

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 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>200</b>	<b>7.34</b>	<b>8.8</b>	<b>34.22</b>	<b>243.06</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	0,48/0,48	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	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>70</b>	<b>5.94</b>	<b>12.73</b>	<b>26.35</b>	<b>217.7</b>	<b>3</b>
	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	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.94</b>	<b>3.44</b>	<b>14.9</b>	<b>102.32</b>	<b>397</b>
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	2.4	3.1	4.7	58	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>50</b>	<b>6.35</b>	<b>5.75</b>	<b>0.45</b>	<b>78.5</b>	<b>213</b>
	Яйцо	50/50	6.35	5.75	0.45	78.5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>22.57</b>	<b>30.72</b>	<b>75.92</b>	<b>641.58</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>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>50</b>	<b>1.28</b>	<b>2.09</b>	<b>7.3</b>	<b>51.78</b>	<b>34</b>
	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

<b><u>Суп картофельный с крупой (крестьянский)</u></b>	<b>200</b>	<b>4.42</b>	<b>4.48</b>	<b>18.66</b>	<b>135.22</b>	<b>80</b>
Сметана 15,0% жирности	5/5	0.13	0.75	0.18	8.1	
Говядина бескостная	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	
<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>140</b>	<b>2.35</b>	<b>4.76</b>	<b>22.51</b>	<b>121</b>	<b>321</b>
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	
<b><u>Гуляш из отварного мяса</u></b>	<b>80</b>	<b>6.13</b>	<b>5.52</b>	<b>3.14</b>	<b>106.82</b>	<b>277</b>
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	
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	
<b><u>Компот из сушеных фруктов</u></b>	<b>200</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>14.88</b>	<b>56.6</b>	<b>376</b>
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>16.59</b>	<b>17.2</b>	<b>91.39</b>	<b>578.42</b>	
<b><u>Котлеты капустные</u></b>	<b>150</b>	<b>4.44</b>	<b>5.49</b>	<b>15.69</b>	<b>123.62</b>	<b>143</b>
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	
<b><u>Соус сметанный с томатом</u></b>	<b>30</b>	<b>0.52</b>	<b>1.16</b>	<b>2.37</b>	<b>22.61</b>	<b>355</b>
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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.5</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2.37	0.3	14.49	70.5	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.46</b>	<b>3.1</b>	<b>11.7</b>	<b>85.16</b>	<b>394</b>
	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	
	<b>Булочка домашняя (плюшка)</b>	<b>60</b>	<b>4.45</b>	<b>1.57</b>	<b>33.83</b>	<b>170.29</b>	<b>469</b>
	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	
	<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>490</b>	<b>14.26</b>	<b>11.62</b>	<b>93.96</b>	<b>536.38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1830</b>	<b>53.82</b>	<b>59.94</b>	<b>271.07</b>	<b>1803.38</b>	
День 2							
ЗАВТРАК	<b>Каша вязкая кукурузная</b>	<b>200</b>	<b>7.82</b>	<b>9.94</b>	<b>40.46</b>	<b>269.72</b>	<b>168</b>
	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	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>60</b>	<b>3.98</b>	<b>8.65</b>	<b>27.38</b>	<b>175.89</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	9/9	0.05	7.42	0.15	50.94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3.93	1.22	27.23	124.95	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.84</b>	<b>3.2</b>	<b>14.7</b>	<b>98.76</b>	<b>395</b>
	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>14.64</b>	<b>21.79</b>	<b>82.54</b>	<b>544.37</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>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Салат из свеклы</b>		<b>50</b>	<b>0.75</b>	<b>3.05</b>	<b>5.4</b>	<b>50.97</b>	<b>33</b>

ОБЕД	Свекла	63,3/50	0.75	0.05	5.4	24	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	
	<b><u>Борщ с курицей и сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>7.28</b>	<b>6.8</b>	<b>112.44</b>	<b>56</b>
	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	
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>130</b>	<b>4.15</b>	<b>3.2</b>	<b>30.99</b>	<b>169.78</b>	<b>205</b>
	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	
	<b><u>Птица или кролик отварные</u></b>	<b>80</b>	<b>10.32</b>	<b>9.24</b>	<b>0</b>	<b>142.8</b>	<b>300</b>
	Курица, 1 категории	112/60	10.32	9.24	0	142.8	
	<b><u>Компот из яблок</u></b>	<b>200</b>	<b>0.26</b>	<b>0.26</b>	<b>15.46</b>	<b>65.14</b>	<b>373</b>
	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	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>21.83</b>	<b>23.38</b>	<b>83.55</b>	<b>648.13</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<b><u>Салат из моркови и яблок (с 1 марта-тушеные)</u></b>	<b>50</b>	<b>0.61</b>	<b>2.6</b>	<b>7.3</b>	<b>55.3</b>	<b>40</b>
	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	
	<b><u>Пудинг из творога (запеченный)</u></b>	<b>125</b>	<b>15.14</b>	<b>12.4</b>	<b>14.35</b>	<b>220.87</b>	<b>235</b>
	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	
	<b><u>Плоды или ягоды свежие с сахаром</u></b>	<b>35</b>	<b>0.24</b>	<b>0.06</b>	<b>7.78</b>	<b>33.12</b>	<b>369</b>
	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	

	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>4.8</b>	<b>6.2</b>	<b>9.4</b>	<b>116</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/200	4.8	6.2	9.4	116	
	<b>Вафля</b>	<b>25</b>	<b>0.62</b>	<b>0.57</b>	<b>20.27</b>	<b>85.53</b>	<b>702.2</b>
	Вафли	25/25	0.62	0.57	20.27	85.52	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>430</b>	<b>21.41</b>	<b>21.83</b>	<b>59.1</b>	<b>510.82</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1700</b>	<b>58.28</b>	<b>67.4</b>	<b>234.99</b>	<b>1750.32</b>	
	<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>8.36</b>	<b>9.56</b>	<b>37.92</b>	<b>269.24</b>	<b>417</b>
	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	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>60</b>	<b>3.98</b>	<b>8.65</b>	<b>27.38</b>	<b>175.89</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	9/9	0.05	7.42	0.15	50.94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3.93	1.22	27.23	124.95	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.46</b>	<b>3.1</b>	<b>11.7</b>	<b>85.16</b>	<b>394</b>
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>460</b>	<b>14.8</b>	<b>21.31</b>	<b>77</b>	<b>530.29</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>ПИВО</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>55</b>	<b>0.74</b>	<b>2.94</b>	<b>4.63</b>	<b>48.62</b>	<b>53</b>
	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	
	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной</b>	<b>200</b>	<b>8.94</b>	<b>4.22</b>	<b>15.92</b>	<b>130.64</b>	<b>84</b>
	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	
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>145</b>	<b>4.1</b>	<b>9.7</b>	<b>28.81</b>	<b>197.11</b>	<b>137</b>

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	
	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b>	<b>75</b>	<b>9.12</b>	<b>9</b>	<b>3.79</b>	<b>166.98</b>	<b>282</b>
	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	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>14.88</b>	<b>56.6</b>	<b>376</b>
	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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>725</b>	<b>25.31</b>	<b>26.21</b>	<b>92.93</b>	<b>706.95</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными</b>	<b>60</b>	<b>0.86</b>	<b>3.66</b>	<b>5.71</b>	<b>58.4</b>	<b>36</b>
	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	
	<b>Суфле из рыбы</b>	<b>130</b>	<b>14.07</b>	<b>11.4</b>	<b>0.77</b>	<b>158.04</b>	<b>268</b>
	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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.5</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2.37	0.3	14.49	70.5	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.44</b>	<b>399</b>
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2.13</b>	<b>1.62</b>	<b>25.68</b>	<b>122.4</b>	<b>702.3</b>
	Печенье	30/30	2.13	1.62	25.68	122.4	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		<b>450</b>	<b>20.43</b>	<b>16.98</b>	<b>66.85</b>	<b>493.78</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1735</b>	<b>60.94</b>	<b>64.9</b>	<b>246.58</b>	<b>1778.02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша манная</b>	<b>200</b>	<b>6.46</b>	<b>8.52</b>	<b>31.4</b>	<b>223.16</b>	<b>416</b>
	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	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>70</b>	<b>5.94</b>	<b>12.73</b>	<b>26.35</b>	<b>217.7</b>	<b>3</b>
	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	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.94</b>	<b>3.44</b>	<b>14.9</b>	<b>102.32</b>	<b>397</b>
	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	
ЗАВТРАК	<b>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</b>	<b>60</b>	<b>0.75</b>	<b>0.06</b>	<b>6.97</b>	<b>31.53</b>	<b>41</b>
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37	
	Морковь, красная	72/57,6	0.75	0.06	3.97	20.16	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>16.09</b>	<b>24.75</b>	<b>79.62</b>	<b>574.71</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>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
ПИДАЧИ	<b>Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)</b>	<b>50</b>	<b>0.77</b>	<b>2.54</b>	<b>2.47</b>	<b>35.27</b>	<b>20</b>
	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	
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>3.88</b>	<b>6.06</b>	<b>15.3</b>	<b>130.84</b>	<b>67</b>
	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	<b>Пюре картофельное</b>	<b>140</b>	<b>2.35</b>	<b>4.76</b>	<b>22.51</b>	<b>121</b>	<b>321</b>
	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	
	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>	<b>80</b>	<b>9.53</b>	<b>7.74</b>	<b>4.32</b>	<b>160.6</b>	<b>286</b>
	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	
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0.31</b>	<b>0.02</b>	<b>1.77</b>	<b>9.03</b>	<b>348</b>
	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	
	<b>Напиток из ягод</b>	<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0.12</b>	<b>12.16</b>	<b>51.1</b>	<b>398</b>
	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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>19.49</b>	<b>21.59</b>	<b>83.43</b>	<b>614.84</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<b>Запеканка творожно-рисовая</b>	<b>125</b>	<b>10.85</b>	<b>12.01</b>	<b>12.49</b>	<b>257.21</b>	<b>189</b>
	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	
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.06</b>	<b>3.24</b>	<b>21.3</b>	<b>354</b>
	Молоко сгущенное, стерилизованное, нежирное	30/30	1.98	0.06	3.24	21.3	
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>4.8</b>	<b>6.2</b>	<b>9.4</b>	<b>116</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/200	4.8	6.2	9.4	116	
	<b>"Гребешок" из дрожжевого теста</b>	<b>50</b>	<b>3.74</b>	<b>6.09</b>	<b>26.89</b>	<b>174.95</b>	<b>462</b>
	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	
	<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>425</b>	<b>21.39</b>	<b>24.36</b>	<b>67.9</b>	<b>633.66</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1805</b>	<b>57.37</b>	<b>71.1</b>	<b>240.75</b>	<b>1870.21</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>6.9</b>	<b>10.48</b>	<b>34.72</b>	<b>254</b>	<b>415</b>
	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	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>70</b>	<b>5.94</b>	<b>12.73</b>	<b>26.35</b>	<b>217.7</b>	<b>3</b>
	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	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.84</b>	<b>3.2</b>	<b>14.7</b>	<b>98.76</b>	<b>395</b>
	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>15.68</b>	<b>26.41</b>	<b>75.77</b>	<b>570.46</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>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>4.44</b>	<b>3.8</b>	<b>18.7</b>	<b>129.28</b>	<b>82</b>
	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	
	<b>Картофель в молоке</b>	<b>140</b>	<b>2.35</b>	<b>4.76</b>	<b>22.51</b>	<b>121</b>	<b>126</b>
	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	
	<b>Биточки мясные</b>	<b>80</b>	<b>9.5</b>	<b>8.86</b>	<b>3.22</b>	<b>168.23</b>	<b>289</b>
	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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>14.88</b>	<b>56.6</b>	<b>376</b>

	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>18.7</b>	<b>17.77</b>	<b>84.21</b>	<b>582.11</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<b>Омлет паровой натуральный</b>	<b>110</b>	<b>8.81</b>	<b>12.45</b>	<b>3.38</b>	<b>156.69</b>	<b>223</b>
	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	
	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>50</b>	<b>1.28</b>	<b>2.09</b>	<b>7.3</b>	<b>51.78</b>	<b>34</b>
	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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.5</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2.37	0.3	14.49	70.5	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.44</b>	<b>399</b>
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<b>Пирог с капустой</b>	<b>70</b>	<b>4.47</b>	<b>2.62</b>	<b>30.14</b>	<b>160.48</b>	<b>459</b>
	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	
	<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>480</b>	<b>17.95</b>	<b>17.46</b>	<b>91.39</b>	<b>588.09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>52.73</b>	<b>62.04</b>	<b>261.17</b>	<b>1787.66</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>6.34</b>	<b>6.48</b>	<b>31.54</b>	<b>197.66</b>	<b>414</b>
	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	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>60</b>	<b>3.98</b>	<b>8.65</b>	<b>27.38</b>	<b>175.89</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	9/9	0.05	7.42	0.15	50.94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3.93	1.22	27.23	124.95	

	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.94</b>	<b>3.44</b>	<b>14.9</b>	<b>102.32</b>	<b>397</b>
	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	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>50</b>	<b>6.35</b>	<b>5.75</b>	<b>0.45</b>	<b>78.5</b>	<b>213</b>
	Яйцо	50/50	6.35	5.75	0.45	78.5	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>19.61</b>	<b>24.32</b>	<b>74.27</b>	<b>554.37</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>Свекла тушенная</b>	<b>80</b>	<b>1.54</b>	<b>1.94</b>	<b>10.36</b>	<b>63.62</b>	<b>339</b>
	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	
	<b>Рассольник на мясном бульоне</b>						
	<b>(мелкошинкованный)</b>	<b>200</b>	<b>2.42</b>	<b>2.6</b>	<b>20.24</b>	<b>103.72</b>	<b>74</b>
	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	
	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	<b>150</b>	<b>11.34</b>	<b>15</b>	<b>36.56</b>	<b>326.92</b>	<b>291</b>
	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	
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>30</b>	<b>0.52</b>	<b>1.16</b>	<b>2.37</b>	<b>22.61</b>	<b>355</b>
	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	

	<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		710	19.17	21.05	114.63	708.31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<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	
	<u>Блинчики</u>	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	
	<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	
	<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>Вафля</u>	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		
<b>День 7</b>							
	<u>Каша геркулесовая</u>	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	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	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	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.46</b>	<b>3.1</b>	<b>11.7</b>	<b>85.16</b>	<b>394</b>
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>460</b>	<b>13.68</b>	<b>21.87</b>	<b>70.78</b>	<b>499.89</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>
	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>	
ОБЕД	<b>Салат из белокочанной капусты (с 1 марта-тушеная)</b>	<b>50</b>	<b>0.77</b>	<b>2.54</b>	<b>2.47</b>	<b>35.27</b>	<b>20</b>
	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	
	<b>Борщ с курицей и сметаной</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>7.28</b>	<b>6.8</b>	<b>112.44</b>	<b>56</b>
	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	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>140</b>	<b>2.35</b>	<b>4.76</b>	<b>22.51</b>	<b>121</b>	<b>321</b>
	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	
	<b>Котлеты рубленые из птицы или кролика</b>	<b>75</b>	<b>10.86</b>	<b>11.14</b>	<b>13.6</b>	<b>201.33</b>	<b>305</b>
	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	
	<b>Напиток из варенья</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>79.5</b>	<b>383</b>
	Вода	173/173	0	0	0	0	
	Варенье	30/30	0.1	0	24	79.5	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		715	20.43	26.07	94.28	656.54	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Салат из моркови (с 1 марта - тушеные)</b>	<b>60</b>	<b>0.75</b>	<b>0.06</b>	<b>6.97</b>	<b>31.53</b>	<b>41</b>
	Сахарный песок	3/3	0	0	2.99	11.37	
	Морковь, красная	72/57,6	0.75	0.06	3.97	20.16	
	<b>Запеканка из творога с морковью</b>	<b>130</b>	<b>12.22</b>	<b>15.51</b>	<b>13.35</b>	<b>310.67</b>	<b>238</b>
	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	
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>4.8</b>	<b>6.2</b>	<b>9.4</b>	<b>116</b>	<b>400</b>
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/200	4.8	6.2	9.4	116	
	<b>Соус сметанный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>0.67</b>	<b>2.73</b>	<b>8.16</b>	<b>59.3</b>	<b>354</b>
	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	
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2.13</b>	<b>1.62</b>	<b>25.68</b>	<b>122.4</b>	<b>702.3</b>
	Печенье	30/30	2.13	1.62	25.68	122.4	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>20.57</b>	<b>26.12</b>	<b>63.56</b>	<b>639.9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>55.08</b>	<b>74.46</b>	<b>238.42</b>	<b>1843.33</b>	

День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша вязкая пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>8.28</b>	<b>10.14</b>	<b>34.7</b>	<b>250.9</b>	<b>168</b>
	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	
	<b>Бутерброды с маслом и сыром</b>	<b>70</b>	<b>5.94</b>	<b>12.73</b>	<b>26.35</b>	<b>217.7</b>	<b>3</b>
	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	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.84</b>	<b>3.2</b>	<b>14.7</b>	<b>98.76</b>	<b>395</b>
	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	
	<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>495</b>	<b>20.23</b>	<b>28.95</b>	<b>75.97</b>	<b>606.61</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>200</b>	<b>4.52</b>	<b>4.14</b>	<b>15.56</b>	<b>119.32</b>	<b>83</b>
<b>ОБЕД</b>	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	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>145</b>	<b>3.81</b>	<b>9.54</b>	<b>13.08</b>	<b>142.08</b>	<b>336</b>
	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	
	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b>	<b>75</b>	<b>9.12</b>	<b>9</b>	<b>3.79</b>	<b>166.98</b>	<b>282</b>
	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	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>14.88</b>	<b>56.6</b>	<b>376</b>
	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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>675</b>	<b>19.86</b>	<b>23.03</b>	<b>72.21</b>	<b>591.98</b>	
	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными</b>	<b>60</b>	<b>0.86</b>	<b>3.66</b>	<b>5.71</b>	<b>58.4</b>	<b>36</b>
	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	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>115</b>	<b>3.74</b>	<b>3.84</b>	<b>27.89</b>	<b>159.25</b>	<b>317</b>
	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	

<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>Тефтели рыбные тушеные</b>	<b>75</b>	<b>11.33</b>	<b>3.78</b>	<b>1.04</b>	<b>85.5</b>	<b>261</b>
	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	
	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	<b>0.7</b>	<b>2.28</b>	<b>2.61</b>	<b>34.32</b>	<b>367</b>
	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	
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.44</b>	<b>399</b>
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.5</b>	<b>701</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2.37	0.3	14.49	70.5	
	<b>Вафля</b>	<b>25</b>	<b>0.62</b>	<b>0.57</b>	<b>20.27</b>	<b>85.53</b>	<b>702.2</b>
	Вафли	25/25	0.62	0.57	20.27	85.52	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>535</b>	<b>20.62</b>	<b>14.43</b>	<b>92.21</b>	<b>577.94</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1805</b>	<b>61.11</b>	<b>66.81</b>	<b>250.19</b>	<b>1823.53</b>	

День 9

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша вязкая из смеси круп</b>	<b>200</b>	<b>7.2</b>	<b>8.1</b>	<b>35.4</b>	<b>236.84</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	0,48/0,48	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	
	<b>Бутерброды с маслом</b>	<b>60</b>	<b>3.98</b>	<b>8.65</b>	<b>27.38</b>	<b>175.89</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	9/9	0.05	7.42	0.15	50.94	
	Хлеб пшеничный	51/51	3.93	1.22	27.23	124.95	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.94</b>	<b>3.44</b>	<b>14.9</b>	<b>102.32</b>	<b>397</b>
	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	
	<b>Салат из моркови и яблок (с 1 марта-тушеные)</b>	<b>50</b>	<b>0.61</b>	<b>2.6</b>	<b>7.3</b>	<b>55.3</b>	<b>40</b>
	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	

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>14.73</b>	<b>22.79</b>	<b>84.98</b>	<b>570.35</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>55</b>	<b>0.74</b>	<b>2.94</b>	<b>4.63</b>	<b>48.62</b>	<b>53</b>
	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	
	<b>Борщ с мясом и сметаной</b>	<b>200</b>	<b>4.16</b>	<b>6.36</b>	<b>14.64</b>	<b>132.84</b>	<b>62</b>
	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	
	<b>Овощи тушеные</b>	<b>145</b>	<b>2.36</b>	<b>9.95</b>	<b>15.05</b>	<b>143.42</b>	<b>406</b>
	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	
	<b>Рулет с луком и яйцами</b>	<b>80</b>	<b>10.36</b>	<b>8.82</b>	<b>3.15</b>	<b>156.61</b>	<b>295</b>
<b>ПИДАЧОК</b>	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	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>14.88</b>	<b>56.6</b>	<b>376</b>
	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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
<b>ИТОГО ЗА ПИДАЧОК</b>		<b>730</b>	<b>20.03</b>	<b>28.42</b>	<b>77.25</b>	<b>645.09</b>	

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	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>445</b>	<b>19.77</b>	<b>13.86</b>	<b>89.6</b>	<b>543.73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1785</b>	<b>54.93</b>	<b>65.47</b>	<b>261.63</b>	<b>1813.13</b>	

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	

	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.84</b>	<b>3.2</b>	<b>14.7</b>	<b>98.76</b>	<b>395</b>
	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	
	<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>495</b>	<b>19.47</b>	<b>27.77</b>	<b>55.23</b>	<b>591.47</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>50</b>	<b>0.77</b>	<b>2.54</b>	<b>2.47</b>	<b>35.27</b>	<b>20</b>
	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	
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>200</b>	<b>7.56</b>	<b>2.1</b>	<b>24.36</b>	<b>144.38</b>	<b>81</b>
	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	
	<b>Жаркое по-домашнему (картофель тушеный)</b>	<b>180</b>	<b>10.8</b>	<b>10.87</b>	<b>22.73</b>	<b>233.46</b>	<b>276</b>
	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	
	<b>Напиток из сока</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.44</b>	<b>378</b>
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>0.35</b>	<b>24.9</b>	<b>107</b>	<b>700</b>
	Хлеб ржаной	50/50	2.35	0.35	24.9	107	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>22.48</b>	<b>15.86</b>	<b>94.66</b>	<b>604.55</b>	
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>120</b>	<b>1.61</b>	<b>3.71</b>	<b>11.87</b>	<b>83.54</b>	<b>45</b>
	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	

**УПЛОТНЕННЫЙ 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	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.3</b>	<b>14.49</b>	<b>70.5</b>	<b>701</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2.37	0.3	14.49	70.5	
<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2.46</b>	<b>3.1</b>	<b>11.7</b>	<b>85.16</b>	<b>394</b>
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	
<b>Ватрушка</b>	<b>85</b>	<b>7.32</b>	<b>11.83</b>	<b>28.29</b>	<b>263.74</b>	<b>454</b>
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	
<b>Зефир</b>	<b>25</b>	<b>0.2</b>	<b>0.03</b>	<b>19.95</b>	<b>81.5</b>	<b>702</b>
Зефир	25/25	0.2	0.02	19.95	81.5	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>460</b>	<b>13.96</b>	<b>18.97</b>	<b>86.3</b>	<b>584.44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1735</b>	<b>56.31</b>	<b>63</b>	<b>245.99</b>	<b>1827.46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>17597</b>	<b>563.34</b>	<b>658.91</b>	<b>2538.6</b>	<b>1823.96</b>	
Среднее значение за период	1759,7	56,334	65,891	253,86	1823,96	

