b>	<b>61.44</b>	<b>452.51</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b><u>Запеканка творожно-рисовая</u></b>	<b>110</b>	<b>9.55</b>	<b>10.57</b>	<b>10.99</b>	<b>226.35</b>	<b>189</b>
	Масло сливочное	2,68/2,68	0.02	2.21	0.05	15.19	
	Творог 9%	90,0/90,0	6.6	5.94	1.85	142.56	
	Сахарный песок	5,5/5,5	0	0	5.49	20.84	
	Рис, зерно продовольственное	5,5/5,5	0.41	0.14	3.43	16.66	
	Яйцо	19,8/19,8	2.51	2.28	0.18	31.09	
	<b><u>Молоко сгущенное</u></b>	<b>20</b>	<b>1.32</b>	<b>0.04</b>	<b>2.16</b>	<b>14.2</b>	<b>354</b>
	Молоко сгущенное, стерилизованное, нежирное	20/20	1.32	0.04	2.16	14.2	
	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>4.65</b>	<b>7.05</b>	<b>87</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
	<b><u>"Гребешок" из дрожжевого теста</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>4.88</b>	<b>21.51</b>	<b>139.96</b>	<b>462</b>
	Масло сливочное	1,6/1,6	0.01	1.32	0.03	9.06	
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4.79	18.19	
	Пшеничная мука, первого сорта	24/24	2.18	0.36	16.27	78.96	
	Яйцо	4,8/4,8	0.61	0.55	0.04	7.54	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	8/8	0.19	0.25	0.38	4.64	
	<b><u>Мармелад</u></b>	<b>20</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>15.88</b>	<b>64.2</b>	<b>702.1</b>
	Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>17.49</b>	<b>20.14</b>	<b>57.59</b>	<b>531.71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1384</b>	<b>44.51</b>	<b>54.95</b>	<b>188.52</b>	<b>1464.29</b>	
<b>День 5</b>							
	<b><u>Каша рисовая</u></b>	<b>150</b>	<b>5.18</b>	<b>7.86</b>	<b>26.04</b>	<b>190.5</b>	<b>415</b>
	Масло сливочное	3,66/3,66	0.02	3.02	0.06	20.72	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3.74	14.21	
	Рис, зерно продовольственное	25,5/25,5	1.91	0.66	15.89	77.26	

ЗАВТРАК	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	135/135	3.24	4.18	6.34	78.3	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>54</b>	<b>4.58</b>	<b>9.82</b>	<b>20.33</b>	<b>167.94</b>	<b>3</b>
	Сыр "Российский"	8,1/8,1	1.62	2.23	0	29.48	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0.05	6.68	0.14	45.85	
	Хлеб пшеничный	37,8/37,8	2.91	0.91	20.19	92.61	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2.13</b>	<b>2.4</b>	<b>11.02</b>	<b>74.07</b>	<b>395</b>
	Сахарный песок	6,75/6,75	0	0	6.74	25.58	
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0.32	0.07	0.77	4.98	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>354</b>	<b>11.89</b>	<b>20.08</b>	<b>57.39</b>	<b>432.51</b>	
ЗАВТРАК 2	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>3.33</b>	<b>2.85</b>	<b>14.03</b>	<b>96.96</b>	<b>82</b>
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	8,0/8,0	0.68	0.13	4.18	20.52	
	Мясо бескостное	11,25/11,25	1.71	1.17	0	24.52	
	Лук репчатый	7,2/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
	Картофель	60/45	0.76	0.04	8.86	33.75	
	Морковь, красная	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	<b>Картофель в молоке</b>	<b>90</b>	<b>1.51</b>	<b>3.06</b>	<b>14.47</b>	<b>77.79</b>	<b>126</b>
	Масло сливочное	3,15/3,15	0.02	2.6	0.05	17.83	
	Картофель свежий	90,0/75,0	1.19	0.07	13.83	52.65	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	12,6/12,6	0.3	0.39	0.59	7.31	
	<b>Биточки паровые</b>	<b>60</b>	<b>7.12</b>	<b>6.65</b>	<b>2.41</b>	<b>126.17</b>	<b>289</b>
	Говядина бескостная	50,0/50,0	6.73	4.6	0	96.46	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17.96	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	5/5	0.39	0.05	2.41	11.75	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>11.16</b>	<b>42.45</b>	<b>376</b>
	Смесь сухофруктов	15,0/15,0	0.04	0	2.17	8.34	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8.98	34.11	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>13.88</b>	<b>12.84</b>	<b>61.99</b>	<b>428.97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Омлет паровой натуральный</b>	<b>100</b>	<b>8.01</b>	<b>11.32</b>	<b>3.07</b>	<b>142.45</b>	<b>223</b>
	Масло сливочное	2/2	0.01	1.65	0.03	11.32	
	Яйцо	50/50	6.35	5.75	0.45	78.5	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	55/55	1.65	1.92	2.58	34.65	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17.98	
	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>35</b>	<b>0.9</b>	<b>1.46</b>	<b>5.11</b>	<b>36.25</b>	<b>34</b>
	Свекла	51,1/42	0.63	0.04	4.54	20.16	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	
	Горошек зеленый. Консервы	13,48/8,75	0.27	0.02	0.57	3.5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.58</b>	<b>0.2</b>	<b>9.66</b>	<b>47</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>63.33</b>	<b>399</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<b>Пирог с капустой</b>	<b>60</b>	<b>3.83</b>	<b>2.25</b>	<b>25.84</b>	<b>137.56</b>	<b>459</b>
	Масло сливочное	1,62/1,62	0.01	1.34	0.03	9.17	
	Сахарный песок	1,98/1,98	0	0	1.98	7.5	
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	32,76/32,76	2.98	0.49	22.21	107.78	
	Капуста белокочанная	40,0/28,0	0.51	0.03	1.52	7.9	
	Дрожжи прессованные	0,96/0,96	0.12	0.03	0.08	1.05	
	Яйцо	8,0/8,0	0.21	0.19	0.01	2.54	
	Масло подсолнечное	2,0/2,0	0	0.18	0	1.62	
	Вода	13,8/13,8	0	0	0	0	
	<b>Мармелад</b>	<b>20</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>15.88</b>	<b>64.2</b>	<b>702.1</b>
	Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>385</b>	<b>15.09</b>	<b>15.23</b>	<b>74.71</b>	<b>490.79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1329</b>	<b>41.26</b>	<b>48.55</b>	<b>203.89</b>	<b>1399.27</b>	
<b>День 6</b>							
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>4.76</b>	<b>4.86</b>	<b>23.66</b>	<b>148.25</b>	<b>414</b>
	Масло сливочное	2,25/2,25	0.01	1.86	0.04	12.74	
	Сахарный песок	2,25/2,25	0	0	2.25	8.53	
	Гречневая крупа ядрица	26,25/26,25	2.94	0.68	17.85	83.48	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	

ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	<b>47</b>	<b>3.12</b>	<b>6.78</b>	<b>21.45</b>	<b>137.78</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	7,05/7,05	0.04	5.82	0.12	39.9	
	Хлеб пшеничный	39,95/39,95	3.08	0.96	21.33	97.88	
	<u>Какао с молоком</u>	<b>150</b>	<b>2.21</b>	<b>2.58</b>	<b>11.17</b>	<b>76.74</b>	<b>397</b>
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7.48	28.42	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
	<u>Яйца вареные</u>	<b>25</b>	<b>3.17</b>	<b>2.88</b>	<b>0.22</b>	<b>39.25</b>	<b>213</b>
	Яйцо	25/25	3.18	2.88	0.22	39.25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>372</b>	<b>13.26</b>	<b>17.1</b>	<b>56.5</b>	<b>402.02</b>	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	<u>Свекла тушенная</u>	<b>50</b>	<b>0.96</b>	<b>1.22</b>	<b>6.47</b>	<b>39.76</b>	<b>339</b>
	Лук репчатый	6/4	0.07	0	0.38	1.72	
	Масло подсолнечное	1,15/1,15	0	1.15	0	10.34	
	Свекла	59,4/47,5	0.71	0.05	5.13	22.8	
	Морковь	20/14	0.18	0.01	0.97	4.9	
	<u>Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)</u>	<b>150</b>	<b>1.82</b>	<b>1.95</b>	<b>15.18</b>	<b>77.79</b>	<b>74</b>
	Масло сливочное	1,5/1,5	0.01	1.24	0.03	8.49	
	Сметана 15,0% жирности	3,75/3,75	0.1	0.56	0.14	6.08	
	Мясо бескостное	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,5/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
	Крупа перловая	7,5/7,5	0.7	0.08	5.02	23.62	
	Огурец соленый	10,05/9	0.07	0.01	0.15	1.17	
	Картофель	57/45	0.76	0.04	8.86	33.75	
	Соль пищевая йодированная	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Морковь, красная	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	<u>Запеканка картофельная с мясом</u>	<b>120</b>	<b>9.07</b>	<b>12</b>	<b>29.24</b>	<b>261.54</b>	<b>291</b>
	Масло сливочное	4/4	0.02	3.3	0.07	22.62	
	Говядина бескостная	55,0/50,0	5.86	4.01	0	84.03	
	Лук репчатый	9,46/8	0.14	0.01	0.76	3.44	
	Картофель свежий	100,0/85,0	2.45	0.14	28.37	108	
	Яйцо	4,8/4,8	0.61	0.55	0.04	7.54	

	Масло растительное	4/4	0	3.99	0	35.92	
	<b><u>Соус сметанный с томатом</u></b>	<b>25</b>	<b>0.44</b>	<b>0.96</b>	<b>1.97</b>	<b>18.84</b>	<b>355</b>
	Сметана 15,0% жирности	6,25/6,25	0.16	0.94	0.22	10.12	
	Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,88/1,88	0.17	0.03	1.27	6.17	
	Вода	18,75/18,75	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	2,5/2,5	0.1	0	0.48	2.55	
	<b><u>Напиток из сока</u></b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>63.33</b>	<b>378</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>535</b>	<b>14.92</b>	<b>16.41</b>	<b>87.93</b>	<b>546.86</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<b><u>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</u></b>	<b>40</b>	<b>0.5</b>	<b>0.04</b>	<b>4.64</b>	<b>21.02</b>	<b>41</b>
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
	Морковь, красная	48/38,4	0.5	0.04	2.65	13.44	
	<b><u>Блинчики</u></b>	<b>100</b>	<b>6.14</b>	<b>9.51</b>	<b>38.2</b>	<b>261.22</b>	<b>447</b>
	Масло сливочное	2,5/2,5	0.02	2.06	0.04	14.15	
	Сахарный песок	6,5/6,5	0	0	6.49	24.64	
	Соль0	0,2/0,2	0	0	0	0	
	.Мука	42,73/42,73	3.89	0.64	28.97	140.58	
	Яйцо	7/7	0.89	0.8	0.06	10.99	
	Масло подсолнечное	4,27/4,27	0	4.27	0	38.39	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	56/56	1.34	1.74	2.63	32.48	
	<b><u>Плоды или ягоды свежие с сахаром</u></b>	<b>25</b>	<b>0.17</b>	<b>0.04</b>	<b>5.56</b>	<b>23.66</b>	<b>369</b>
	Сахарный песок	3,26/3,26	0	0	3.25	12.36	
	Вишня	22,83/21,74	0.17	0.04	2.3	11.3	
	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>4.65</b>	<b>7.05</b>	<b>87</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
	<b><u>Вафля</u></b>	<b>20</b>	<b>0.5</b>	<b>0.46</b>	<b>16.22</b>	<b>68.42</b>	<b>702.2</b>
	Вафли	20/20	0.5	0.46	16.22	68.42	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>335</b>	<b>10.91</b>	<b>14.7</b>	<b>71.67</b>	<b>461.32</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1342</b>	<b>39.49</b>	<b>48.61</b>	<b>225.9</b>	<b>1457.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша геркулесовая</b>	<b>150</b>	<b>5.43</b>	<b>7.59</b>	<b>23.78</b>	<b>179.13</b>	<b>413</b>
	Масло сливочное	3,66/3,66	0.02	3.02	0.06	20.72	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3.74	14.21	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	24,9/24,9	3.06	1.54	15.39	87.65	
	Вода	52,5/52,5	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	97,5/97,5	2.34	3.02	4.58	56.55	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>47</b>	<b>3.12</b>	<b>6.78</b>	<b>21.45</b>	<b>137.78</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	7,05/7,05	0.04	5.82	0.12	39.9	
	Хлеб пшеничный	39,95/39,95	3.08	0.96	21.33	97.88	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>1.85</b>	<b>2.32</b>	<b>8.77</b>	<b>63.87</b>	<b>394</b>
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5,25/5,25	0	0	5.24	19.9	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>347</b>	<b>10.4</b>	<b>16.69</b>	<b>54</b>	<b>380.78</b>	
ЗАВТРАК 2	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
ЗАВТРАК	<b>Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)</b>	<b>35</b>	<b>0.54</b>	<b>1.78</b>	<b>1.73</b>	<b>24.69</b>	<b>20</b>
	Капуста белокочанная	34,51/27,62	0.5	0.03	1.49	7.73	
	Морковь, красная	4,38/3,5	0.05	0	0.24	1.23	
	Масло подсолнечное	1,75/1,75	0	1.75	0	15.73	
	<b>Борщ с курицей и сметаной</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>5.46</b>	<b>5.1</b>	<b>84.33</b>	<b>56</b>
	Сметана 15,0% жирности	4,5/4,5	0.12	0.68	0.16	7.29	
	Свекла	30/24	0.36	0.02	2.59	11.52	
	Лук репчатый	7,2/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
	Капуста белокочанная	22,5/18	0.32	0.02	0.97	5.04	
	Курица, 1 категория	11,25/11,25	1.94	1.73	0	26.78	
	Морковь, красная	9,45/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	Вода	120/120	0	0	0	0	

ОБЕД	Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0.06	0	0.28	1.53	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>90</b>	<b>1.51</b>	<b>3.06</b>	<b>14.47</b>	<b>77.79</b>	<b>321</b>
	Масло сливочное	3,15/3,15	0.02	2.6	0.05	17.83	
	Картофель свежий	90,0/76,0	1.19	0.07	13.83	52.65	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	12,6/12,6	0.3	0.39	0.59	7.31	
	 <b>Котлеты рубленые из птицы или кролика</b>	 <b>55</b>	 <b>7.96</b>	 <b>8.17</b>	 <b>9.98</b>	 <b>147.64</b>	 <b>305</b>
	Лук репчатый	4,58/4,4	0.07	0	0.42	1.89	
	Курица (филе)	51,15/51,15	7.53	8.06	7.11	134.52	
	Хлеб пшеничный	4,58/4,58	0.35	0.11	2.45	11.22	
	<b>Напиток из варенья</b>	<b>150</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>59.62</b>	<b>383</b>
	Вода	129,75/129,7	0	0	0	0	
	Варенье	22,5/22,5	0.08	0	18	59.62	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>14.97</b>	<b>18.75</b>	<b>69.2</b>	<b>479.67</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	 <b>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</b>	 <b>40</b>	 <b>0.5</b>	 <b>0.04</b>	 <b>4.64</b>	 <b>21.02</b>	 <b>41</b>
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
	Морковь, красная	48/38,4	0.5	0.04	2.65	13.44	
	<b>Запеканка из творога с морковью</b>	<b>110</b>	<b>10.34</b>	<b>13.12</b>	<b>11.3</b>	<b>262.88</b>	<b>238</b>
	Масло сливочное	2,75/2,75	0.02	2.27	0.05	15.56	
	Творог 9%	90,0/90,0	7.7	6.93	2.16	166.32	
	Сахарный песок	6,38/6,38	0	0	6.37	24.18	
	Крупа манная	5,0/5,0	0.27	0.03	1.94	9.16	
	Морковь, красная	11,45/9,16	0.12	0.01	0.63	3.21	
	Яйцо	17,6/17,6	2.24	2.02	0.16	27.63	
	Масло подсолнечное	1,87/1,87	0	1.87	0	16.81	
	<b>Сметана 15% жирности</b>	<b>25</b>	<b>0.65</b>	<b>3.75</b>	<b>0.9</b>	<b>40.5</b>	<b>351</b>
	Сметана 15,0% жирности	25/25	0.65	3.75	0.9	40.5	
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>4.65</b>	<b>7.05</b>	<b>87</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>15</b>	<b>0.34</b>	<b>1.37</b>	<b>4.08</b>	<b>29.65</b>	<b>354</b>
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37	
	Сметана 15,0% жирности	7,0/7,0	0.23	1.35	0.32	14.58	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,12/1,12	0.1	0.02	0.76	3.7	
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1.42</b>	<b>1.08</b>	<b>17.12</b>	<b>81.6</b>	<b>702.3</b>

	Печенье	20/20	1.42	1.08	17.12	81.6	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>16.85</b>	<b>24.01</b>	<b>45.09</b>	<b>522.65</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1327</b>	<b>42.62</b>	<b>59.85</b>	<b>178.09</b>	<b>1430.1</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша вязкая пшеничная</b>	<b>150</b>	<b>6.21</b>	<b>7.61</b>	<b>26.03</b>	<b>188.17</b>	<b>168</b>
	Масло сливочное	3,66/3,66	0.02	3.02	0.06	20.72	
	Сахарный песок	3,66/3,66	0	0	3.65	13.87	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Крупа пшеничная	22,5/22,5	2.86	0.25	15.88	73.12	
	Вода	117,08/117,0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	140/140	3.36	4.34	6.58	81.2	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>54</b>	<b>4.58</b>	<b>9.82</b>	<b>20.33</b>	<b>167.94</b>	<b>3</b>
	Сыр "Российский"	8,1/8,1	1.62	2.23	0	29.48	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0.05	6.68	0.14	45.85	
	Хлеб пшеничный	37,8/37,8	2.91	0.91	20.19	92.61	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2.13</b>	<b>2.4</b>	<b>11.02</b>	<b>74.07</b>	<b>395</b>
	Сахарный песок	6,75/6,75	0	0	6.74	25.58	
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0.32	0.07	0.77	4.98	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>25</b>	<b>3.17</b>	<b>2.88</b>	<b>0.22</b>	<b>39.25</b>	<b>213</b>
	Яйцо	25/25	3.18	2.88	0.22	39.25	
		<b>379</b>	<b>16.09</b>	<b>22.71</b>	<b>57.6</b>	<b>469.43</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>150</b>	<b>3.39</b>	<b>3.1</b>	<b>11.67</b>	<b>89.49</b>	<b>83</b>
	Говядина бескостная	15/12	1.82	1.25	0	26.16	
	Лук репчатый	6,54/5,46	0.09	0.01	0.52	2.35	
	Картофель	72,68/54,54	0.93	0.05	10.74	40.9	
	Морковь, красная	6,83/5,46	0.07	0.01	0.38	1.91	
	Яйцо	3,75/3,75	0.48	0.43	0.03	5.89	
	Масло подсолнечное	1,37/1,37	0	1.36	0	12.27	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>100</b>	<b>2.54</b>	<b>6.36</b>	<b>8.72</b>	<b>94.72</b>	<b>336</b>
	Масло сливочное	3,3/3,3	0.02	2.72	0.06	18.68	
	Лук репчатый	4,8/4	0.07	0	0.38	1.72	

ОБЕД	Пшеничная мука, первого сорта	1,2/1,2	0.11	0.02	0.81	3.95	
	Капуста белокочанная	125,0/100,0	2.06	0.11	6.19	32.09	
	Морковь, красная	10,0/7,0	0.03	0	0.14	0.7	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	
	Томатная паста. Консервы	3,0/3,0	0.25	0	1.14	6.12	
	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b>	<b>60</b>	<b>7.3</b>	<b>7.2</b>	<b>3.04</b>	<b>133.58</b>	<b>282</b>
	Говядина бескостная	55,2/53	6.84	4.68	0	98.1	
	Лук репчатый	6/5	0.08	0	0.47	2.15	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	
	Хлеб пшеничный	4,8/4,8	0.37	0.12	2.56	11.76	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>11.16</b>	<b>42.45</b>	<b>376</b>
	Смесь сухофруктов	15,0/15,0	0.04	0	2.17	8.34	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8.98	34.11	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>500</b>	<b>15.15</b>	<b>16.94</b>	<b>54.51</b>	<b>445.84</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными</b>	<b>35</b>	<b>0.5</b>	<b>2.13</b>	<b>3.33</b>	<b>34.07</b>	<b>36</b>
	Свекла	42/29,75	0.45	0.03	3.21	14.28	
	Огурец соленый	8,75/7	0.06	0.01	0.12	0.91	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>75</b>	<b>2.44</b>	<b>2.5</b>	<b>18.19</b>	<b>103.86</b>	<b>317</b>
	Масло сливочное	2,62/2,62	0.02	2.17	0.04	14.86	
	Макаронные изделия высшего сорта	26,03/26,03	2.42	0.34	18.14	89.01	
	<b>Тефтели рыбные тушеные</b>	<b>60</b>	<b>9.07</b>	<b>3.02</b>	<b>0.83</b>	<b>68.4</b>	<b>261</b>
	Лук репчатый	9,6/8,4	0.14	0.01	0.8	3.61	
	Треска	75,0/60,0	8.41	0.31	0	38.25	
	Яйцо	4,02/4,02	0.51	0.46	0.04	6.31	
	Масло подсолнечное	2,25/2,25	0	2.25	0	20.23	
	<b>Соус сметанный</b>	<b>25</b>	<b>0.58</b>	<b>1.9</b>	<b>2.17</b>	<b>28.6</b>	<b>367</b>
	Сметана 15,0% жирности	12,5/12,5	0.32	1.88	0.45	20.25	
	Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0.26	0.03	1.72	8.35	
	Вода	12,5/12,5	0	0	0	0	

	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>63.33</b>	<b>399</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.58</b>	<b>0.2</b>	<b>9.66</b>	<b>47</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<b>Вафля</b>	<b>20</b>	<b>0.5</b>	<b>0.46</b>	<b>16.22</b>	<b>68.42</b>	<b>702.2</b>
	Вафли	20/20	0.5	0.46	16.22	68.42	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>385</b>	<b>15.42</b>	<b>10.21</b>	<b>65.55</b>	<b>413.68</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1364</b>	<b>47.06</b>	<b>50.26</b>	<b>187.46</b>	<b>1375.95</b>	
	<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша вязкая из смеси круп</b>	<b>150</b>	<b>5.4</b>	<b>6.08</b>	<b>26.55</b>	<b>177.63</b>	<b>168</b>
	Масло сливочное	2,25/2,25	0.01	1.86	0.04	12.74	
	Сахарный песок	2,25/2,25	0	0	2.25	8.53	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	9/9	0.63	0.05	6.66	29.07	
	Крупа пшено шлифованное	9/9	0.94	0.3	5.98	30.78	
	Гречневая крупа ядрица	9/9	1.01	0.23	6.12	28.62	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	117,08/117,0	2.81	3.63	5.5	67.9	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>47</b>	<b>3.12</b>	<b>6.78</b>	<b>21.45</b>	<b>137.78</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	7,05/7,05	0.04	5.82	0.12	39.9	
	Хлеб пшеничный	39,95/39,95	3.08	0.96	21.33	97.88	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2.21</b>	<b>2.58</b>	<b>11.17</b>	<b>76.74</b>	<b>397</b>
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7.48	28.42	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
	<b>Салат из моркови и яблок (с 1 марта-тушеные)</b>	<b>35</b>	<b>0.43</b>	<b>1.82</b>	<b>5.11</b>	<b>38.71</b>	<b>40</b>
	Сахарный песок	2,1/2,1	0	0	2.1	7.96	
	Фрукт	11,2/9,8	0.04	0.04	0.96	4.61	
	Морковь, красная	42/29,75	0.39	0.03	2.05	10.41	
	Масло растительное	1,75/1,75	0	1.75	0	15.73	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>382</b>	<b>11.16</b>	<b>17.26</b>	<b>64.28</b>	<b>430.86</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>35</b>	<b>0.47</b>	<b>1.87</b>	<b>2.95</b>	<b>30.94</b>	<b>53</b>

## ОБЕД

Лук репчатый	5,01/4,2	0.07	0	0.4	1.81	
Кабачок	58,94/39,48	0.24	0.12	1.82	9.48	
Масло подсолнечное	1,75/1,75	0	1.75	0	15.73	
Томатная паста. Консервы	3,85/3,85	0.16	0	0.73	3.93	
<b>Борщ с мясом и сметаной</b>	<b>150</b>	<b>3.12</b>	<b>4.77</b>	<b>10.98</b>	<b>99.63</b>	<b>62</b>
Говядина бескостная	10,01/10,01	1.6	1.24	0	21.81	
Сметана 15,0% жирности	3/3	0.08	0.45	0.11	4.86	
Свекла	30/24	0.36	0.02	2.59	11.52	
Лук репчатый	5,7/4,8	0.08	0	0.46	2.06	
Капуста белокочанная	18,75/15	0.27	0.02	0.81	4.2	
Картофель	30/30	0.51	0.03	5.91	22.5	
Морковь, красная	12,15/9,75	0.13	0.01	0.67	3.41	
Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
Вода	105/105	0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	2,25/2,25	0.09	0	0.43	2.3	
<b>Овощи тушеные</b>	<b>110</b>	<b>1.79</b>	<b>7.55</b>	<b>11.42</b>	<b>108.8</b>	<b>406</b>
Масло сливочное	3,85/3,85	0.02	3.18	0.07	21.79	
Лук репчатый	8,8/6,6	0.11	0.01	0.63	2.84	
Капуста белокочанная	57,44/45,84	0.83	0.05	2.48	12.83	
Картофель	48,88/36,66	0.62	0.04	7.22	27.5	
Морковь, красная	8,8/6,6	0.09	0.01	0.46	2.31	
Масло подсолнечное	4,28/4,28	0	4.27	0	38.47	
Вода	24,44/24,44	0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	3/3	0.13	0	0.57	3.06	
<b>Рулет с луком и яйцами</b>	<b>60</b>	<b>7.77</b>	<b>6.61</b>	<b>2.36</b>	<b>117.46</b>	<b>295</b>
Говядина бескостная	50,0/45,0	6.62	5.13	0	90.25	
Лук репчатый	7,2/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
Яйцо	16,0/16,0	0.76	0.69	0.05	9.42	
Масло подсолнечное	0,75/0,75	0	0.75	0	6.74	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	3,0/3,0	0.28	0.04	1.74	8.46	
<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>11.16</b>	<b>42.45</b>	<b>376</b>
Смесь сухофруктов	15,0/15,0	0.04	0	2.17	8.34	
Сахарный песок	9/9	0	0	8.98	34.11	
Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>15.07</b>	<b>21.08</b>	<b>58.79</b>	<b>484.88</b>	
<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	<b>100</b>	<b>11.11</b>	<b>5.16</b>	<b>1.62</b>	<b>95.74</b>	<b>249</b>

**УПЛОТНЕННЫЙ  
ПОЛДНИК**

Масло сливочное	2/2	0.01	1.65	0.03	11.32	
Треска	80,0/52,8	7.84	0.29	0	35.62	
Яйцо	25,0/25,0	2.54	2.3	0.18	31.4	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	30,0/30,0	0.72	0.93	1.41	17.4	
<b>Кисель из варенья</b>	<b>150</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>21.53</b>	<b>73.71</b>	<b>383</b>
Крахмал картофельный	4,5/4,5	0	0	3.52	14.08	
Вода	127,5/127,5	0	0	0	0	
Варенье	22,5/22,5	0.08	0	18	59.62	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.58</b>	<b>0.2</b>	<b>9.66</b>	<b>47</b>	<b>701</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
<b>Пирог с повидлом</b>	<b>65</b>	<b>3.42</b>	<b>6.39</b>	<b>24.78</b>	<b>169.75</b>	<b>454</b>
Масло сливочное	1,95/1,95	0.01	1.61	0.03	11.04	
Повидло	16,5/16,5	0	0	0	0	
Сахарный песок	2,21/2,21	0	0	2.21	8.38	
Соль поваренная пищевая	0,65/0,65	0	0	0	0	
Пшеничная мука, высшего сорта	32,5/32,5	2.63	0.29	22.39	106.28	
Дрожжи прессованные	1,23/1,23	0.16	0.03	0.1	1.35	
Яйцо	4,88/4,88	0.62	0.56	0.04	7.65	
Молоко	10,0/10,0	0.24	0.31	0	5.8	
Масло растительное	3,9/3,9	0	3.9	0	35.06	
<b>Мармелад</b>	<b>20</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>15.88</b>	<b>64.2</b>	<b>702.1</b>
Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>355</b>	<b>16.21</b>	<b>11.75</b>	<b>73.47</b>	<b>450.4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1382</b>	<b>42.84</b>	<b>50.49</b>	<b>206.34</b>	<b>1418.94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>5.64</b>	<b>6.72</b>	<b>10.47</b>	<b>176.82</b>	<b>93</b>
	Вермишель	19,5/19,5	2.03	0.21	0.39	65.72	
	Масло сливочное	2,25/2,25	0.01	1.86	0.04	12.74	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	150/150	3.6	4.65	7.05	87	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>54</b>	<b>4.58</b>	<b>9.82</b>	<b>20.33</b>	<b>167.94</b>	<b>3</b>
	Сыр "Российский"	8,1/8,1	1.62	2.23	0	29.48	

<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	8,1/8,1	0.05	6.68	0.14	45.85	
	Хлеб пшеничный	37,8/37,8	2.91	0.91	20.19	92.61	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2.13</b>	<b>2.4</b>	<b>11.02</b>	<b>74.07</b>	<b>395</b>
	Сахарный песок	6,75/6,75	0	0	6.74	25.58	
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0.32	0.07	0.77	4.98	
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>25</b>	<b>3.17</b>	<b>2.88</b>	<b>0.22</b>	<b>39.25</b>	<b>213</b>
	Яйцо	25/25	3.18	2.88	0.22	39.25	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>379</b>	<b>15.52</b>	<b>21.82</b>	<b>42.04</b>	<b>458.08</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)</b>	<b>35</b>	<b>0.54</b>	<b>1.78</b>	<b>1.73</b>	<b>24.69</b>	<b>20</b>
	Капуста белокочанная	34,51/27,62	0.5	0.03	1.49	7.73	
	Морковь, красная	4,38/3,5	0.05	0	0.24	1.23	
	Масло подсолнечное	1,75/1,75	0	1.75	0	15.73	
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>150</b>	<b>5.67</b>	<b>1.57</b>	<b>18.27</b>	<b>108.29</b>	<b>81</b>
	Говядина бескостная	9,75/9,75	1.56	1.21	0	21.26	
	Горох, зерно	16,5/15	3.08	0.3	7.42	44.7	
	Лук репчатый	7,2/6	0.1	0.01	0.57	2.58	
	Картофель	58,5/49,5	0.84	0.05	9.75	37.12	
	Морковь, красная	9,6/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	<b>Жаркое по-домашнему (картофель тушеный)</b>	<b>150</b>	<b>7.8</b>	<b>7.85</b>	<b>16.42</b>	<b>168.61</b>	<b>276</b>
	Масло сливочное	3,55/3,55	0.02	2.93	0.06	20.09	
	Говядина бескостная	39/39	6.24	4.84	0	85.02	
	Лук репчатый	7,68/6,5	0.11	0.01	0.62	2.8	
	Картофель свежий	120,0/102,0	1.32	0.08	15.25	58.06	
	Томатная паста. Консервы	2,6/2,6	0.11	0	0.49	2.65	
	<b>Напиток из сока</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>63.33</b>	<b>378</b>
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>505</b>	<b>16.64</b>	<b>11.48</b>	<b>71.49</b>	<b>450.52</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1.34</b>	<b>3.09</b>	<b>9.89</b>	<b>69.62</b>	<b>45</b>
	Свекла(с1,01-35,0)	30,0/24,0	0.3	0.02	2.16	9.6	
	Лук репчатый	7,0//5,0	0.26	0.02	1.42	6.45	
	Огурец соленый	25/20	0.16	0.02	0.34	2.6	
	Картофель(с1,01-45,0)	34,4/25	0.42	0.02	4.93	18.75	
	Морковь, красная(с1,01-25,0)	25,0/20,0	0.2	0.02	1.03	5.25	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1.58</b>	<b>0.2</b>	<b>9.66</b>	<b>47</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>1.85</b>	<b>2.32</b>	<b>8.77</b>	<b>63.87</b>	<b>394</b>
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5,25/5,25	0	0	5.24	19.9	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	75/75	1.8	2.33	3.52	43.5	
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0.05	0	0.01	0.48	
	<b>Ватрушка</b>	<b>80</b>	<b>6.89</b>	<b>11.14</b>	<b>26.62</b>	<b>248.22</b>	<b>454</b>
	Масло сливочное	4/4	0.02	3.3	0.07	22.64	
	Творог 9%	24,8/24,8	2.48	2.23	0.69	53.57	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	24.26	
	Мука пшеничная	28/28	2.88	0.3	19.32	93.52	
	Дрожжи прессованные	0,64/0,64	0.08	0.02	0.05	0.7	
	Яйцо	11,2/11,2	1.42	1.29	0.1	17.58	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	
	<b>Зефир</b>	<b>20</b>	<b>0.16</b>	<b>0.02</b>	<b>15.96</b>	<b>65.2</b>	<b>702</b>
	Зефир	20/20	0.16	0.02	15.96	65.2	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>11.82</b>	<b>16.77</b>	<b>70.9</b>	<b>493.91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1354</b>	<b>44.38</b>	<b>50.47</b>	<b>194.23</b>	<b>1449.51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13505</b>	<b>433.67</b>	<b>510.1</b>	<b>1962.11</b>	<b>14069.26</b>	
Среднее значение за период		1350,5	43,367	51,01	196,211	1406,926	

