
*Примерное меню и рас
при 3-х разовом питании (у
с подсчетом Б.Ж.У. ККАЛ, витам*

Возраст с 3 д

МБДОУЛ

«Утверждаю»



Заведующий МБДОУ № 54

Н.В.Коротанова

(Приказ № 12 от 30.01.2013г.)

кладка на 10 дней

плотный полдник)

инов, минеральных веществ

до 7 лет

№ 54

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 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>	200	7,34	8,8	34,22	243,06	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	0,48/0,48	0	0	0	0	
	Крупа пшено шлифованное	18/18	1,89	0,59	11,97	61,56	
	Рис, зерно продовольственное	18/18	1,35	0,47	11,21	54,54	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	170/170	4,08	5,27	7,99	98,6	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	70	5,94	12,73	26,35	217,7	3
	Сыр "Российский"	10,5/10,5	2,1	2,89	0	38,22	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,06	8,66	0,18	59,43	
	Хлеб пшеничный	49/49	3,77	1,18	26,17	120,05	
	<u>Какао с молоком</u>	200	2,94	3,44	14,9	102,32	397
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	<u>Яйца вареные</u>	50	6,35	5,75	0,45	78,5	213
Яйцо	50/50	6,35	5,75	0,45	78,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,57	30,72	75,92	641,58	
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	
	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	50	1,28	2,09	7,3	51,78	34
	Свекла	73/60	0,9	0,06	6,48	28,8	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Горошек зеленый. Консервы	19,25/12,5	0,39	0,02	0,81	5	

ОБЕД

<u>Суп картофельный с крупой (крестьянский)</u>	200	4,42	4,48	18,66	135,22	80
Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
Говядина безкостная	15/15	2,28	1,56	0	32,7	
Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
Крупа перловая	8/8	0,74	0,09	5,35	25,2	
Картофель	80/60	1,02	0,06	11,82	45	
Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
Вода	140/140	0	0	0	0	
<u>Пюре картофельное</u>	140	2,35	4,76	22,51	121	321
Масло сливочное	4,9/4,9	0,03	4,04	0,08	27,73	
Картофель свежий	140/119	1,86	0,11	21,51	81,9	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	19,6/19,6	0,47	0,61	0,92	11,37	
<u>Гуляш из отварного мяса</u>	80	6,13	5,52	3,14	106,82	277
Масло сливочное	2/2	0,01	1,65	0,03	11,32	
Говядина бескостная	60/36,8	5,59	3,83	0	80,22	
Лук репчатый	8,5/7	0,12	0,01	0,66	3,01	
Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,18	0,03	1,36	6,58	
Морковь, красная	9,5/7,5	0,1	0,01	0,52	2,63	
Вода	26,5/26,5	0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	3/3	0,13	0	0,57	3,06	
<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,35	0,35	24,9	107	700
Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107	
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0,06	0	14,88	56,6	376
Смесь сухофруктов	18/18	0,06	0	2,9	11,12	
Сахарный песок	12/12	0	0	11,98	45,48	
Вода	203/203	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	16,59	17,2	91,39	578,42	
<u>Котлеты капустные</u>	150	4,44	5,49	15,69	123,62	143
Масло сливочное	2,4/2,4	0,01	1,98	0,04	13,58	
Крупа манная	12,45/12,45	1,21	0,12	8,79	41,46	
Капуста белокочанная	157,74/125,8	2,26	0,13	6,79	35,23	
Яйцо	7,5/7,5	0,95	0,86	0,07	11,78	
Морковь, красная	30/24	0,1	0,01	0,52	2,63	
Лук репчатый	10,0/7,0	0,12	0,01	0,66	3,01	
Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
<u>Соус сметанный с томатом</u>	30	0,52	1,16	2,37	22,61	355
Сметана 15,0% жирности	7,5/7,5	0,2	1,12	0,27	12,15	
Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	
Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0,2	0,03	1,53	7,4	
Вода	22,5/22,5	0	0	0	0	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Томатная паста. Консервы	3/3	0,13	0	0,57	3,06	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Чай с молоком	200	2,46	3,1	11,7	85,16	394
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,53	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	Вода	36,01/36,01	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,33/0,33	0,07	0	0,01	0,64	
	Булочка домашняя (плюшка)	60	4,45	1,57	33,83	170,29	469
	Сахарный песок	6,6/6,6	0	0	6,59	25,01	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	38,5/38,5	3,12	0,35	26,53	125,9	
	Дрожжи прессованные	1,02/1,02	0,13	0,03	0,09	1,11	
	Яйцо	7,2/7,2	0,91	0,83	0,06	11,3	
	Масло растительное	3,0/3,0	0	2,4	0	21,58	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	12/12	0,29	0,37	0,56	6,96	
	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		490	14,26	11,62	93,96	536,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	53,82	59,94	271,07	1803,38	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная	200	7,82	9,94	40,46	269,72	168
	Масло сливочное	4/4	0,02	3,3	0,07	22,64	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	
	Кукурузная крупа	36/36	2,99	0,43	27	115,92	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	4,8	6,2	9,4	116	
	Бутерброды с маслом	60	3,98	8,65	27,38	175,89	1
	Масло сливочное	9/9	0,05	7,42	0,15	50,94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3,93	1,22	27,23	124,95	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	3,2	14,7	98,76	395
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	14,64	21,79	82,54	544,37	
ЗАВТРАК 2	Фрукты 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	
	Салат из свеклы	50	0,75	3,05	5,4	50,97	33

ОБЕД	Свекла	63,3/50	0,75	0,05	5,4	24	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Борщ с курицей и сметаной</u>	200	4	7,28	6,8	112,44	56
	Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72	
	Свекла	40/32	0,48	0,03	3,46	15,36	
	Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,3	6,72	
	Курица, 1 категории	15/15	2,58	2,31	0	35,7	
	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0,08	0	0,38	2,04	
	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	4,15	3,2	30,99	169,78	205
	Масло сливочное	3,17/3,17	0,02	2,62	0,05	17,95	
	Макаронные изделия высшего сорта	44,4/44,4	4,13	0,58	30,94	151,83	
	<u>Птица или кролик отварные</u>	80	10,32	9,24	0	142,8	300
	Курица, 1 категории	112/60	10,32	9,24	0	142,8	
	<u>Компот из яблок</u>	200	0,26	0,26	15,46	65,14	373
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Фрукт	70/66	0,26	0,26	6,47	31,02	
	Вода	168/168	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,35	0,35	24,9	107	700
	Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	21,83	23,38	83,55	648,13		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Салат из моркови и яблок (с 1 марта-тушеные)</u>	50	0,61	2,6	7,3	55,3	40
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Фрукт	16/14	0,06	0,06	1,37	6,58	
	Морковь, красная	60/42,5	0,55	0,04	2,93	14,88	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Пудинг из творога (запеченный)</u>	125	15,14	12,4	14,35	220,87	235
	Масло сливочное	3,7/3,7	0,02	3,05	0,06	20,92	
	Сахарный песок	7,38/7,38	0	0	7,37	27,97	
	Сметана 15,0% жирности	3,7/3,7	0,1	0,55	0,13	5,99	
	Творог	100,0/100,0	11,56	6,23	1,38	107,51	
	Крупа манная	7,38/7,38	0,72	0,07	5,21	24,58	
	Яйцо	21,6/21,6	2,74	2,48	0,19	33,91	
	<u>Плоды или ягоды свежие с сахаром</u>	35	0,24	0,06	7,78	33,12	369
	Сахарный песок	4,56/4,56	0	0	4,55	17,3	
	Вишня	31,96/30,44	0,24	0,06	3,23	15,83	

	Молоко кипяченое	200	4,8	6,2	9,4	116	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/200	4,8	6,2	9,4	116	
	Вафля	25	0,62	0,57	20,27	85,53	702.2
	Вафли	25/25	0,62	0,57	20,27	85,52	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	21,41	21,83	59,1	510,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	58,28	67,4	234,99	1750,32	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	8,36	9,56	37,92	269,24	417
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,48	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Крупа пшено шлифованное	36/36	3,78	1,19	23,94	123,12	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	190/190	4,56	5,89	8,93	110,2	
	Бутерброды с маслом	60	3,98	8,65	27,38	175,89	1
	Масло сливочное	9/9	0,05	7,42	0,15	50,94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3,93	1,22	27,23	124,95	
	Чай с молоком	200	2,46	3,1	11,7	85,16	394
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,53	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	Вода	36,01/36,01	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,33/0,33	0,07	0	0,01	0,64	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	14,8	21,31	77	530,29	
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	
	Икра кабачковая	55	0,74	2,94	4,63	48,62	53
	Лук репчатый	7,87/6,6	0,11	0,01	0,63	2,84	
	Кабачок	92,62/62,04	0,37	0,19	2,85	14,89	
	Масло растительное	2,75/2,75	0	2,75	0	24,72	
	Томатная паста. Консервы	6,05/6,05	0,25	0	1,15	6,17	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной	200	8,94	4,22	15,92	130,64	84
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Лук репчатый	8,72/7,28	0,12	0,01	0,69	3,13	
	Картофель	96,9/72,72	1,24	0,07	14,33	54,54	
	Треска	40/40	6,6	0,24	0	30	
	Морковь, красная	9,1/7,28	0,09	0,01	0,5	2,55	
	Яйцо	5/5	0,64	0,57	0,04	7,85	
	Масло растительное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	
	Вода	127,28/127,2	0	0	0	0	
	Рагу из овощей	145	4,1	9,7	28,81	197,11	137

ОБЕД	Масло сливочное	4,68/4,68	0,03	3,86	0,08	26,51	
	Лук репчатый	22,45/18,7	0,32	0,02	1,78	8,04	
	Капуста белокочанная	104,4/89,9	1,62	0,09	4,85	25,17	
	Картофель	114,19/101,5	1,73	0,1	20	76,12	
	Морковь, красная	28,06/22,45	0,29	0,02	1,55	7,86	
	Масло растительное	5,61/5,61	0	5,61	0	50,45	
	Томатная паста. Консервы	2,9/2,9	0,12	0	0,55	2,96	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	75	9,12	9	3,79	166,98	282
	Говядина бескостная	69/65	8,55	5,85	0	122,62	
	Лук репчатый	7,5/6,25	0,11	0,01	0,59	2,69	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Хлеб пшеничный	6/6	0,46	0,14	3,2	14,7	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0	14,88	56,6	376
	Смесь сухофруктов	18/18	0,06	0	2,9	11,12	
	Сахарный песок	12/12	0	0	11,98	45,48	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	700
	Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	25,31	26,21	92,93	706,95	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	5,71	58,4
Свекла		72/51	0,76	0,05	5,51	24,48	
Огурец соленый		15/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
Масло растительное		3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
Суфле из рыбы		130	14,07	11,4	0,77	158,04	268
Масло сливочное		4,55/4,55	0,03	3,75	0,08	25,75	
Минтай		140/95	11,7	0,55	0	56,16	
Яйцо		25/25	2,06	1,87	0,15	25,51	
Масло растительное		4,88/4,88	0	4,87	0	43,83	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности		20/20	0,28	0,36	0,55	6,79	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,5	701
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта		30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1	0	20,2	84,44	399
Сок яблочный		200/200	1	0	20,2	84,44	
Печенье		30	2,13	1,62	25,68	122,4	702.3
Печенье	30/30	2,13	1,62	25,68	122,4		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	20,43	16,98	66,85	493,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1735	60,94	64,9	246,58	1778,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Каша манная</u>	200	6,46	8,52	31,4	223,16	416
	Масло сливочное	4/4	0,02	3,3	0,07	22,64	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Крупа манная	26,66/26,66	2,59	0,27	18,82	88,78	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	160/160	3,84	4,96	7,52	92,8	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	70	5,94	12,73	26,35	217,7	3
	Сыр "Российский"	10,5/10,5	2,1	2,89	0	38,22	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,06	8,66	0,18	59,43	
	Хлеб пшеничный	49/49	3,77	1,18	26,17	120,05	
	<u>Какао с молоком</u>	200	2,94	3,44	14,9	102,32	397
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	<u>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</u>	60	0,75	0,06	6,97	31,53	41
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь, красная	72/57,6	0,75	0,06	3,97	20,16	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16,09	24,75	79,62	574,71	
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>	50	0,77	2,54	2,47	35,27	20
	Капуста белокочанная	49,3/39,45	0,71	0,04	2,13	11,05	
	Морковь, красная	6,25/5	0,06	0	0,34	1,75	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	200	3,88	6,06	15,3	130,84	67
	Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72	
	Говядина	15/10	1,52	1,04	0	21,8	
	Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Капуста белокочанная	66/52,8	0,95	0,05	2,85	14,78	
	Картофель	66/52,8	0,9	0,05	10,4	39,6	
	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0,08	0	0,38	2,04	

ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	140	2,35	4,76	22,51	121	321
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,03	4,04	0,08	27,73	
	Картофель свежий	140/119	1,86	0,11	21,51	81,9	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	19,6/19,6	0,47	0,61	0,92	11,37	
	<u>Тефтели мясные (1-й вариант)</u>	80	9,53	7,74	4,32	160,6	286
	Говядина бескостная	76/70	8,88	6,07	0	127,31	
	Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,52	
	Хлеб пшеничный	6,66/6,66	0,51	0,16	3,56	16,33	
	<u>Соус томатный</u>	30	0,31	0,02	1,77	9,03	348
	Пшеничная мука, первого сорта	1,35/1,35	0,12	0,02	0,92	4,44	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	4,5/4,5	0,19	0	0,86	4,59	
	<u>Напиток из ягод</u>	200	0,3	0,12	12,16	51,1	398
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Смородина черная	30/30	0,3	0,12	2,19	13,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,35	0,35	24,9	107	700	
Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107		
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	19,49	21,59	83,43	614,84	
УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	<u>Запеканка творожно-рисовая</u>	125	10,85	12,01	12,49	257,21	189
	Масло сливочное	2,0/2,0	0,02	2,52	0,05	17,26	
	Творог 9%	95/95	7,5	6,75	2,1	162	
	Сахарный песок	6,25/6,25	0	0	6,24	23,69	
	Рис, зерно продовольственное	6,25/6,25	0,47	0,16	3,89	18,94	
	Яйцо	25/25	2,86	2,59	0,2	35,33	
	<u>Молоко сгущенное</u>	30	1,98	0,06	3,24	21,3	354
	Молоко сгущенное, стерилизованное, нежирное	30/30	1,98	0,06	3,24	21,3	
	<u>Молоко кипяченое</u>	200	4,8	6,2	9,4	116	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/200	4,8	6,2	9,4	116	
	<u>"Гребешок" из дрожжевого теста</u>	50	3,74	6,09	26,89	174,95	462
	Масло сливочное	2/2	0,01	1,65	0,03	11,32	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Пшеничная мука, первого сорта	30/30	2,73	0,45	20,34	98,7	
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,05	9,42	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	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		425	21,39	24,36	67,9	633,66	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	57,37	71,1	240,75	1870,21	
День 5							
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая</u>	200	6,9	10,48	34,72	254	415
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,03	4,03	0,08	27,62	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Рис, зерно продовольственное	34/34	2,55	0,88	21,18	103,02	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	180/180	4,32	5,58	8,46	104,4	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	70	5,94	12,73	26,35	217,7	3
	Сыр "Российский"	10,5/10,5	2,1	2,89	0	38,22	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,06	8,66	0,18	59,43	
	Хлеб пшеничный	49/49	3,77	1,18	26,17	120,05	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	2,84	3,2	14,7	98,76	395
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	15,68	26,41	75,77	570,46	
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>	200	4,44	3,8	18,7	129,28	82
	Макаронные изделия, высшего сорта	10/10	0,9	0,17	5,57	27,36	
	Говядина	15/15	2,28	1,56	0	32,7	
	Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Картофель	80/60	1,02	0,06	11,82	45	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	<u>Картофель в молоке</u>	140	2,35	4,76	22,51	121	126
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,03	4,04	0,08	27,73	
	Картофель свежий	140/119	1,86	0,11	21,51	81,9	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	19,6/19,6	0,47	0,61	0,92	11,37	
	<u>Биточки мясные</u>	80	9,5	8,86	3,22	168,23	289
	Лук репчатый	10,0/8,0	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Говядина бескостная	80/59	8,97	6,14	0	128,62	
	Масло растительное	2,66/2,66	0	2,66	0	23,95	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	6,66/6,66	0,53	0,07	3,22	15,66	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,35	0,35	24,9	107	700
	Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0,06	0	14,88	56,6	376

	Смесь сухофруктов	18/18	0,06	0	2,9	11,12	
	Сахарный песок	12/12	0	0	11,98	45,48	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	18,7	17,77	84,21	582,11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Омлет паровой натуральный</u>	110	8,81	12,45	3,38	156,69	223
	Масло сливочное	2,2/2,2	0,01	1,82	0,04	12,45	
	Яйцо	55/55	6,98	6,32	0,5	86,35	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	60,5/60,5	1,82	2,12	2,84	38,12	
	Масло растительное	2,2/2,2	0	2,2	0	19,78	
	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	50	1,28	2,09	7,3	51,78	34
	Свекла	73/60	0,9	0,06	6,48	28,8	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Горошек зеленый. Консервы	19,25/12,5	0,39	0,02	0,81	5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	<u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u>	200	1	0	20,2	84,44	399
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
	<u>Пирог с капустой</u>	70	4,47	2,62	30,14	160,48	459
	Масло сливочное	1,89/1,89	0,01	1,56	0,03	10,7	
	Сахарный песок	2,31/2,31	0	0	2,31	8,75	
	Соль поваренная пищевая	0,35/0,35	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	38,22/38,22	3,48	0,57	25,91	125,74	
	Капуста белокочанная	45/32	0,59	0,03	1,78	9,21	
	Дрожжи прессованные	1,12/1,12	0,14	0,03	0,1	1,22	
	Яйцо	8/8	0,24	0,22	0,02	2,97	
	Масло растительное	4/4	0	0,21	0	1,89	
	Вода		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		480	17,95	17,46	91,39	588,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	52,73	62,04	261,17	1787,66	
День 6							
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая</u>	200	6,34	6,48	31,54	197,66	414
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,48	0,05	16,98	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Гречневая крупа ядрица	35/35	3,92	0,91	23,8	111,3	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	3,98	8,65	27,38	175,89	1
	Масло сливочное	9/9	0,05	7,42	0,15	50,94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3,93	1,22	27,23	124,95	

	Какао с молоком	200	2,94	3,44	14,9	102,32	397
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,45	78,5	213
	Яйцо	50/50	6,35	5,75	0,45	78,5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	19,61	24,32	74,27	554,37	
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	Свекла тушенная	80	1,54	1,94	10,36	63,62	339
	Лук репчатый	9,6/6,4	0,11	0,01	0,61	2,75	
	Масло растительное	1,84/1,84	0	1,84	0	16,54	
	Свекла	95,04/76	1,14	0,08	8,21	36,48	
	Морковь	32/22,4	0,29	0,02	1,55	7,84	
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,42	2,6	20,24	103,72	74
	Масло сливочное	2/2	0,01	1,65	0,03	11,32	
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
	Мясо бескостное	10/10	0	0	0	0	
	Лук репчатый	10/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Крупа перловая	10/10	0,93	0,11	6,69	31,5	
	Огурец соленый	13,4/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Картофель	76/60	1,02	0,06	11,82	45	
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,34	15	36,56	326,92	291
	Масло сливочное	4,99/4,99	0,03	4,12	0,08	28,27	
	Говядина	65,46/60	7,32	5,01	0	105,03	
	Лук репчатый	11,82/10,01	0,17	0,01	0,95	4,3	
	Картофель свежий	140/120	3,06	0,18	35,46	135	
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,05	9,42	
	Масло растительное	4,99/4,99	0	4,99	0	44,91	
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,16	2,37	22,61	355
	Сметана 15,0% жирности	7,5/7,5	0,2	1,12	0,27	12,15	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0,2	0,03	1,53	7,4	
Вода	22,5/22,5	0	0	0	0		
Томатная паста. Консервы	3/3	0,13	0	0,57	3,06		

	Напиток из сока	200	1	0	20,2	84,44	378
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	700
	Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	19,17	21,05	114,63	708,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)	60	0,75	0,06	6,97	31,53	41
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь, красная	72/57,6	0,75	0,06	3,97	20,16	
	Блинчики	117	7,18	11,13	44,69	305,63	447
	Масло сливочное	2,92/2,92	0,02	2,41	0,05	16,56	
	Сахарный песок	7,6/7,6	0	0	7,59	28,82	
	Соль поваренная пищевая	0,89/0,89	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	49,99/49,99	4,55	0,75	33,9	164,48	
	Яйцо	8,19/8,19	1,04	0,94	0,07	12,86	
	Масло растительное	5/5	0	4,99	0	44,91	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	65,52/65,52	1,57	2,03	3,08	38	
	Плоды или ягоды свежие с сахаром	35	0,24	0,06	7,78	33,12	369
	Сахарный песок	4,56/4,56	0	0	4,55	17,3	
	Вишня	31,96/30,44	0,24	0,06	3,23	15,83	
	Молоко кипяченое	200	4,8	6,2	9,4	116	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/200	4,8	6,2	9,4	116	
	Вафля	25	0,62	0,57	20,27	85,53	702,2
Вафли	25/25	0,62	0,57	20,27	85,52		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		437	13,59	18,02	89,11	571,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1757	52,77	63,79	287,81	1881,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Каша геркулесовая	200	7,24	10,12	31,7	238,84	413
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,03	4,03	0,08	27,62	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	33,2/33,2	4,08	2,06	20,52	116,86	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	130/130	3,12	4,03	6,11	75,4	
	Бутерброды с маслом	60	3,98	8,65	27,38	175,89	1

ЗАВТРАК	Масло сливочное	9/9	0,05	7,42	0,15	50,94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3,93	1,22	27,23	124,95	
	Чай с молоком	200	2,46	3,1	11,7	85,16	394
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,53	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	Вода	36,01/36,01	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,33/0,33	0,07	0	0,01	0,64	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	13,68	21,87	70,78	499,89	
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)	50	0,77	2,54	2,47	35,27	20
	Капуста белокочанная	49,3/39,45	0,71	0,04	2,13	11,05	
	Морковь, красная	6,25/5	0,06	0	0,34	1,75	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Борщ с курицей и сметаной	200	4	7,28	6,8	112,44	56
	Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72	
	Свекла	40/32	0,48	0,03	3,46	15,36	
	Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,3	6,72	
	Курица,	15/15	2,58	2,31	0	35,7	
	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0,08	0	0,38	2,04	
	Пюре картофельное	140	2,35	4,76	22,51	121	321
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,03	4,04	0,08	27,73	
	Картофель свежий	136,5/109,2	1,86	0,11	21,51	81,9	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	19,6/19,6	0,47	0,61	0,92	11,37	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	75	10,86	11,14	13,6	201,33	305
	Лук репчатый	6,25/6	0,1	0,01	0,57	2,58	
	Курица (филе)	69,75/69,75	10,27	10,99	9,7	183,44	
	Хлеб пшеничный	6,25/6,25	0,48	0,15	3,34	15,31	
	Напиток из варенья	200	0,1	0	24	79,5	383
	Вода	173/173	0	0	0	0	
	Варенье	30/30	0,1	0	24	79,5	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	700
	Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107	

ИТОГО ЗА ОБЕД		715	20,43	26,07	94,28	656,54	
УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)	60	0,75	0,06	6,97	31,53	41
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь, красная	72/57,6	0,75	0,06	3,97	20,16	
	Запеканка из творога с морковью	130	12,22	15,51	13,35	310,67	238
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,02	2,68	0,06	18,4	
	Творог 9%	100/100	9,1	8,19	2,55	196,56	
	Сахарный песок	7,54/7,54	0	0	7,52	28,58	
	Крупа манная	5/5	0,32	0,03	2,29	10,82	
	Морковь, красная	13,53/10,83	0,14	0,01	0,75	3,79	
	Яйцо	25/25	2,64	2,39	0,19	32,66	
	Масло растительное	2,21/2,21	0	2,21	0	19,87	
	Молоко кипяченое	200	4,8	6,2	9,4	116	400
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/200	4,8	6,2	9,4	116	
	Соус сметанный сладкий	30	0,67	2,73	8,16	59,3	354
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Сметана 15,0% жирности	18/18	0,47	2,7	0,65	29,16	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0,2	0,03	1,53	7,4	
	Печенье	30	2,13	1,62	25,68	122,4	702.3
Печенье	30/30	2,13	1,62	25,68	122,4		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	20,57	26,12	63,56	639,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	55,08	74,46	238,42	1843,33	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	200	8,28	10,14	34,7	250,9	168
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,03	4,03	0,08	27,62	
	Сахарный песок	4,88/4,88	0	0	4,87	18,5	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	
	Крупа пшеничная	30/30	3,81	0,33	21,18	97,5	
			0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	186,66/186,6	4,48	5,79	8,77	108,26	
	Бутерброды с маслом и сыром	70	5,94	12,73	26,35	217,7	3
	Сыр "Российский"	10,5/10,5	2,1	2,89	0	38,22	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,06	8,66	0,18	59,43	
	Хлеб пшеничный	49/49	3,77	1,18	26,17	120,05	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	3,2	14,7	98,76	395
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58		
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		495	20,23	28,95	75,97	606,61	
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 мясными фрикадельками</u>	200	4,52	4,14	15,56	119,32	83
	Говядина	20/16	2,43	1,66	0	34,88	
	Лук репчатый	8,72/7,28	0,12	0,01	0,69	3,13	
	Картофель	96,9/72,72	1,24	0,07	14,33	54,54	
	Морковь, красная	9,1/7,28	0,09	0,01	0,5	2,55	
	Яйцо	5/5	0,64	0,57	0,04	7,85	
	Масло растительное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	
	<u>Капуста тушеная</u>	145	3,81	9,54	13,08	142,08	336
	Масло сливочное	4,95/4,95	0,03	4,08	0,08	28,02	
	Лук репчатый	7,2/6	0,1	0,01	0,57	2,58	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,8/1,8	0,16	0,03	1,22	5,92	
	Капуста белокочанная	185/145	3,09	0,17	9,28	48,13	
	Морковь, красная	3,75/3	0,04	0	0,21	1,05	
	Масло растительное	5,25/5,25	0	5,24	0	47,2	
	Томатная паста. Консервы	9/9	0,38	0	1,71	9,18	
	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	75	9,12	9	3,79	166,98	282
	Говядина бескостная	69/65	8,55	5,85	0	122,62	
	Лук репчатый	7,5/6,25	0,11	0,01	0,59	2,69	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Хлеб пшеничный	6/6	0,46	0,14	3,2	14,7	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0,06	0	14,88	56,6	376
	Смесь сухофруктов	18/18	0,06	0	2,9	11,12	
	Сахарный песок	12/12	0	0	11,98	45,48	
Вода	203/203	0	0	0	0		
<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,35	0,35	24,9	107	700	
Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107		
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	19,86	23,03	72,21	591,98	
	<u>Салат из свеклы с огурцами солеными</u>	60	0,86	3,66	5,71	58,4	36
	Свекла	72/51	0,76	0,05	5,51	24,48	
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	115	3,74	3,84	27,89	159,25	317
	Масло сливочное	4,03/4,03	0,02	3,32	0,07	22,78	
Макаронные изделия высшего сорта	39,91/39,91	3,71	0,52	27,81	136,48		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели рыбные тушеные	75	11,33	3,78	1,04	85,5	261
	Лук репчатый	12/10,5	0,18	0,01	1	4,51	
	Треска	85/68	10,52	0,38	0	47,81	
	Яйцо	5,02/5,02	0,64	0,58	0,05	7,89	
	Масло растительное	2,81/2,81	0	2,81	0	25,28	
	Соус сметанный	30	0,7	2,28	2,61	34,32	367
	Сметана 15,0% жирности	15/15	0,39	2,25	0,54	24,3	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,44	399
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Вафля	25	0,62	0,57	20,27	85,53	702.2	
Вафли	25/25	0,62	0,57	20,27	85,52		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		535	20,62	14,43	92,21	577,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	61,11	66,81	250,19	1823,53	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая из смеси круп	200	7,2	8,1	35,4	236,84	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	0,48/0,48	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	12/12	0,84	0,07	8,88	38,76	
	Крупа пшено шлифованное	12/12	1,26	0,4	7,98	41,04	
	Гречневая крупа ядрица	12/12	1,34	0,31	8,16	38,16	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	156,1/156,1	3,75	4,84	7,34	90,54	
	Бутерброды с маслом	60	3,98	8,65	27,38	175,89	1
	Масло сливочное	9/9	0,05	7,42	0,15	50,94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3,93	1,22	27,23	124,95	
	Какао с молоком	200	2,94	3,44	14,9	102,32	397
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	Салат из моркови и яблок (с 1 марта-тушеные)	50	0,61	2,6	7,3	55,3	40
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Фрукт	16/14	0,06	0,06	1,37	6,58	
	Морковь, красная	60/42,5	0,55	0,04	2,93	14,88	
Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48		

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	14,73	22,79	84,98	570,35	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты 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>	55	0,74	2,94	4,63	48,62	53
	Лук репчатый	7,87/6,6	0,11	0,01	0,63	2,84	
	Кабачок	92,62/62,04	0,37	0,19	2,85	14,89	
	Масло растительное	2,75/2,75	0	2,75	0	24,72	
	Томатная паста. Консервы	6,05/6,05	0,25	0	1,15	6,17	
	<u>Борщ с мясом и сметаной</u>	200	4,16	6,36	14,64	132,84	62
	Говядина бескостная (1 сорта)	13,34/13,34	2,13	1,65	0	29,08	
	Сметана 15,0% жирности	4/4	0,1	0,6	0,14	6,48	
	Свекла	40/32	0,48	0,03	3,46	15,36	
	Лук репчатый	7,6/6,4	0,11	0,01	0,61	2,75	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	1,08	5,6	
	Картофель	40/40	0,68	0,04	7,88	30	
	Морковь, красная	16,2/13	0,17	0,01	0,9	4,55	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3	0,13	0	0,57	3,06	
	<u>Овощи тушеные</u>	145	2,36	9,95	15,05	143,42	406
	Масло сливочное	5,08/5,08	0,03	4,19	0,09	28,72	
	Лук репчатый	11,6/8,7	0,15	0,01	0,83	3,74	
	Капуста белокочанная	100/80	1,09	0,06	3,26	16,92	
	Картофель	80/68	0,82	0,05	9,52	36,25	
	Морковь, красная	11,6/8,7	0,11	0,01	0,6	3,04	
	Масло растительное	5,64/5,64	0	5,63	0	50,71	
	Вода	32,22/32,22	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	3,96/3,96	0,17	0	0,75	4,04	
	<u>Рулет с луком и яйцами</u>	80	10,36	8,82	3,15	156,61	295
	Говядина бескостная (1 сорта)	55,2/55,2	8,83	6,84	0	120,34	
	Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Яйцо	20/20	1,02	0,92	0,07	12,56	
	Масло растительное	1/1	0	1	0	8,99	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	4,8/4,8	0,38	0,05	2,32	11,28	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0,06	0	14,88	56,6	376
	Смесь сухофруктов	18/18	0,06	0	2,9	11,12	
Сахарный песок	12/12	0	0	11,98	45,48		
Вода	203/203	0	0	0	0		
<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,35	0,35	24,9	107	700	
Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107		
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	20,03	28,42	77,25	645,09	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Рыба, запеченная в омлете</u>	130	13,33	6,19	1,94	114,89	249
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,01	1,98	0,04	13,58	
	Треска	100/80	9,4	0,34	0	42,75	
	Яйцо	24/24	3,05	2,76	0,22	37,68	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	36/36	0,86	1,12	1,69	20,88	
	<u>Кисель из варенья</u>	200	0,1	0	28,7	98,28	383
	Крахмал картофельный	6/6	0,01	0	4,69	18,78	
	Вода	170/170	0	0	0	0	
	Варенье	30/30	0,1	0	24	79,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	<u>Пирог с повидлом</u>	75	4,24	7,39	29,09	202,82	
	Масло сливочное	2,25/2,25	0,01	1,86	0,04	12,74	
	Повидло	20/20	0	0	0	0	
	Сахарный песок	2,55/2,55	0	0	2,54	9,66	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	37,5/37,5	3,04	0,34	25,84	122,62	
	Дрожжи прессованные	1,42/1,42	0,18	0,04	0,12	1,55	
	Яйцо	5,62/5,62	0,71	0,65	0,05	8,83	
	молоко	13/13	0,29	0,3	0,5	6,96	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	<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	445	19,77	13,86	89,6	543,73		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1785	54,93	65,47	261,63	1813,13		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	7,52	8,96	13,96	235,76	93
	Вермишель	26/26	2,7	0,29	0,52	87,62	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,48	0,05	16,98	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	4,8	6,2	9,4	116	
	<u>Бутерброды с маслом и сыром</u>	70	5,94	12,73	26,35	217,7	3
	Сыр "Российский"	10,5/10,5	2,1	2,89	0	38,22	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,06	8,66	0,18	59,43	
	Хлеб пшеничный	49/49	3,77	1,18	26,17	120,05	

	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	2,84	3,2	14,7	98,76	395
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Кофейный напиток "Народный"	3,34/3,34	0,43	0,09	1,03	6,65	
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	<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	495	19,47	27,77	55,23	591,47	
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>	50	0,77	2,54	2,47	35,27	20
	Капуста белокочанная	49,3/39,45	0,71	0,04	2,13	11,05	
	Морковь, красная	6,25/5	0,06	0	0,34	1,75	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	200	7,56	2,1	24,36	144,38	81
	Говядина бескостная	13/13	2,08	1,61	0	28,34	
	Горох, зерно	22/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Лук репчатый	9,6/8	0,14	0,01	0,76	3,44	
	Картофель	78/66	1,12	0,07	13	49,5	
	Морковь, красная	12,8/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	<u>Жаркое по-домашнему (картофель тушеный)</u>	180	10,8	10,87	22,73	233,46	276
	Масло сливочное	4,91/4,91	0,03	4,05	0,08	27,81	
	Морковь, красная	12,8/10	0,06	0	0,34	1,75	
	Говядина бескостная	60/60	8,64	6,7	0	117,72	
	Лук репчатый	10,64/9	0,15	0,01	0,86	3,87	
	Картофель свежий	143,19/107,1	1,82	0,11	21,12	80,39	
	Томатная паста. Консервы	3,6/3,6	0,15	0	0,68	3,67	
	<u>Напиток из сока</u>	200	1	0	20,2	84,44	378
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	2,35	0,35	24,9	107	700
	Хлеб ржаной	50/50	2,35	0,35	24,9	107	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	22,48	15,86	94,66	604,55	
	<u>Винегрет овощной</u>	120	1,61	3,71	11,87	83,54	45
	Свекла(1,01 -40,0)	30,6/24	0,36	0,02	2,59	11,52	
	Лук репчатый	21,48/18	0,31	0,02	1,71	7,74	
	Огурец соленый	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	

УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	Картофель (1,01_50,0)	41,28/30	0,51	0,03	5,91	22,5	
	Морковь, красная (1,01-30,0)	22,68/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Чай с молоком	200	2,46	3,1	11,7	85,16	394
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,53	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2,4	3,1	4,7	58	
	Вода	36,01/36,01	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,33/0,33	0,07	0	0,01	0,64	
	Ватрушка	85	7,32	11,83	28,29	263,74	454
	Масло сливочное	4,25/4,25	0,03	3,51	0,07	24,06	
	Творог 9%	26,35/26,35	2,64	2,37	0,74	56,92	
	Сахарный песок	6,8/6,8	0	0	6,79	25,77	
	Мука пшеничная	29,75/29,75	3,06	0,32	20,53	99,36	
	Дрожжи прессованные	0,68/0,68	0,09	0,02	0,06	0,74	
	Яйцо	11,9/11,9	1,51	1,37	0,11	18,68	
	Масло растительное	4,25/4,25	0	4,25	0	38,21	
	Зефир	25	0,2	0,03	19,95	81,5	702
	Зефир	25/25	0,2	0,02	19,95	81,5	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	13,96	18,97	86,3	584,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1735	56,31	63	245,99	1827,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17597	563,34	658,91	2538,6	1823,96		
Среднее значение за период	1759,7	56,334	65,891	253,86	1823,96		

