

Меню приготавливаемых блюд с составом блюд

Возрастн
ая ОВЗ- 12-
категори 18 лет
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	230	9.13	9.87	38.43	279.75	185.4а
	Крупа манная	5,47/5,47	0.00	0.00	5.46	20.75	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,47/5,47	0.04	3.97	0.07	36.18	
	Сахарный песок	33,74/33,7	3.48	0.34	23.82	112.36	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	192,76/192	5.59	6.17	9.06	115.66	
	Какао с молоком	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	

	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	<u>Яйца вареные</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28.06	28.75	112.37	820.62	
ЗАВТРАК	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Фрукты</u>	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	1.4	0.4	30	128.44	
	<u>Сельдь с</u>	80	7.43	7.22	1.2	99.55	26
	Лук репчатый	38,4/32	0.18	0.03	1.08	5.41	
	Сельдь с/с	83,2/40	7.56	0.86	0	38.02	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	3.6	0	32.36	
	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	300	5.12	5.35	16.15	133.25	81

ОБЕД

Лук репчатый	14,4/12	0.14	0.02	0.82	4.1	
Масло сливочное	6./6	0	5	0	44.95	
Картофель	100,12/60	1	0.2	8.15	38.5	
Фасоль, зерно	24,3/24	4.2	0.4	9.4	59.6	
Морковь, красная	20,48/15	0.16	0.01	0.86	4.38	
Вода	175/175	0	0	0	0	
Говядина бескостная (1 сорта)	58,62/58,6	10.9	9.38	0	127.8	
<u>Капуста тушеная с мясом</u>	250	27.63	28.5	16.5	433.88	115
Говядина 1 кат.	150,75/133	24.81	21.34	0	290.76	
Лук репчатый	16,75/13,3	0.19	0.03	1.1	5.48	
Капуста белокочанная	238,75/191	3.44	0.19	8.98	53.48	
Морковь	8,25/6,63	0.09	0.01	0.46	2.32	
Масло сливочное	12,5/12,5		10		79.2	
Мука пшеничная	2/2	0.21	0.02	1.38	6.68	
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
Масло сливочное	12,5/12,5	0.16	7.69	0.21	70.75	

	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4.99	18.95	
	Лавровый лист	0,13/0,13	0.01	0.01	0.06	0.39	
	Масло растительное	0,62/0,62	0	0.62	0	5.62	
	<u>Компот из свежих плодов</u>	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372
	Яблоки	45,4/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	46.94	42.43	91.13	938.28	
ПОЛДНИ	<u>Снежок</u>	200	5.1	4.4	19.7	138.5	б/н
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200/200	5.4	5	21.6	158	
	<u>Вафли</u>	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
	Вафли	40/40	1.28	1.12	32.44	136.84	
	<u>Плоды свежие</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		440	7.18	6.32	71.74	363.34	
	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	100	0.86	5.11	2.61	59.8	19
	Лук репчатый	18,8/15,8	0.22	0.03	1.3	6.48	
	Огурец соленый	111,2/89	0.71	0.09	1.51	11.57	

УЖИН

Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44.95	
<u>Рыба припущенная</u>	90	22.7	7.17	0.51	156.95	52
Горбуша	140,94/110	22.6	7.17	0	154.35	
Лук репчатый	4,5/3,42	0.05	0.01	0.28	1.4	
Морковь	4,32/3,42	0.04	0	0.24	1.2	
<u>Картофель, запеченный в сметанном соусе</u>	250	4.78	8.14	25.82	196	151
Картофель	276,92/178	2.85	0.57	23.25	109.85	
Сыр "Российский"	5,33/5	0.93	1.18	0	14.56	
Масло сливочное	5-May	0.05	2.46	0.07	22.64	
Вода	60/60	0	0	0	0	
Сметана 15,0% жирности	25/25	0.52	3	0.72	32.4	
Мука пшеничная	6/6	0.62	0.06	4.14	20.04	
<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порции)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	

	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	60	430
	Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Сахарный песок	15,06/15,06	0	0	15.03	57.08	
	Вода	135,06/135,06	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА УЖИН	700	36.52	28.67	92.37	773.75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2850	120.1	106.57	397.61	3024.4	
День 2							
	Запеканка из творога	250	25.46	17.32	21.78	341.74	237
	Крупа манная	16,6/16,6	0.95	0.09	6.52	30.77	
	Творог	251,6/235,6	23.64	12.74	2.83	219.81	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
	Сахарный песок	16,6/16,6	0	0	12.28	46.62	
	Яйцо	8,16/8,16	0.78	0.71	0.04	9.67	
	Соус шоколадный	50	2.86	2.68	23.11	128.05	475
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	22,75/22,75	1.64	1.93	12.63	74.62	
	Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Какао-порошок	5/5	1.22	0.75	0.51	14.45	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	60	430

	Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Сахарный песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
	Вода	135,06/135	0	0	0	0	
	<u>Булочка без начинки</u>	70	3.82	1.47	24.11	127.4	01
	Булочка без начинки	49/49	3.82	1.47	24.11	127.4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	32.34	21.47	84	657.19	
ЗАВТРАК	<u>Молоко кипячен ое</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
	Молоко стерилиз ованное 3,2% жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	<u>Сушки</u>	50	5.35	0.6	35.6	169	578
	Сушки	50/50	5.35	0.6	35.6	169.5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	11.43	6.02	45.68	282.34	
	<u>Винегре т овощно й</u>	150	1.32	6.13	6.87	88.73	435(М)
	Капуста квашеная	63/45	0.54	0	1.59	8.73	
	Свекла	57/45	0.45	0.03	2.64	12.6	
	Картофел ь	48/18	0.24	0.05	1.96	9.24	
	Лук	16,5/13,5	0.13	0.02	0.74	3.69	
	Морковь	39/31,5	0.27	0.02	1.45	7.35	
	Масло раститель ное	8./8	0	5.99	0	53.94	
	<u>Суп картофе льный</u>	300	10.82	9.36	16.26	192.66	77

ОБЕД

Лук репчатый	16./12	0.11	0.02	0.66	3.28	
Картофель	225/135	1.8	0.36	14.67	69.3	
Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочное	6./6	0.02	1.45	0.03	13.22	
Лук репчатый	2,8/2,38	0.03	0	0.2	0.98	
Вода	140/140	0	0	0	0	
Морковь	2,94/2,38	0.03	0	0.16	0.83	
Говядина бескостная (1 сорта)	46,9/46,9	8.72	7.5	0	102.24	
<u>Голубцы ленивые (формовые)</u>	240	21.17	13.56	30.38	328.51	298
Говядина, котлетное мясо	121,49/90	16.74	14.4	0	196.56	
Лук репчатый	24/19,49	0.27	0.04	1.6	7.99	
Рис, зерно продовольственное	12/34,51	2.59	0.9	21.5	104.57	
Капуста белокочанная	181,49/144	2.59	0.14	6.77	40.32	
Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	
Яйцо	7,49/7,49	0.95	0.86	0.05	11.76	

	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Смесь сухофруктов	20/50	0.15	0	7.25	27.8	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	40.35	30.27	114.67	896.9	
ПОЛДНИ	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Плоды свежие</u>	300	1.2	1.2	29.4	132	368
	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		500	2.2	1.2	49.6	216.44	
	<u>Икра кабачковая (промышленного производства)</u>	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра кабачковая	100/100	0	0	0	0	
	<u>Колбаса - вареная</u>	90	9.36	16.83	0.18	189.9	108
	Колбаса вареная, "Докторская"	90,9/90	11.52	19.98	1.35	231.3	

УЖИН

<u>Макароны отварные с овощами</u>	180	5.09	4.43	30.68	186.09	417
Лук репчатый	11,71/9,84	0.14	0.02	0.81	4.03	
Морковь	11,71/9,38	0.12	0.01	0.65	3.28	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,68/4,68	0.04	3.39	0.06	30.93	
Макаронные изделия высшего сорта	50/50	4.51	0.53	28.58	140.25	
Горошек зеленый. Консервы	14,53/9,38	0.29	0.02	0.61	3.75	
Томатная паста. Консервы	9,38/9,38	0.45	0	1.78	9.56	
<u>Батон нарезной</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
<u>Булочка - "Веснушка"</u>	100	7.8	6.12	53.86	302	473
Изюм	3,58/3,58	0.1	0.02	2.36	9.45	
Мука пшеничная	70/70	7.21	0.76	48.3	233.8	

Мука пшеничная	1,42/1,42	0.15	0.02	0.98	4.74	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,42/6,42	0.05	4.65	0.08	42.44	
Сахарный песок	7,14/7,14	0	0	7.13	27.06	
Дрожжи хлебопекарные	2,14/2,14	0.27	0.06	0	1.61	
Яйцо	2,14/2,14	0.27	0.25	0.01	3.36	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	28,6/28,6	0.83	0.92	1.34	17.16	
<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	200	1.4	0	29	122	503
Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0	
Вода	190/190	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	690	29.5	36.78	145.57	1036.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2800	115.82	95.74	439.52	3089.4	
День 3						
<u>Каша молочная рисовая</u>	230	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a

ЗАВТРАК

Рис, зерно продовол ственно е	33,74/33,7	2.2	0.76	18.28	88.9	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	5,47/5,47	0.04	3.45	0.06	31.46	
Сахарный песок	5,47/5,47	0	0	4.75	18.04	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	192,76/192	4.86	5.36	7.88	100.57	
<u>Кофейн ый напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
Кофейны й напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
<u>Батон нарезно й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочно е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	

	<u>Сыр</u> <u>(порция</u> <u>ми)</u>	22	5.1	6.49	0	79.27	
	Сыр "Российск ий"	23,47/22	5.1	6.49	0	80.08	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	27.46	31.1	115.59	851.7	
ЗАВТРАК	<u>Сок</u> <u>яблочн</u> <u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочны й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Фрукты</u>	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	1.4	0.4	30	128.44	
	<u>Салат</u> <u>из</u> <u>свежих</u> <u>помидо</u> <u>ров и</u> <u>огурцов</u>	100	0.96	6.14	3.08	71.4	15
	Огурец, грунтови й	43,8/35	0.28	0.04	0.88	4.9	
	Лук зеленый (перо)	15/12	0.16	0.01	0.38	2.4	
	Помидор ы (томаты)	56,5/48	0.29	0.1	2.02	9.55	
	Масло подсолне чное	6/6	0	5.99	0	53.94	
	<u>Борщ с</u> <u>свеж.</u> <u>капусто</u> <u>й.</u> <u>картофе</u> <u>лем и</u> <u>сметано</u> <u>й.</u>	300	2.85	6.81	16.59	140.04	57
	Сметана 15,0% жирности	11./11	0.17	0.97	0.23	10.47	

ОБЕД

Свекла	64/48	0.48	0.03	2.82	13.44	
Лук репчатый	14,4/12	0.11	0.02	0.66	3.28	
Картофель	40,1/24	0.32	0.06	2.61	12.32	
Капуста белокочанная	25,8/18	0.29	0.02	0.75	4.48	
Морковь	20,16/15	0.13	0.01	0.69	3.5	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6./6	0.05	4.65	0.08	42.44	
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
Томатная паста. Консервы	6/6	0.29	0	1.14	6.12	
Азу	250	20.37	21.85	26	382.3	370
Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	123,85/91,	18.49	5.86	0	126.71	
Лук репчатый	23,07/19,2	0.27	0.04	1.58	7.88	
Огурец соленый	25,37/23,0	0.18	0.02	0.39	3	
Пшеничная мука, высшего сорта	3,85/3,85	0.42	0.05	2.69	12.86	
Картофель	205,38/153	3.08	0.62	25.08	118.46	
Масло сливочное	9,23/9,23	0.12	5.67	0.16	52.21	

	Томат-пюре	11,55/11,5	0	0	0	0	
	<u>Компот из кураги</u>	200	1.04	0.06	30.16	122.2	185
	Абрикосы сушеные (Курага)	21,4/20	1.04	0.06	10.2	46.4	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	202/202	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	30.79	33.25	103.58	837.52	
ПОЛДНИ	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Печенье</u>	50	3.75	5.9	37.45	208.55	б/н
	Печенье	50/50	3.75	5.9	37.45	208.55	
	<u>Плоды и свежие</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИ	450	5.95	6.7	86.05	418.55	

УЖИН	<u>Салат из горошка - зеленого консервированного</u>	80	1.79	3.11	3.75	50.16	10
	Петрушка	0,81/0,6	0.02	0	0.05	0.29	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	
	Горошек зеленый. Консервы	116,96/76	1.77	0.11	3.7	22.8	
	<u>Шницель рыбный - натуральный</u>	120	30.35	5.8	10.34	215.99	258
	Лук репчатый	24/19,5	0.23	0.03	1.33	6.66	
	Пикша	140,4/102,	20.26	6.01	12.41	62.05	
	Мука пшеничная	12,5/12,5	1.29	0.14	8.62	41.75	
	Яйцо	3,75/3,75	0.48	0.43	0.03	5.89	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	9./9	0.22	0.24	0.35	4.5	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	3.75	0	33.71	
	<u>Капуста тушеная</u>	200	5.14	6.44	21.66	167.64	336

Лук репчатый	13,4/10,7	0.11	0.02	0.66	3.28	
Капуста белокочанная	191/152,8	4.13	0.23	10.77	64.18	
Морковь	7,04/5,30	0.05	0	0.28	1.4	
Мука пшеничная	1,6/1,6	0.25	0.03	1.66	8.02	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	10,0/10,0	0.02	2.17	0.04	19.83	
Сахарный песок	4,0/4,0	0	0	5.99	22.74	
Масло растительное	0,5/0,5	0	4	0	35.96	
Томатная паста. Консервы	8,0/8,0	0.58	0	2.28	12.24	
<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
<u>Чай с сахаром</u>	200	0.2	0	15	60	430
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Сахарный песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
Вода	135,06/135	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	670	45.46	23.6	99.18	794.79	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2802	111.06	95.05	434.4	3031
----------------------	-------------	---------------	--------------	--------------	-------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая молочная овсяная с изюмом</u>	230	8.57	11.27	39.99	294.37	47
	Крупа овсяная	54,76/54,76	5.56	2.76	26.92	154.72	
	Изюм	11,18/10,9	0.26	0.05	5.97	23.89	
	Масло сливочное	9,04/9,04	0.12	5.56	0.15	51.19	
	Сахарный песок	3,29/3,29	0	0	2.71	10.3	
	Молоко	240,95/240	4.2	4.63	6.8	86.86	
	<u>Какао с молоком</u>	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6

	Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23.61	26.84	118.66	808.73	
ЗАВТРАК	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	1.4	0.4	30	128.44	
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10.1	3	109	48
	Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
	Масло растительное	10/10	0	9.99	0	89.9	
	Суп рыбный	300	15.92	0.75	11.53	131.8	41
	Пикша	60/56	8.08	0.23	0	34.31	
	Картофель	90/63	1.05	0.21	8.56	40.42	
	Пшено	6,0/6,0	0.57	0.16	3.32	17.1	
	Лук	15/12,5	0.15	0.02	0.86	4.3	
	Морковь	24/19,2	0.21	0.02	1.1	5.6	
	Вода	360/360	0	0	0	0	
	Тефтели мясные (2-й вариант)	120	8.12	9.61	6.79	146.08	287

ОБЕД

Лук репчатый	13,5/11,26	0.16	0.02	0.92	4.61	
Пшеничная мука, первого сорта	3,74/3,74	0.42	0.06	2.54	12.32	
Рис, зерно продовольственное	5,26/5,26	0.39	0.14	3.27	15.93	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,26/2,26	0.02	1.64	0.03	14.91	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,26/2,26	0.02	1.64	0.03	14.91	
Говядина бескостная (1 сорта)	52,5/38,26	7.12	6.12	0	83.4	
Вода	6/6	0	0	0	0	
Вода	12/12	0	0	0	0	
<u>Пюре картофеля льное</u>	250	4.08	6.4	27.26	183	321
Картофель	285,0/213,	3.42	0.68	27.87	131.67	
Масло сливочное	10,0/10,0	0.09	4.3	0.12	39.62	

	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	36,0/36,0	0.92	1.01	1.49	18.96	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Смесь сухофруктов	20/50	0.15	0	7.25	27.8	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	36.76	28.08	109.74	856.88	
ПОЛДНИ	<u>Йогурт</u>	200	10	6.4	7	136	Б/н
	Йогурт 3,2% жирности	200/200	10	6.4	7	136	
	<u>Пряник</u>	40	2.2	1.7	27.3	133	б/н
	Пряники	40/40	1.92	1.12	31.08	134.32	
	<u>Плоды свежие</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		440	13	8.9	53.9	357	
	<u>Икра кабачковая (промышленного производства)</u>	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра кабачковая	100/100	0	0	0	0	

УЖИН

<u>Омлет с овощам и</u>	250	16.4	33.03	8.32	397.05	220
Лук репчатый	17,65/14,7	0.21	0.03	1.21	6.03	
Капуста белокоча нная	41,17/32,3	0.58	0.03	1.52	9.06	
Морковь	55,88/44,1	0.57	0.04	3.04	15.44	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	14,7/14,7	0.12	10.66	0.19	97.17	
Яйцо	117,65/117	14.94	13.53	0.82	184.71	
Молоко стерилиз ованное 3,2% жирности	17,65/17,6	0.53	0.62	0.83	11.12	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	44,12/44,1	1.28	1.41	2.07	26.48	
Масло раститель ное	11,78/11,7	0	11.76	0	105.86	
<u>Батон нарезно й</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
<u>Ватрушк и</u>	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458
Масло раститель ное	0,36/0,36	0	0.36	0	3.24	

Мука пшеничная	2,49/2,49	0.26	0.03	1.72	8.32
Яйцо	2,14/2,14	0.27	0.25	0.01	3.36
Мука пшеничная	1,71/1,71	0.18	0.02	1.18	5.73
Творог	39,22/38,8	6.48	3.49	0.78	60.3
Яйцо	1,71/1,71	0.22	0.2	0.01	2.69
Сахарный песок	2,14/2,14	0	0	2.14	8.12
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	24,86/24,8	0.72	0.8	1.17	14.91
Мука пшеничная	52,45/52,4	5.4	0.57	36.19	175.18
Дрожжи хлебопекарные	1,57/1,57	0.2	0.04	0	1.18
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	1,57/1,57	0.01	1.14	0.02	10.41
Сахарный песок	3,65/3,65	0	0	3.64	13.82
Чай с лимоном и сахаром	200/12/5	0.1	0	13.8	54 196
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19
Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38
Сахарный песок	15/15	0	0	14.97	56.85
Вода	200/200	0	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	700	35.52	50.26	95.66	976.12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2910	110.29	114.48	407.96	3127.2

День 5

ЗАВТРАК	<u>Пудинг из творога (запеченный) 1</u>	250	22	15.96	33.56	360.18	235
	Крупа манная	12,3/12,3	1.27	0.12	8.68	40.96	
	Изюм	25,5/25,0	0.45	0.09	10.15	40.62	
	Творог	202,5/187,	19.27	10.38	2.31	179.19	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
	Сахарный песок	18,7/18,7	0	0	12.28	46.62	
	Яйцо	12,5/12,5	0.98	0.89	0.05	12.09	
	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	40	2.88	3.44	22.24	130.96	б/н
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40/40	2.88	3.4	22.2	131.2	
	<u>Кофейный напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Кофейный напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	

	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
	Булочка с повидлом						
	ом	75	4.27	5.62	30.26	189.56	02
	Булочка с повидлом	56,25/56,2	4.28	5.62	30.26	189.56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	36.57	32.28	118.82	904.42	
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	Сухари	50	8	0.5	35	167.75	б\н
	Сухари	50/50	8	0.5	35	167.75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	14.08	5.92	45.08	281.09	
	Салат из свеклы с сыром	150	2.82	5.7	4.28	199.2	31
	Сыр "Российский"	25/24	2.09	2.66	0	32.76	
	Свекла	155,0/121,	0.73	0.05	4.28	20.41	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	3	0	26.97	

ОБЕД

<u>Рассол ьник ленингр адский на курином - бульоне с сметано й</u>						
	300	8.52	9.32	14.68	177.36	76
Лук репчатый	7,2/6	0.06	0.01	0.33	1.64	
Огурец солёный	20,1/18	0.1	0.01	0.2	1.56	
Крупа перловая	6,0/6,0	0.37	0.04	2.68	12.6	
Картофель	150/90	1.2	0.24	9.78	46.2	
Сметана 15,0% жирности	20/20	0.52	3	0.72	32.4	
Морковь	16\12	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочно е солёное "Крестья нское"	4/4	0.03	2.86	0.05	25.88	
Лук репчатый	1,79/1,5	0.02	0	0.12	0.62	
Куриный окорочок (цыплята- бролеров)	6,0/6,0	6.07	3.14	0.03	52.61	
Вода	225/225	0	0	0	0	
Морковь	3,75/3	0.04	0	0.21	1.05	
<u>Плов из птицы</u>	260	35.33	10.49	36.77	383.47	304

	Лук репчатый	13,62/11,1	0.14	0.02	0.84	4.22	
	Рис, зерно продовольственное	56,94/56,9	3.94	1.37	32.74	159.26	
	Томат-паста	8,66/8,66	0.38	0	1.52	7.91	
	Морковь	21,13/16,0	0.19	0.01	1.03	5.2	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	9,14/9,14	0.07	6.63	0.12	60.44	
	Куриная грудка (цыплят-бройлеров)	195,02/111	30.59	2.46	0.52	146.45	
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372
	Яблоки	45,4/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	53.43	26.87	113.01	912.11	
ПОЛДНИ	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Плоды и свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИ	400	1.8	0.8	39.8	172.44	

УЖИН	Картофель	285,0/213,	3.42	0.68	27.87	131.67	
	Масло сливочное	10,0/10,0	0.09	4.3	0.12	39.62	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	36,0/36,0	0.92	1.01	1.49	18.96	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5.99	0	53.94	
	<u>Рыба, тушенная с овощами</u>	200	17.86	8.58	4.95	169.79	247
	Лук репчатый	27,5/22,5	0.24	0.03	1.38	6.92	
	Пикша	161/122,5	14.61	0.83	0	66.15	
	Морковь	74,67/55	0.54	0.04	2.85	14.44	
	Вода	42,5/ф42,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	10,0/10,0	0	7.49	0	67.42	
	Томатная паста. Консервы	5,0/5,0	0.18	0	0.71	3.82	
	<u>Пюре картофельное</u>	200	4.08	6.4	27.26	183	321
	Картофель	228/171	3.42	0.68	27.87	131.67	
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	31,6/31,6	0.92	1.01	1.49	18.96	

<u>Батон нарезно й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочно е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
<u>Кисель из концент рата плодов ого или ягодног о</u>	200	1.4	0	29	122	503
Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
Концентр ат киселя	24/24	0	0	0	0	
Вода	190/190	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	760	32.45	26.42	114.36	854.89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2725	138.33	92.29	431.07	3125	
День 6						
<u>Макаро ны отварн ые с сыром</u>	180	10.04	9.25	28.6	237.6	206
Сыр "Российск ий"	19,8/18	4.18	5.31	0	65.52	
Масло сливочно е	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	
Макарон ные изделия высшего сорта	55,12/55,1	6.06	0.72	38.42	188.53	

ЗАВТРАК	Какао с молоко м	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао- порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	Батон нарезно й	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло (порция ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло сливочно е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Яйца варены е	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	30.16	29.42	107.55	814.96	
ЗАВТРАК	Снежок	200	5.1	4.4	19.7	138.5	б/н
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200/200	5.4	5	21.6	158	
	Пастила	50	0.5	0	80	324	б/н
	Пастила	50/50	0.25	0	40	162	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	5.6	4.4	99.7	462.5	

<u>Салат из кукурузы (консервированной)</u>	80	2.3	4.94	6.43	79.44	12
Кукуруза, сахарная консервированная	106,32/74,	1.64	0.3	8.33	43.15	
Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1.6	6.06	
Масло растительное	4,8/4,8	0	4.8	0	43.15	
<u>Суп картофельный с рисом на курином - бульоне</u>	300	7.46	4.76	13.84	128.28	80
Лук репчатый	14,4/12	0.11	0.02	0.66	3.28	
Рис, зерно продовольственное	6,0/6,0	0.3	0.1	2.49	12.12	
Картофель	150/90	1.2	0.24	9.78	46.2	
Морковь	16,0/12,0	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,0/6,0	0.02	1.45	0.03	13.22	

ОБЕД

Лук репчатый	1,67/1,4	0.02	0	0.11	0.57	
Куриный окорочок (цыплята-бролеров)	30,1/26,6	5.67	2.93	0.03	49.1	
Вода	210/210	0	0	0	0	
Морковь	3,5/2,8	0.04	0	0.19	0.98	
<u>Птица отварные</u>	100	27.22	2.19	0.66	131.2	300
Лук репчатый	3/2,5	0.03	0	0.2	1.02	
Куриная грудка (цыплят-бройлера)	138,24/115	27.19	2.19	0.46	130.18	
<u>Рагу из овощей</u>	250	4.24	9.8	23.46	201.22	321
Лук репчатый	22,5/12,75	0.22	0.03	1.29	6.43	
Капуста белокочанная	113,7/88,2	1.27	0.07	3.32	19.77	
Картофель	104,90/78,	1.25	0.25	10.23	48.31	
Морковь	49,02/39,5	0.41	0.03	2.17	10.98	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	7,84/7,84	0.06	5.68	0.1	51.82	
Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0.01	0.06	
Перец молотый чёрный	0,04/0,04	0	0	0.02	0.1	

	Лук репчатый	2,82/2,35	0.03	0	0.19	0.96	
	Вода	58,82/58,8	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	11,76/11,7	0.56	0	2.24	12	
	Морковь	5,88/4,71	0.06	0	0.32	1.65	
	Мука пшеничная	2,94/2,94	0.3	0.03	2.03	9.82	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	1,76/1,76	0.01	1.28	0.02	11.66	
	Сахарный песок	1,47/1,47	0	0	1.47	5.57	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Смесь сухофруктов	20/50	0.15	0	7.25	27.8	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	48.26	22.91	105.55	827.14	
ПОЛДНИ	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Фрукты свежие</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368

	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		400	1.8	0.8	39.8	172.44	
	<u>Омлет</u>						
	<u>натурал</u>						
	<u>ьный</u>	85	7.52	13.46	1.51	157	215
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.66	
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.07	0.08	28.29	
	Яйцо	60/60	7.62	6.9	0.42	94.2	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	23/23	0.69	0.81	1.08	14.49	
	<u>Суп</u>						
	<u>молочн</u>						
	<u>ый с</u>						
	<u>пшеном</u>						
	<u>и</u>						
	<u>маслом</u>						
	<u>сливоч</u>						
	<u>ным,</u>	250	4.82	5.08	16.84	132.4	94
	Крупа пшено шлифованное	20/20	1.84	0.53	10.64	54.72	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	3,0/3,0	0.02	1.45	0.03	13.22	
	Сахарный песок	2,0/2,0	0	0	1.6	6.06	
	Молоко пастеризованное 3,5% жирности	250/250	5.8	7	9.4	124	

УЖИН

<u>Батон нарезно й</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
<u>Пирожк и печены е с повидл ом</u>	100	6.46	3.4	40.18	220.22	454
Пшеничн ая мука, первого сорта	2,32/2,32	0.26	0.03	1.57	7.63	
Масло раститель ное	0,34/0,34	0	0.34	0	3.06	
Повидло	33,6/33,6	0	0	0	0	
Яйцо	2/2	0.25	0.23	0.01	3.14	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	23,4/23,4	0.68	0.75	1.1	14.04	
Мука пшеничн ая	49,37/49,3	5.09	0.53	34.07	164.91	
Дрожжи хлебопек арные	1,48/1,48	0.19	0.04	0	1.11	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	1,48/1,48	0.01	1.07	0.02	9.8	
Сахарный песок	3,43/3,43	0	0	3.43	13.01	
<u>Чай с сахаром</u>	200	0.2	0	15	60	430

Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Сахарный песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
Вода	135,06/135	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	635	22.95	22.44	97.68	687.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2675	108.77	79.97	450.28	2964.2	

Прием пищи	Наимено вание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 7							
	<u>Каша жидкая молочн ая гречнев ая</u>	230	9.44	8.82	28.96	234.5	57
	Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	4,6/4,6	0.03	2.9	0.05	26.44	
	Крупа гречнева я	43,7/43,7	4.79	1.25	21.58	117.04	
	Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	184/184	4.64	5.12	7.52	96	
	<u>Кофейн ый напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Кофейны й напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	

ЗАВТРАК	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132
	<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235 701
	Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262
	<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66 6
	Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6
	<u>Бутерброды с повидлом</u>	85	3.88	6.08	44.63	248.82 2
	Батон нарезной	46,37/46,3	3.48	1.34	23.83	121.48
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	7,73/7,73	0.06	5.6	0.1	51.07
	Повидло	31,22/30,9	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	28.72	30.41	154.78	1008.04
ЗАВТРАК	<u>Кисель из концентрата плодов ого или ягодног о</u>	200	1.4	0	29	122 503
	Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9

Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0	
Вода	190/190	0	0	0	0	
Зефир	50	0.4	0.05	39.9	163	702
Зефир	50/50	0.4	0.05	39.9	163	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	1.8	0.05	68.9	285	
Овощи натуральные соленые	100	0.8	0.1	1.7	13	113
Огурец соленый	105/100	0.8	0.1	1.7	13	
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной,	300	14.72	15.77	10.28	242.9	67
Лук репчатый	14,4/12	0.14	0.02	0.82	4.1	
Капуста белокочанная	75/60	0.9	0.05	2.35	14	
Картофель	60/36	0.6	0.12	4.89	23.1	
Томатная паста. Консервы	3,0/3,0	0.12	0	0.48	2.55	
Сметана 15,0% жирности	11,0/11,0	0.21	1.21	0.29	13.08	
Морковь	20,16/15	0.16	0.01	0.86	4.38	

ОБЕД

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,0/6,0	0.04	3.62	0.06	33.05	
Лук репчатый	4/3,4	0.05	0.01	0.28	1.39	
Вода	200/200	0	0	0	0	
Морковь	4,2/3,4	0.04	0	0.23	1.19	
Говядина бескостная (1 сорта)	67/67	12.46	10.72	0	146.06	
<u>Котлеты</u> <u>↳ биточки</u> <u>↳ шницел</u> <u>и</u> <u>рубленые</u>	100	16.14	16.26	16	275.4	282
Батон нарезной	17,5/17,5	1.31	0.51	8.99	45.85	
Мука пшеничная	10/10	1.03	0.11	6.9	33.4	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,25/6,25	0.05	4.53	0.08	41.31	
Говядина бескостная (1 сорта)	100/73,75	13.72	11.8	0	160.78	

<u>Макаро ны отварн ые с овощам и</u>	180	5.09	4.43	30.68	186.09	417
Лук репчатый	11,71/9,84	0.14	0.02	0.81	4.03	
Морковь	11,71/9,38	0.12	0.01	0.65	3.28	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	5,61/5,61	0.04	3.39	0.06	30.93	
Макарон ные изделия высшего сорта	49,2/49,2	4.51	0.53	28.58	140.25	
Горошек зеленый. Консервы	17,43/11,2	0.29	0.02	0.61	3.75	
Томатная паста. Консервы	10,0/10,0	0.45	0	1.78	9.56	
<u>Компот из сушены х фруктов</u>	200	0.44	0.02	27.76	113	376
Смесь сухофрук тов	20/50	0.15	0	7.25	27.8	
Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
Вода	203/203	0	0	0	0	
<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700

	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	43.79	37.78	119.82	1004.39	
ПОЛДНИ	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Плоды свежие</u>	300	1.2	1.2	29.4	132	368
	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИ	500	2.2	1.2	49.6	216.44	
	<u>Салат картофельный</u>	100	1.9	5.4	13.4	110	72
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44.95	
	Лук зеленый	21,3/17	0.22	0.02	0.54	3.4	
	Картофель	110,88/84	1.68	0.34	13.69	64.68	
	<u>Колбаса вареная</u>	90	9.36	16.83	0.18	189.9	108
	Колбаса вареная, "Докторская"	90,9/90	11.52	19.98	1.35	231.3	
	<u>Рагу овощное (4-й вариант)</u>	300	3.56	8.1	19.1	165.24	342
	Лук репчатый	71,4/60/	0.56	0.08	3.28	16.4	
	Картофель	80,1/60	0.8	0.16	6.52	30.8	

УЖИН

Горошек зеленый. Консервы	36,9/24	0.5	0.03	1.04	6.4	
Капуста квашеная	58,8/30,6	0.37	0	1.08	5.94	
Морковь, красная	68,4/54,6	0.47	0.04	2.51	12.74	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	12,0/12,0	0.06	5.8	0.1	52.88	
Лук репчатый	2,04/1,2	0.02	0	0.1	0.49	
Вода	0,6/0,6	0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	9/9	0.43	0	1.71	9.18	
Морковь	4,5/3,6	0.05	0	0.25	1.26	
Мука пшеничн ая	2,7/2,7	0.28	0.03	1.86	9.02	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	2,7/2,7	0.02	1.96	0.04	17.85	
Сахарный песок	0,6/0,6	0	0	0.6	2.27	
<u>Батон нарезно й</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	

Булочка						
- "Весну шка"	100	7.8	6.12	53.86	302	473
Изюм	3,58/3,58	0.1	0.02	2.36	9.45	
Мука пшеничн ая	70/70	7.21	0.76	48.3	233.8	
Мука пшеничн ая	1,42/1,42	0.15	0.02	0.98	4.74	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	6,42/6,42	0.05	4.65	0.08	42.44	
Сахарный песок	7,14/7,14	0	0	7.13	27.06	
Дрожжи хлебопек арные	2,14/2,14	0.27	0.06	0	1.61	
Яйцо	2,14/2,14	0.27	0.25	0.01	3.36	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	28,6/28,6	0.83	0.92	1.34	17.16	
Чай с лимоно м и сахаром	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
Сахарный песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	740	26.67	36.95	124.49	938.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2985	103.18	106.39	517.59	3452.5	
День 8						

ЗАВТРАК	<u>Каша молочная рисовая</u>	230	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
	Рис, зерно продовольствен ное	33,74/33,7	2.2	0.76	18.28	88.9	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,47/5,47	0.04	3.45	0.06	31.46	
	Сахарный песок	5,47/5,47	0	0	4.75	18.04	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	192,76/192	4.86	5.36	7.88	100.57	
	<u>Какао с молоком</u>	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао- порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	

	<u>Масло</u> <u>(порция</u> <u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло сливочно е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	<u>Яйца</u> <u>варены</u> <u>е</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	27.08	29.27	113.35	825.14	
ЗАВТРАК	<u>Сок</u> <u>яблочн</u> <u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочны й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Фрукты</u>	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	1.4	0.4	30	128.44	
	<u>Борщ с</u> <u>свеж.</u> <u>капусто</u> <u>й.</u> <u>картофе</u> <u>лем и</u> <u>сметано</u> <u>й.</u>	300	2.85	6.81	16.59	140.04	57
	Сметана 15,0% жирности	11./11	0.17	0.97	0.23	10.47	
	Свекла	64/48	0.48	0.03	2.82	13.44	
	Лук репчатый	14,4/12	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Картофел ь	40,1/24	0.32	0.06	2.61	12.32	
	Капуста белокоча нная	25,8/18	0.29	0.02	0.75	4.48	
	Морковь	20,16/15	0.13	0.01	0.69	3.5	

ОБЕД

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6./6	0.05	4.65	0.08	42.44	
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	
Морковь	12,6/10	0.13	0.01	0.69	3.5	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
Томатная паста. Консервы	6/6	0.29	0	1.14	6.12	
<u>Жаркое по-домашнему</u>	250	31.28	5.07	24.95	301.12	276
Лук репчатый	14,77/12,5	0.18	0.02	1.02	5.12	
Картофель	198,88/148	2.98	0.6	24.27	114.63	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,83/6,83	0.05	4.95	0.09	45.11	
Говядина бескостная (1 сорта)	198,88/148	27.27	23.46	0	319.59	

	Томатная паста. Консервы	11,38/11,3	0.55	0	2.16	11.6	
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372
	Яблоки	45,4/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	47.29	17.65	94.37	759.89	
ПОЛДНИ	Йогурт	200	10	6.4	7	136	Б/н
	Йогурт 3,2% жирности	200/200	10	6.4	7	136	
	Сушки	50	5.35	0.6	35.6	169	578
	Сушки	50/50	5.35	0.6	35.6	169.5	
	Плоды свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		450	16.15	7.8	62.2	393	
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10.1	3	109	48
	Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
	Масло растительное	10/10	0	9.99	0	89.9	

УЖИН

<u>Шницел ь рыбный - натурал ьный</u>	100	30.35	5.8	10.34	215.99	258
Лук репчатый	24/19,5	0.23	0.03	1.33	6.66	
Пикша	140,4/102,	14.62	0.42	0	62.05	
Мука пшеничн ая	12,5/12,5	1.29	0.14	8.62	41.75	
Яйцо	3,75/3,75	0.48	0.43	0.03	5.89	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	9./9	0.22	0.24	0.35	4.5	
Масло раститель ное	4,5/4,5	0	3.75	0	33.71	
<u>Сложны й гарнир (Пюре картофе льное и овощи консерв ирован не)</u>	250	28.89	5.5	77.37	459.47	400
Горошек зеленый консерви рованны й	176,98/115	26.45	1.38	61.3	348.11	
Картофел ь	133,4/93,1	1.86	0.37	15.18	71.73	

Молоко пастеризованное 3,2% жирности	17,25/17,2	0.5	0.55	0.81	10.35	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,18/5,18	0.04	3.75	0.07	34.21	
<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
Сахарный песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	740	68.92	29.65	152.94	1139.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2850	160.84	84.77	452.86	3245.9	
День 9						
<u>Запеканка из творога</u>	250	25.46	17.32	21.78	341.74	237
Крупа манная	16,6/16,6	0.95	0.09	6.52	30.77	
Творог	251,6/235,	23.64	12.74	2.83	219.81	

ЗАВТРАК

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
Сахарный песок	16,6/16,6	0	0	12.28	46.62	
Яйцо	8,16/8,16	0.78	0.71	0.04	9.67	
<u>Соус шоколадный</u>	50	2.86	2.68	23.11	128.05	475
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	22,75/22,7	1.64	1.93	12.63	74.62	
Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
Какао-порошок	5/5	1.22	0.75	0.51	14.45	
Вода	15/15	0	0	0	0	
<u>Чай с сахаром</u>	200	0.2	0	15	60	430
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Сахарный песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
Вода	135,06/135	0	0	0	0	
<u>Булочка с повидлом</u>	75	4.27	5.62	30.26	189.56	02
Булочка с повидлом	56,25/56,2	4.28	5.62	30.26	189.56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	32.79	25.62	90.15	719.35	
<u>Молоко кипяченое</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400

ЗАВТРАК	Молоко стерилиз ованное 3,2% жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	<u>Печень</u> <u>е</u>	50	3.75	5.9	37.45	208.55	б/н
	Печенье	50/50	3.75	5.9	37.45	208.55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	9.83	11.32	47.53	321.89	
	<u>Овоци</u> <u>свежие</u> <u>(порция</u> <u>ми)</u>	100	0.7	0.1	1.9	11	148
	Соль пищевая йодирова нная	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Огурцы свежие	102/100	0.8	0.1	2.5	14	
	<u>Суп</u> <u>картофе</u> <u>льный</u> <u>с</u> <u>бобовы</u> <u>ми на</u> <u>курином</u> <u>-</u> <u>бульоне</u> <u>.</u>	200	10.06	6.34	16.14	162.12	81
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Картофел ь	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	Горох	16,2/16	3.28	0.32	7.92	47.68	
	Морковь	12,8/10	0.13	0.01	0.69	3.5	
	Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	

ОБЕД

Лук репчатый	1,67/1,4	0.02	0	0.11	0.57	
Куриный окорочок (цыплята-бролеров)	30,1/26,6	5.67	2.93	0.03	49.1	
Вода	175/175	0	0	0	0	
Морковь	3,5/2,8	0.04	0	0.19	0.98	
<u>Котлеты - рубленые из птицы,</u>	90	16.66	11.3	16.88	236.83	305
Батон нарезной	16,88/16,8	1.27	0.49	8.67	44.21	
Мука пшеничная	9/9	0.93	0.1	6.21	30.06	
Куриная грудка (цыплят-бройлера)	85,5/66,38	15.66	1.26	0.27	75	
Вода	23,62/23,6	0	0	0	0	
Масло растительное	3,38/3,38	0	3.37	0	30.34	
<u>Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)</u>	200	4.14	7.6	42.4	174.66	440
Лук репчатый	6,66/6	0.08	0.01	0.49	2.46	

Картофель	113,34/84	1.68	0.34	13.69	64.68	
Капуста белокочанная	113,34/84	1.51	0.08	3.95	23.52	
Морковь	5,34/4	0.05	0	0.28	1.4	
Мука пшеничная	1,2/1,2	0.12	0.01	0.83	4.01	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
Сахарный песок	3,06/3,06	0	0	3.05	11.6	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	16/14,66	0.43	0.47	0.69	8.8	
Томатная паста. Консервы	8/8	0.38	0	1.52	8.16	
<u>Кисель из концентрата плодов ого или ягодного</u>	200	1.4	0	29	122	503
Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	

	Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
	Батон пшеничный		0	0	0	0	701.2
	Батон нарезной	0/0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	39.56	26.54	139.72	880.61	
ПОЛДНИ	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Плоды и ягоды свежие /3	300	1.2	1.2	29.4	132	368
	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		500	2.2	1.2	49.6	216.44	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра кабачковая	100/100	0	0	0	0	
	Сосиски - сардельки отварные	90	9.9	21.51	0.36	234.9	275

УЖИН

Сосиски, "Молочн ые"	91,8/90	9.9	21.51	0.36	234.9	
<u>Макаро ны отварн ые с овощам и</u>	150	5.09	4.43	30.68	186.09	417
Лук репчатый	11,71/9,84	0.14	0.02	0.81	4.03	
Морковь	11,71/9,38	0.12	0.01	0.65	3.28	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	4,68/4,68	0.04	3.39	0.06	30.93	
Макарон ные изделия высшего сорта	41,01/41,0	4.51	0.53	28.58	140.25	
Горошек зеленый. Консервы	14,53/9,38	0.29	0.02	0.61	3.75	
Томатная паста. Консервы	9,38/9,38	0.45	0	1.78	9.56	
<u>Кисель из концент рата плодов ого или ягодног о</u>	200	1.4	0	29	122	503
Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	

Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0	
Вода	190/190	0	0	0	0	
Булочка						
- "Веснушка"	100	7.8	6.12	53.86	302	473
Изюм	3,58/3,58	0.1	0.02	2.36	9.45	
Мука пшеничная	70/70	7.21	0.76	48.3	233.8	
Мука пшеничная	1,42/1,42	0.15	0.02	0.98	4.74	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,42/6,42	0.05	4.65	0.08	42.44	
Сахарный песок	7,14/7,14	0	0	7.13	27.06	
Дрожжи хлебопекарные	2,14/2,14	0.27	0.06	0	1.61	
Яйцо	2,14/2,14	0.27	0.25	0.01	3.36	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	28,6/28,6	0.83	0.92	1.34	17.16	
ИТОГО ЗА УЖИН	640	26.09	40.96	121.6	963.99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2905	110.47	105.64	448.6	3102.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 10							

ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая молочн ая пшенич ная с курагой</u>	210	8.69	10.79	43.09	304.29	52
	Крупа пшеничная	50/50	6.35	0.55	35.3	162.5	
	Абрикосы сушеные (Курага)	10,71/10	0.52	0.03	5.1	23.19	
	Соль пищевая йодированная	1,01/1,01	0	0	0	0	
	Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.58	
	Сахарный песок	3/3	0	0	3	11.38	
	Вода	53,99/53,9	0	0	0	0	
	Молоко	106,01/106	3.07	3.39	4.98	63.6	
	<u>Какао с молоко м</u>	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон нарезно й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701

	Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	<u>Сыр (порция ми)</u>	22	5.1	6.49	0	79.27	
	Сыр "Российский"	23,47/22	5.1	6.49	0	80.08	
	<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66.6	
	Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		542	28.83	32.85	121.76	897.85	
ЗАВТРАК	<u>Снежок</u>	200	5.1	4.4	19.7	138.5	б/н
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200/200	5.4	5	21.6	158	
	<u>Сухари</u>	50	8	0.5	35	167.75	б/н
	Сухари	50/50	8	0.5	35	167.75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	13.1	4.9	54.7	306.25	
	<u>Винегреты с фасолью</u>	150	11.19	7.41	30.06	235.86	435(М)
	Фасоль, Консервы	75/45	0.54	0.04	1.08	7.20	
	Масло подсолнечное	40,47/31,9	0.48	0.03	2.81	13.42	
	Свекла	34,08/12,7	0.26	0.05	2.08	9.84	
	Картофель	44,73/31,9	0.58	0.00	1.69	9.30	
	Капуста квашеная	11,72/9,59	0.13	0.02	0.79	3.93	
	Лук	27,69/22,3	0.29	0.02	1.54	7.83	
	Морковь	6,39/6,39	0.00	6.38	0.00	57.45	

ОБЕД

Рассол ьник ленингр адский на курином - бульоне с сметано й						
	300	12.78	13.98	22.02	266.04	76
Лук репчатый	7,2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	
Огурец соленый	20,1/18	0.14	0.02	0.31	2.34	
Крупа перловая	6/6	0.56	0.07	4.01	18.90	
Картофел ь	120/90	1.80	0.36	14.67	69.30	
Сметана 15,0% жирности	30/30	0.78	4.50	1.08	48.60	
Морковь	15/12	0.16	0.01	0.83	4.20	
Масло сливочно е соленое "Крестья нское"	6/6	0.05	4.29	0.08	38.82	
Лук репчатый	2,68/2,25	0.03	0.00	0.18	0.92	
Куриный окорочок (цыплята- бролеров)	48,38/42,7	9.11	4.70	0.04	78.92	
Вода	281,25/281	0.00	0.00	0.00	0.00	
Морковь	5,62/4,5	0.06	0.00	0.31	1.58	
Плов из птицы	260	38.27	11.36	39.83	415.43	304

	Лук репчатый	9,91/9,91	0.08	7.18	0.13	65.48	
	Рис, зерно продовольственное	13,62/11,1	0.16	0.02	0.91	4.57	
	Томат-паста	168,48/140	33.13	2.67	0.56	158.65	
	Морковь	19,81/16,0	0.21	0.02	1.11	5.63	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	56,94/56,9	4.27	1.48	35.47	172.53	
	Куриная грудка (цыплят-бройлера)	8,66/8,66	0.42	0.00	1.65	8.83	
	Компот из кураги	200	1.04	0.06	30.16	122.2	185
	Абрикосы сушеные (Курага)	21,4/20	1.04	0.06	10.2	46.4	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	202/202	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	58.95	26.01	135.05	1014.27	
ПОЛДНИ	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Пряник	40	2.2	1.7	27.3	133	б/н
	Пряники	40/40	1.92	1.12	31.08	134.32	

	<u>Плоды</u>						
	<u>свежие</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		440	4	2.5	67.1	305.44	
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	<u>квашен</u>						
	<u>ой</u>						
	<u>капусты</u>						
	<u>с луком</u>	150	2.40	15.15	4.50	163.50	48
	Лук репчатый	174/121,5	2.19	0.12	3.64	27.94	
	Капуста белокоча нная, квашеная	18/15	0.21	0.03	1.23	6.15	
	Масло раститель ное	15/15	0.00	14.98	0.00	134.85	
	<u>Рыба</u>						
	<u>припуш</u>						
	<u>енная</u>	100	25.22	7.97	0.57	174.39	52
	Горбуша	156,6/122,	25.11	7.96	0.00	171.50	
	Лук репчатый	5/3,8	0.05	0.01	0.31	1.56	
	Морковь	4,8/3,8	0.05	0.00	0.26	1.33	
	<u>Картоф</u>						
	<u>ель</u>						
	<u>запечен</u>						
	<u>ный в</u>						
	<u>молочн</u>						
	<u>ом</u>						
	<u>соусе</u>	250	6.52	10.35	41.95	293.62	596
	Картофел ь	292,55/219	4.38	0.88	35.72	168.75	
	Мука пшеничн ая	5,33/5,33	0.04	3.86	0.07	35.20	

УЖИН

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,33/5,33	0.04	3.86	0.07	35.20	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,33/5,33	0.55	0.06	3.67	17.79	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	53,2/53,2	1.54	1.70	2.50	31.92	
<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
<u>Чай с сахаром</u>	200	0.2	0	15	60	430
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Сахарный песок	15,06/15,06	0	0	15.03	57.08	
Вода	135,06/135,06	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	700	37.7	33.8	100.5	861.85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2772	142.58	100.06	479.11	3385.7	
День 11						
<u>Каша молочная манная</u>	230	9.13	9.87	38.43	279.75	185.4a

ЗАВТРАК

Крупа манная	5,47/5,47	0.00	0.00	5.46	20.75	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5,47/5,47	0.04	3.97	0.07	36.18	
Сахарный песок	33,74/33,74	3.48	0.34	23.82	112.36	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	192,76/192,76	5.59	6.17	9.06	115.66	
<u>Кофейный напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
Кофейный напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порциями)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
<u>Яйца вареные</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213

	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28.42	28.69	114.89	830.98	
ЗАВТРАК	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Фрукты</u>	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	1.4	0.4	30	128.44	
	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u>	150	2.40	15.15	4.50	163.50	48
	Лук репчатый	174/121,5	2.19	0.12	3.64	27.94	
	Капуста белокочанная, квашеная	18/15	0.21	0.03	1.23	6.15	
	Масло растительное	15/15	0.00	14.98	0.00	134.85	
	<u>Суп картофельный с рисом на мясном бульоне</u>	300	15.78	14.01	20.79	272.52	80
	Лук репчатый	14,4/12	0.17	0.02	0.98	4.92	
	Рис, зерно продовольственное	6/6	0.45	0.16	3.74	18.18	

ОБЕД

Картофель	120/90	1.80	0.36	14.67	69.30	
Морковь	15/12	0.16	0.01	0.83	4.20	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	3/3	0.02	2.17	0.04	19.83	
Лук репчатый	4,2/3,57	0.05	0.01	0.29	1.46	
Вода	210/210	0.00	0.00	0.00	0.00	
Морковь	70,35/70,3	13.09	11.26	0.00	153.36	
Говядина бескостная (1 сорта)	4,41/3,57	0.05	0.00	0.25	1.25	
<u>Тефтели и рыбные</u>	120/20	26.18	18.29	25.34	384.54	58
Батон нарезной	17,64/17,6	1.32	0.51	9.07	46.22	
Лук репчатый	0,48/0,48	0.00	0.00	0.48	1.82	
Лук репчатый	20,76/17,6	0.25	0.04	1.45	7.23	
Горбуша потрошенная с головой	1,08/0,96	0.01	0.00	0.08	0.39	
Морковь	3,72/2,88	0.04	0.00	0.20	1.01	
Мука пшеничная	120/80,04	16.41	5.20	0.00	117.66	
Мука пшеничная	9,6/9,6	0.99	0.10	6.62	32.06	
Сахарный песок	2,28/2,28	0.23	0.02	1.57	7.62	

Вода	24/24	0.00	0.00	0.00	0.00	
Бульон рыбный	2,28/2,28	0.00	2.28	0.00	20.50	
Масло подсолне чное	43,2/43,2	13.52	2.72	4.67	106.66	
Масло раститель ное	9,6/9,6	0.00	9.59	0.00	86.30	
Томатная паста. Консервы	6,36/6,36	0.31	0.00	1.21	6.49	
<u>Пюре картофе льное</u>	250	5.10	8.00	34.08	228.75	321
Картофел ь	285/213,75	4.28	0.86	34.84	164.59	
Масло сливочно е	8,75/8,75	0.07	6.34	0.11	57.84	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	39,5/39,5	1.15	1.26	1.86	23.70	
<u>Компот из черносл ива</u>	200	0.5	0.2	19.5	81.3	186
Черносли в	26,8/25	0.72	0.15	16.5	66.03	
Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
Вода	202/202	0	0	0	0	
<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	45.12	42.48	118.14	1049.43	

ПОЛДНИ	<u>Кисель из концентрата плодов ого или ягодног о</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Концентр ат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Вафли</u>	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
	Вафли	40/40	1.28	1.12	32.44	136.84	
	<u>Плоды свежие</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		440	3.48	1.92	81.04	346.84	
	<u>Салат из кукуруз ы (консер вированной)</u>	80	2.3	4.94	6.43	79.44	12
	Кукуруза, сахарная консерви рованная	106,32/74,	1.64	0.3	8.33	43.15	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1.6	6.06	
	Масло раститель ное	4,8/4,8	0	4.8	0	43.15	
	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	250	27.63	28.5	16.5	433.88	115

УЖИН

Говядина 1 кат.	150,75/133	24.81	21.34	0	290.76	
Лук репчатый	16,75/13,3	0.19	0.03	1.1	5.48	
Капуста белокоча нная	238,75/191	3.44	0.19	8.98	53.48	
Морковь	8,25/6,63	0.09	0.01	0.46	2.32	
Мука пшеничн ая	2/2	0.21	0.02	1.38	6.68	
Соль пищевая йодирова нная	1/1	0	0	0	0	
Масло сливочно е	12,5/12,5	0.16	7.69	0.21	70.75	
Томат- пюре	10/10	0	0	0	0	
Сахарный песок	5/5	0	0	4.99	18.95	
Лавровы й лист	0,13/0,13	0.01	0.01	0.06	0.39	
Масло раститель ное	0,62/0,62	0	0.62	0	5.62	
Батон нарезно й	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
Ватрушк и	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458
Масло раститель ное	0,36/0,36	0	0.36	0	3.24	
Мука пшеничн ая	2,49/2,49	0.26	0.03	1.72	8.32	
Яйцо	2,14/2,14	0.27	0.25	0.01	3.36	
Мука пшеничн ая	1,71/1,71	0.18	0.02	1.18	5.73	

Творог	39,22/38,8	6.48	3.49	0.78	60.3	
Яйцо	1,71/1,71	0.22	0.2	0.01	2.69	
Сахарный песок	2,14/2,14	0	0	2.14	8.12	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	24,86/24,8	0.72	0.8	1.17	14.91	
Мука пшеничная	52,45/52,4	5.4	0.57	36.19	175.18	
Дрожжи хлебопекарные	1,57/1,57	0.2	0.04	0	1.18	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	1,57/1,57	0.01	1.14	0.02	10.41	
Сахарный песок	3,65/3,65	0	0	3.64	13.82	
<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
Сахарный песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	680	47.15	41.77	102.57	973.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2870	125.57	115.26	446.64	3329.1	
День 12						
<u>Запеканка из творога</u>	250	25.46	17.32	21.78	341.74	237
Крупа манная	16,6/16,6	0.95	0.09	6.52	30.77	
Творог	251,6/235,	23.64	12.74	2.83	219.81	

ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
	Сахарный песок	16,6/16,6	0	0	12.28	46.62	
	Яйцо	8,16/8,16	0.78	0.71	0.04	9.67	
	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	40	2.88	3.44	22.24	130.96	б/н
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40/40	2.88	3.4	22.2	131.2	
	<u>Кофейный напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Кофейный напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
	<u>Булочка без начинки</u>	70	3.82	1.47	24.11	127.4	01
	Булочка без начинки	49/49	3.82	1.47	24.11	127.4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	39.58	29.49	100.89	823.82	

ЗАВТРАК	<u>Молоко кипячен ое</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
	Молоко стерилиз ованное 3,2% жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	<u>Сушки</u>	50	5.35	0.6	35.6	169	578
	Сушки	50/50	5.35	0.6	35.6	169.5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	11.43	6.02	45.68	282.34	
	<u>Сельдь с луком и растите льным маслом</u>	80	9.90	9.62	1.60	132.73	26
	Лук репчатый	20,8/17,6	0.25	0.04	1.44	7.22	
	Сельдь с/с	57,6/57,6	10.08	1.15	0.00	50.69	
	Масло раститель ное	4,8/4,8	0.00	4.80	0.00	43.15	
	<u>Суп картофе льный</u>	300	16.23	14.04	24.39	288.99	77
	Лук репчатый	14,4/12	0.17	0.02	0.98	4.92	
	Картофел ь	180/135	2.70	0.54	22.00	103.95	
	Морковь	15/12	0.16	0.01	0.83	4.20	
	Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	3/3	0.02	2.17	0.04	19.83	

ОБЕД

Лук репчатый	4,2/3,57	0.05	0.01	0.29	1.46	
Вода	210/210	0.00	0.00	0.00	0.00	
Морковь	70,35/70,3	13.09	11.26	0.00	153.36	
Говядина бескостная (1 сорта)	4,41/3,57	0.05	0.00	0.25	1.25	
<u>Мясо тушеное</u>	100	14.48	16.48	2.98	218.48	369
Говядина бескостная (1 сорта)	112,2/112,2	13.89	11.95	0.00	162.85	
Морковь	4,5/3,6	0.05	0.01	0.30	1.48	
Мука пшеничная	4,5/3,6	0.05	0.00	0.25	1.26	
Лук	1,8/1,8	0.19	0.02	1.24	6.01	
Масло подсолнечное	4,5/4,5	0.00	4.50	0.00	40.46	
Томатная паста. Консервы	6,3/6,3	0.30	0.00	1.20	6.43	
<u>Рагу из овощей</u>	250	5.30	12.25	29.32	251.53	321
Лук репчатый	23,52/19,6	0.27	0.04	1.61	8.04	
Капуста белокочанная	113,73/88,7	1.59	0.09	4.15	24.71	
Картофель	104,9/78,4	1.57	0.31	12.78	60.39	
Морковь	49,03/39,2	0.51	0.04	2.71	13.73	

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	9,8/9,8	0.08	7.11	0.13	64.78	
Лавровый лист	3,53/2,94	0.04	0.01	0.24	1.21	
Перец молотый чёрный	73,53/73,5	0.00	0.00	0.00	0.00	
Лук репчатый	14,7/14,7	0.71	0.00	2.79	15.00	
Вода	1,84/1,84	0.00	0.00	1.83	6.97	
Томатная паста. Консервы	7,35/5,88	0.08	0.01	0.41	2.06	
Морковь	3,68/3,68	0.38	0.04	2.54	12.28	
Мука пшеничная	2,21/2,21	0.02	1.60	0.03	14.58	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	1,76/1,76	0.01	1.28	0.02	11.66	
Сахарный песок	1,47/1,47	0	0	1.47	5.57	
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372
Яблоки	45,4/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
Вода	172/172	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	43.73	44.22	101.18	983.51	

ПОЛДНИ	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Плоды свежие</u>	300	1.2	1.2	29.4	132	368
	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИ	500	2.2	1.2	49.6	216.44	
	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	100	0.96	6.14	3.08	71.4	15
	Огурец, грунтовый	43,8/35	0.28	0.04	0.88	4.9	
	Лук зеленый (перо)	15/12	0.16	0.01	0.38	2.4	
	Помидоры (томаты)	56,5/48	0.29	0.1	2.02	9.55	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5.99	0	53.94	
	<u>Рыба жареная с гречневой кашей и сметаной</u>	350	34.16	30.55	58.31	645.26	492
	Пикша	154,63/119	20.52	0.60	0.00	87.10	
	Масло подсолнечное	6,37/6,37	0.71	0.10	4.32	20.96	

УЖИН

Пшеничная мука, первого сорта	6,37/6,37	0.00	6.36	0.00	57.27	
Сметана 15,0% жирности	57,05/57,0	1.48	8.56	2.05	92.42	
Мука пшеничная	2,85/2,85	0.29	0.03	1.97	9.53	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,85/2,85	0.02	2.07	0.04	18.86	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	13,88/13,8	0.11	10.06	0.18	91.75	
Вода	156,05/156	0.00	0.00	0.00	0.00	
Гречневая крупа ядрица	104,62/104	13.18	3.45	59.42	322.22	
<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
<u>Чай с сахаром</u>	200	0.2	0	15	60	430
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	

	Сахарный песок	15,06/15,06	0	0	15.03	57.08	
	Вода	135,06/135,06	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН		700	37.44	39.71	114.82	967.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2810	134.38	120.64	412.17	3273.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 13							
ЗАВТРАК	<u>Каша вязкая молочная овсяная с изюмом</u>	230	10.37	13.64	48.41	356.34	47
	Крупа овсяная	11,18/10,9	0.32	0.07	7.23	28.91	
	Изюм	3,29/3,29	0.00	0.00	3.28	12.47	
	Масло сливочное	54,76/54,76	6.74	3.34	32.58	187.29	
	Сахарный песок	10,95/10,95	0.09	7.94	0.14	72.37	
	Молоко	175,24/175,24	5.08	5.61	8.24	105.14	
	<u>Какао с молоком</u>	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701

	Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло (порция ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Яйца варены	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	28.69	31.44	118.94	871.73	
ЗАВТРАК	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	1.4	0.4	30	128.44	
	Салат из свеклы с сыром	150	7.05	14.25	10.70	199.20	31
	Сыр "Российский"	24,75/22,5	5.22	6.64	0.00	81.90	
	Свекла	155,55/121	1.82	0.12	10.69	51.03	
	Масло растительное	7,5/7,5	0.00	7.49	0.00	67.42	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.37	4.59	11.34	97.41	67
	Лук репчатый	75/60	1.08	0.06	2.82	16.80	
	Картофель	48/36	0.72	0.14	5.87	27.72	

ОБЕД

Капуста белокоча нная	6/6	0.05	4.35	0.08	39.66	
Морковь	14,4/12	0.17	0.02	0.98	4.92	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	18,9/15	0.20	0.02	1.03	5.25	
Томатная паста. Консервы	3/3	0.14	0.00	0.57	3.06	
<u>Гуляш из отварно го мяса</u>	160	20.62	16.3	5.25	250	277
Морковь, красная	19,01/15,0	0.2	0.02	1.04	5.25	
Говядина 1 кат.	175,01/128	23.99	20.64	0	281.2	
Лук репчатый	16,99/14	0.2	0.03	1.15	5.74	
Пшеничн ая мука, первого сорта	4/4	0.44	0.06	2.71	13.16	
Масло сливочно е	4,99/4,99	0.06	3.07	0.08	28.25	
Отвар овощной	0/52,99	0	0	0	0	
Томатная паста. Консервы	6/6	0.29	0	1.14	6.12	
<u>Каша перлова я рассып чатая</u>	180	5.51	8.08	37.76	251.10	248

	Крупа перловая	9/9	0.07	6.52	0.12	59.49	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	59,94/59,9	5.57	0.66	40.10	188.81	
	Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	
	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Концентрат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	38.32	34.2	114.95	930.06	
ПОЛДНИ	<u>Йогурт</u>	200	10	6.4	7	136	Б/н
	Йогурт 3,2% жирности	200/200	10	6.4	7	136	
	<u>Мармелад</u>	30	0.03	0	23.82	96.3	Б/н
	Мармелад	30/30	0.03	0	23.82	96.3	
	<u>Плодыс вежие</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		430	10.83	7.2	50.42	320.3	

УЖИН	<u>Икра кабачковая (промышленного производства)</u>	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра кабачковая	100/100	0	0	0	0	
	<u>Сосиски - сардельки отварные</u>	90	9.9	21.51	0.36	234.9	275
	Сосиски, "Молочные"	91,8/90	9.9	21.51	0.36	234.9	
	<u>Макаронные отварные с овощами</u>	180	6.10	5.31	36.81	223.31	417
	Лук репчатый	5,62/5,62	0.04	4.07	0.07	37.12	
	Морковь	14,06/11,8	0.17	0.02	0.97	4.84	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	49,21/49,2	5.41	0.64	34.30	168.31	
	Макаронные изделия высшего сорта	14,06/11,2	0.15	0.01	0.78	3.94	

Горошек зеленый. Консервы	17,44/11,2	0.35	0.02	0.73	4.50	
Томатная паста. Консервы	11,25/11,2	0.54	0.00	2.14	11.48	
<u>Чай с лимоно м и сахаром</u>	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
Сахарный песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
Вода	200/200	0	0	0	0	
<u>Батон нарезно й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порция ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочно е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
ИТОГО ЗА УЖИН	650	24.97	43.09	100.97	894.99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2850	104.21	116.33	415.28	3145.5	
День 14						
<u>Суп молочн ый с макарон ными изделия ми</u>	250	9.98	10.4	26.52	241.1	93

ЗАВТРАК

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,5/2,5	0.02	1.81	0.03	16.52	
Макаронные изделия высшего сорта	20/20	2.2	0.26	13.94	68.4	
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	250/250	7.25	8	11.75	150	
<u>Кофейный напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
Кофейный напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
<u>Батон нарезной</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло (порциями)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло сливочное	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	

	<u>Сыр</u> <u>(порция</u> <u>ми)</u>	22	5.1	6.49	0	79.27	
	Сыр "Российск ий"	23,47/22	5.1	6.49	0	80.08	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	30.48	32.4	107.71	845.02	
ЗАВТРАК	<u>Кисель</u> <u>из</u> <u>концент</u> <u>рата</u> <u>плодов</u> <u>ого или</u> <u>ягодног</u> <u>о</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Концентр ат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Зефир</u>	50	0.4	0.05	39.9	163	702
	Зефир	50/50	0.4	0.05	39.9	163	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	1.8	0.05	68.9	285	
	<u>Салат</u> <u>из</u> <u>кукуруз</u> <u>ы</u> <u>(консер</u> <u>вирова</u> <u>нной)</u>	80	2.30	4.94	6.43	79.44	12
	Кукуруза, сахарная консерви рованная	1,6/1,6	0.00	0.00	1.60	6.06	
	Сахарный песок	106,32/74,	1.64	0.30	8.33	43.15	
	Масло раститель ное	4,8/4,8	0.00	4.80	0.00	43.15	

<u>Суп картофельный с пшеном и мясом,</u>	300	16.83	13.98	25.44	292.95	80
Лук репчатый	14,4/12	0.17	0.02	0.98	4.92	
Картофель	120/90	1.80	0.36	14.67	69.30	
Морковь	15/12	0.16	0.01	0.83	4.20	
Пшено	6/6	0.69	0.20	3.99	20.52	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	3/3	0.02	2.17	0.04	19.83	
Лук репчатый	4,2/3,57	0.05	0.01	0.29	1.46	
Вода	210/210	0.00	0.00	0.00	0.00	
Морковь	70,35/70,3	13.09	11.26	0.00	153.36	
Говядина бескостная (1 сорта)	4,41/3,57	0.05	0.00	0.25	1.25	
<u>Тефтел и мясные (2-й вариант)</u>	120	8.12	9.61	6.79	146.08	287
Лук репчатый	13,5/11,26	0.16	0.02	0.92	4.61	
Пшеничная мука, первого сорта	3,74/3,74	0.42	0.06	2.54	12.32	

ОБЕД

Рис, зерно продовол ственно е	5,26/5,26	0.39	0.14	3.27	15.93	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	2,26/2,26	0.02	1.64	0.03	14.91	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	2,26/2,26	0.02	1.64	0.03	14.91	
Говядина бескостн ая (1 сорта)	52,5/38,26	7.12	6.12	0	83.4	
Вода	6/6	0	0	0	0	
Вода	12/12	0	0	0	0	
<u>Капуста тушеная</u>	200	5.14	6.44	21.66	167.64	336
Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Капуста белокоча нная	286,6/229,	4.13	0.23	10.77	64.18	
Морковь	5/4	0.05	0	0.28	1.4	
Мука пшеничн ая	2,4/2,4	0.25	0.03	1.66	8.02	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	3/3	0.02	2.17	0.04	19.83	

	Сахарный песок	6/6	0	0	5.99	22.74	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	
	Томатная паста. Консервы	12/12	0.58	0	2.28	12.24	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Смесь сухофруктов	20/50	0.15	0	7.25	27.8	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	33.82	31.53	113	875.46	
ПОЛДНИ	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Плоды свежие</u>	300	1.2	1.2	29.4	132	368
	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		500	2.2	1.2	49.6	216.44	
	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u>	100	1.6	10.1	3	109	48
	Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	

УЖИН

Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
Масло растительное	10/10	0	9.99	0	89.9	
<u>Омлет с картофелем (запеченный)</u>	250	17.1	15.82	24.65	310.15	4/6
Картофель	171,55/128	2.58	0.52	20.99	99.14	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,5/2,5	0.02	1.81	0.03	16.52	
Яйцо	100/100	12.7	11.5	0.7	157	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	62,5/62,5	1.81	2	2.94	37.5	
<u>Батон нарезной</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
<u>Оладьи</u>	125	10.28	13.46	51.81	369.4	449
Масло растительное	6/6	0	5.99	0	53.94	

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0.04	3.62	0.06	33.05	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	67,82/67,8	1.97	2.17	3.19	40.69	
Мука пшеничная	67,82/67,8	6.99	0.73	46.8	226.52	
Дрожжи хлебопекарные	1,97/1,97	0.25	0.05	0	1.48	
Яйцо	3,38/3,38	0.43	0.39	0.02	5.31	
Сахарный песок	2,4/2,4	0	0	2.39	9.08	
<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
Сахарный песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	725	33.03	39.88	117.41	960.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2957	101.33	105.06	456.62	3182	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	39761	1686.93	1438.25	6189.71	44477.17	
Среднее значение за день	2840	120,49	102,73	442,12	3176,94	