

	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		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая из смеси круп на молоке	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	
	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	
	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		520	22.57	30.72	75.92	641.58	
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	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	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	

УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	Томатная паста. Консервы	3/3	0.13	0	0.57	3.06	
	<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>Чай с молоком</u>	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	
	<u>Булочка домашняя (плюшка)</u>	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	
	<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	490	14.26	11.62	93.96	536.38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1830	53.82	59.94	271.07	1803.38	
День 2							
ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая кукурузная</u>	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	
	<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	
	<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		460	14.64	21.79	82.54	544.37	
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	
	<u>Салат из свеклы</u>	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	
УПЛОТНЕННЫ Й 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>Флоды 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	430	21.41	21.83	59.1	510.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	58.28	67.4	234.99	1750.32	
День 3							
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная</u>	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	
	<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	
	<u>Чай с молоком</u>	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	<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>	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>Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной</u>	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	
	<u>Рагу из овощей</u>	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	
	<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	725	25.31	26.21	92.93	706.95	
УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	<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>Суфле из рыбы</u>	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	
	<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>Печенье</u>	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	
УПЛОТНЕННЫ Й 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	

УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	<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	
	<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		
День 7							
	<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	
	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	<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>Запеканка из творога с морковью</u>	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	
	<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>Соус сметанный сладкий</u>	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	
	<u>Печенье</u>	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	<u>Каша вязкая пшеничная</u>	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	
	<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	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	

УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК	<u>Тефтели рыбные тушеные</u>	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	
	<u>Соус сметанный</u>	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	
	<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>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>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		535	20.62	14.43	92.21	577.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	61.11	66.81	250.19	1823.53	
День 9							
ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая из смеси круп</u>	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	
	<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	
	<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 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	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	14.73	22.79	84.98	570.35	
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>	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	
	<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>Чай с молоком</u>	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	
	<u>Ватрушка</u>	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	
	<u>Зефир</u>	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	

