
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		
День 1							
ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая из смеси круп на молоке</u>	150	5.51	6.6	25.67	182.29	168
	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	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	54	4.58	9.82	20.33	167.94	3
	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	
	<u>Какао с молоком</u>	150	2.21	2.58	11.17	76.74	397
	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>	25	3.17	2.88	0.22	39.25	213
	Яйцо	25/25	3.18	2.88	0.22	39.25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		379	15.47	21.88	57.39	466.22	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	35	0.9	1.46	5.11	36.25	34

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	
<u>Суп картофельный с крупой (крестьянский)</u>	140	3.09	3.14	13.06	94.65	80
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	
<u>Пюре картофельное</u>	90	1.51	3.06	14.47	77.79	321
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	
<u>Гуляш из отварного мяса</u>	60	4.6	4.14	2.36	80.12	277
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	
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.04	0	11.16	42.45	376
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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	515	12.02	12.08	66.08	416.86	
<u>Котлеты капустные</u>	120	3.55	4.39	12.55	98.89	143
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	<u>Соус сметанный с томатом</u>	25	0.44	0.96	1.97	18.84	355
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<u>Чай с молоком</u>	150	1.85	2.32	8.77	63.87	394
	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	
	<u>Булочка домашняя (плюшка)</u>	50	3.71	1.31	28.19	161.91	469
	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	
	<u>Мармелад</u>	20	0.02	0	15.88	64.2	702.1
	Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	385	11.15	9.18	77.02	434.71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1379	39.04	43.54	210.29	13840.79	
	День 2						
ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая кукурузная</u>	150	5.87	7.45	30.34	202.29	168
	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	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	47	3.12	6.78	21.45	137.78	1
	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>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2.13	2.4	11.02	74.07	395

	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		347	11.12	16.63	62.81	414.14	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы</u>	35	0.52	2.13	3.78	35.68	33
	Свекла	44,31/35	0.52	0.04	3.78	16.8	
	Масло подсолнечное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	
	<u>Борщ с курицей и сметаной</u>	150	3	5.46	5.1	84.33	56.1
	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	
	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	90	2.87	2.21	21.46	117.54	205
	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	
	<u>Суфле куриное</u>	60	6.62	8.15	0.58	111.22	310
	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	
	<u>Компот из яблок</u>	150	0.19	0.19	11.6	48.85	373
	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	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	15.08	18.42	62.44	483.22	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Салат из моркови и яблок (с 1 марта-тушеные)</u>	35	0.43	1.82	5.11	38.71	40
	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	
	<u>Пудинг из творога (запеченный)</u>	110	13.88	11.36	13.16	202.47	235
	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	
	<u>Плоды или ягоды свежие с сахаром</u>	25	0.17	0.04	5.56	23.66	369
	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	
	<u>Молоко кипяченое</u>	150	3.6	4.65	7.05	87	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
	<u>Вафля</u>	20	0.5	0.46	16.22	68.42	702.2
	Вафли	20/20	0.5	0.46	16.22	68.42	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	340	18.58	18.33	47.1	420.26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1317	45.18	53.78	182.15	1364.62	
День 3							
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная</u>	150	6.27	7.17	28.44	201.93	417
	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	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	47	3.12	6.78	21.45	137.78	1
	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>Чай с молоком</u>	150	1.85	2.32	8.77	63.87	394
	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	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		347	11.24	16.27	58.66	403.58	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	<u>Икра кабачковая</u>	35	0.47	1.87	2.95	30.94	53
	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	
	<u>Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной</u>	150	6.7	3.16	11.94	97.98	84
	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	
	<u>Рагу из овощей</u>	110	3.11	7.36	21.86	149.53	137
	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	
	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	60	7.3	7.2	3.04	133.58	282
	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	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.04	0	11.16	42.45	376
	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	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700

	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	19.5	19.87	70.87	540.08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Салат из свеклы с огурцами солеными</u>	35	0.5	2.13	3.33	34.07	36
	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	
	<u>Суфле из рыбы</u>	110	11.9	9.65	0.65	133.73	268
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	150	0.75	0	15.15	63.33	399
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<u>Печенье</u>	20	1.42	1.08	17.12	81.6	702.3
	Печенье	20/20	1.42	1.08	17.12	81.6	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		335	16.15	13.06	45.91	359.73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	47.29	49.6	185.24	1350.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Каша манная</u>	150	4.85	6.39	23.55	167.37	416
	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	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	54	4.58	9.82	20.33	167.94	3
	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	

ЗАВТРАК

<u>Какао с молоком</u>	150	2.21	2.58	11.17	76.74	397
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>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</u>	40	0.5	0.04	4.64	21.02	41
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
Морковь, красная	48/38,4	0.5	0.04	2.65	13.44	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

	394	12.14	18.83	59.69	433.07	
--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ЗАВТРАК 2

<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2

	100	0.4	0.4	9.8	47	
--	------------	------------	------------	------------	-----------	--

ОБЕД

<u>Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)</u>	35	0.54	1.78	1.73	24.69	20
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	
<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	150	2.91	4.54	11.48	98.13	67
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	
<u>Пюре картофельное</u>	90	1.51	3.06	14.47	77.79	321
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	
<u>Тефтели мясные (1-й вариант)</u>	60	7.15	5.81	3.24	120.45	286
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	
<u>Соус томатный</u>	25	0.26	0.02	1.48	7.53	348

	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	
	напиток из ягод (варенье)	150	0.23	0.09	9.12	38.32	398
	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	
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	14.48	15.58	61.44	452.51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-рисовая	110	9.55	10.57	10.99	226.35	189
	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	
	Молоко сгущенное	20	1.32	0.04	2.16	14.2	354
	Молоко сгущенное, стерилизованное, нежирное	20/20	1.32	0.04	2.16	14.2	
	Молоко кипяченое	150	3.6	4.65	7.05	87	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
	"Гребешок" из дрожжевого теста	40	3	4.88	21.51	139.96	462
	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	
	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	702.1
	Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	340	17.49	20.14	57.59	531.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1384	44.51	54.95	188.52	1464.29	
День 5							
	Каша рисовая	150	5.18	7.86	26.04	190.5	415
	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	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	54	4.58	9.82	20.33	167.94	3
	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	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2.13	2.4	11.02	74.07	395
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	11.89	20.08	57.39	432.51	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	3.33	2.85	14.03	96.96	82
	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	
	<u>Картофель в молоке</u>	90	1.51	3.06	14.47	77.79	126
	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	
	<u>Биточки паровые</u>	60	7.12	6.65	2.41	126.17	289
	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	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.04	0	11.16	42.45	376
	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	

ИТОГО ЗА ОБЕД		490	13.88	12.84	61.99	428.97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Омлет паровой натуральный</u>	100	8.01	11.32	3.07	142.45	223
	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	
	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	35	0.9	1.46	5.11	36.25	34
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	150	0.75	0	15.15	63.33	399
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<u>Пирог с капустой</u>	60	3.83	2.25	25.84	137.56	459
	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	
	<u>Мармелад</u>	20	0.02	0	15.88	64.2	702.1
	Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		385	15.09	15.23	74.71	490.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1329	41.26	48.55	203.89	1399.27	
День 6							
	<u>Каша гречневая</u>	150	4.76	4.86	23.66	148.25	414
	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>	47	3.12	6.78	21.45	137.78	1
	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>	150	2.21	2.58	11.17	76.74	397
	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>	25	3.17	2.88	0.22	39.25	213
	Яйцо	25/25	3.18	2.88	0.22	39.25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		372	13.26	17.1	56.5	402.02	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	<u>Свекла тушенная</u>	50	0.96	1.22	6.47	39.76	339
	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>	150	1.82	1.95	15.18	77.79	74
	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>	120	9.07	12	29.24	261.54	291
	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	
	<u>Соус сметанный с томатом</u>	25	0.44	0.96	1.97	18.84	355
	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	
	<u>Напиток из сока</u>	150	0.75	0	15.15	63.33	378
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	14.92	16.41	87.93	546.86	
УПЛОТНЕННЫЙ П	<u>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</u>	40	0.5	0.04	4.64	21.02	41
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
	Морковь, красная	48/38,4	0.5	0.04	2.65	13.44	
	<u>Блинчики</u>	100	6.14	9.51	38.2	261.22	447
	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	
	<u>Плоды или ягоды свежие с сахаром</u>	25	0.17	0.04	5.56	23.66	369
	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	
	<u>Молоко кипяченое</u>	150	3.6	4.65	7.05	87	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
	<u>Вафля</u>	20	0.5	0.46	16.22	68.42	702.2
	Вафли	20/20	0.5	0.46	16.22	68.42	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	335	10.91	14.7	71.67	461.32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1342	39.49	48.61	225.9	1457.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	<u>Каша геркулесовая</u>	150	5.43	7.59	23.78	179.13	413
	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	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	47	3.12	6.78	21.45	137.78	1
	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>Чай с молоком</u>	150	1.85	2.32	8.77	63.87	394
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		347	10.4	16.69	54	380.78	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
	<u>Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)</u>	35	0.54	1.78	1.73	24.69	20
	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	
	<u>Борщ с курицей и сметаной</u>	150	3	5.46	5.1	84.33	56
	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	

ОБЕД

Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0.06	0	0.28	1.53	
<u>Пюре картофельное</u>	90	1.51	3.06	14.47	77.79	321
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	
<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	55	7.96	8.17	9.98	147.64	305
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	
<u>Напиток из варенья</u>	150	0.08	0	18	59.62	383
Вода	129,75/129,7	0	0	0	0	
Варенье	22,5/22,5	0.08	0	18	59.62	
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД	520	14.97	18.75	69.2	479.67	

УПЛОТНЕННЫЙ
ПОЛДНИК

<u>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</u>	40	0.5	0.04	4.64	21.02	41
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
Морковь, красная	48/38,4	0.5	0.04	2.65	13.44	
<u>Запеканка из творога с морковью</u>	110	10.34	13.12	11.3	262.88	238
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	
<u>Сметана 15% жирности</u>	25	0.65	3.75	0.9	40.5	351
Сметана 15,0% жирности	25/25	0.65	3.75	0.9	40.5	
<u>Молоко кипяченое</u>	150	3.6	4.65	7.05	87	400
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	165/150	3.6	4.65	7.05	87	
<u>Соус сметанный сладкий</u>	15	0.34	1.37	4.08	29.65	354
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	
<u>Печенье</u>	20	1.42	1.08	17.12	81.6	702.3

	Печенье	20/20	1.42	1.08	17.12	81.6	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	16.85	24.01	45.09	522.65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	42.62	59.85	178.09	1430.1	
День 8							
ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая пшеничная</u>	150	6.21	7.61	26.03	188.17	168
	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	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	54	4.58	9.82	20.33	167.94	3
	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	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2.13	2.4	11.02	74.07	395
	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	
	<u>Яйца вареные</u>	25	3.17	2.88	0.22	39.25	213
	Яйцо	25/25	3.18	2.88	0.22	39.25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		379	16.09	22.71	57.6	469.43	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	150	3.39	3.1	11.67	89.49	83
	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	
	<u>Капуста тушеная</u>	100	2.54	6.36	8.72	94.72	336
	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	
	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	60	7.3	7.2	3.04	133.58	282
	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	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.04	0	11.16	42.45	376
	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	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	15.15	16.94	54.51	445.84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Салат из свеклы с огурцами солеными</u>	35	0.5	2.13	3.33	34.07	36
	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	
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	75	2.44	2.5	18.19	103.86	317
	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	
	<u>Тефтели рыбные тушеные</u>	60	9.07	3.02	0.83	68.4	261
	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	
	<u>Соус сметанный</u>	25	0.58	1.9	2.17	28.6	367
	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	

		<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	150	0.75	0	15.15	63.33	399
		Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
		<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.58	0.2	9.66	47	701
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
		<u>Вафля</u>	20	0.5	0.46	16.22	68.42	702.2
		Вафли	20/20	0.5	0.46	16.22	68.42	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			385	15.42	10.21	65.55	413.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1364	47.06	50.26	187.46	1375.95	
День 9								
ЗАВТРАК		<u>Каша вязкая из смеси круп</u>	150	5.4	6.08	26.55	177.63	168
		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	
		<u>Бутерброды с маслом</u>	47	3.12	6.78	21.45	137.78	1
		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>	150	2.21	2.58	11.17	76.74	397
		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>Салат из моркови и яблок (с 1 марта-тушеные)</u>	35	0.43	1.82	5.11	38.71	40
		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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			382	11.16	17.26	64.28	430.86	
ЗАВТРАК 2		<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
		Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	0.4	0.4	9.8	47	
		<u>Икра кабачковая</u>	35	0.47	1.87	2.95	30.94	53

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	
<u>Борщ с мясом и сметаной</u>	150	3.12	4.77	10.98	99.63	62
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	
<u>Овощи тушеные</u>	110	1.79	7.55	11.42	108.8	406
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	
<u>Рулет с луком и яйцами</u>	60	7.77	6.61	2.36	117.46	295
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	
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.04	0	11.16	42.45	376
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	
<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	
ИТОГО ЗА ОБЕД	545	15.07	21.08	58.79	484.88	
<u>Рыба, запеченная в омлете</u>	100	11.11	5.16	1.62	95.74	249

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	
	Кисель из варенья	150	0.08	0	21.53	73.71	383
	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	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	Пирог с повидлом	65	3.42	6.39	24.78	169.75	454
	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	
	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	702.1
	Мармелад	20/20	0.02	0	15.88	64.2	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	355	16.21	11.75	73.47	450.4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1382	42.84	50.49	206.34	1418.94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	5.64	6.72	10.47	176.82	93
	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	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	54	4.58	9.82	20.33	167.94	3
	Сыр "Российский"	8,1/8,1	1.62	2.23	0	29.48	

ЗАВТРАК	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	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.13	2.4	11.02	74.07	395
	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	
	Яйца вареные	25	3.17	2.88	0.22	39.25	213
	Яйцо	25/25	3.18	2.88	0.22	39.25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		379	15.52	21.82	42.04	458.08	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	368
	Фрукт	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)	35	0.54	1.78	1.73	24.69	20
	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	
	Суп картофельный с бобовыми	150	5.67	1.57	18.27	108.29	81
	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	
	Жаркое по-домашнему (картофель тушеный)	150	7.8	7.85	16.42	168.61	276
	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	
	Напиток из сока	150	0.75	0	15.15	63.33	378
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сок яблочный	150/150	0.75	0	15.15	63.33	
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	700
	Хлеб ржаной	40/40	1.88	0.28	19.92	85.6	

ИТОГО ЗА ОБЕД		505	16.64	11.48	71.49	450.52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Винегрет овощной</u>	100	1.34	3.09	9.89	69.62	45
	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	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1.58	0.2	9.66	47	
	<u>Чай с молоком</u>	150	1.85	2.32	8.77	63.87	394
	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	
	<u>Ватрушка</u>	80	6.89	11.14	26.62	248.22	454
	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	
	<u>Зефир</u>	20	0.16	0.02	15.96	65.2	702
	Зефир	20/20	0.16	0.02	15.96	65.2	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	11.82	16.77	70.9	493.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1354	44.38	50.47	194.23	1449.51	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13505	433.67	510.1	1962.11	14069.26	
Среднее значение за период		1350,5	43,367	51,01	196,211	1406,926	

