

Меню приготавливаемых блюд с составом блюд

Возраст
ая ОВЗ- 7-11
категори
лет
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	7.94	8.58	33.42	243.26	185.4а
	Крупа манная	29,34/29,3	3.02	0.29	20.71	97.7	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4.75	18.04	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	167,62/167	4.86	5.36	7.88	100.57	
	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 луком и растительным маслом</u>	60	7.43	7.22	1.2	99.55	26
	Лук репчатый	15,6/13,2	0.18	0.03	1.08	5.41	
	Сельдь с/с	43,2/43,2	7.56	0.86	0	38.02	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3.6	0	32.36	

ОБЕД

<u>Суп</u> <u>картофельный</u> <u>с</u> <u>бобовыми</u> <u>ми</u>	250	5.12	5.35	16.15	133.25	81
Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44.95	
Картофель	66,75/50	1	0.2	8.15	38.5	
Фасоль, зерно	20,25/20	4.2	0.4	9.4	59.6	
Морковь, красная	16/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	
Лук репчатый	3,5/2,98	0.04	0.01	0.24	1.22	
Вода	175/175	0	0	0	0	
Морковь	3,67/2,98	0.04	0	0.21	1.04	
Говядина бескостная (1 сорта)	58,62/58,6	10.9	9.38	0	127.8	
<u>Капуста тушеная</u> <u>с</u> <u>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	
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	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 и ягоды свежие</u>	/1	200	0.8	0.8	19.6	88
Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ	440	7.18	6.32	71.74	363.34		

УЖИН

<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	
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>	200	4.78	8.14	25.82	196	151
Картофель	192/142,66	2.85	0.57	23.25	109.85	
Сыр "Российский"	4,26/4	0.93	1.18	0	14.56	
Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.64	
Вода	60/60	0	0	0	0	
Сметана 15,0% жирности	20/20	0.52	3	0.72	32.4	
Мука пшеничная	6/6	0.62	0.06	4.14	20.04	

<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>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	700	36.52	28.67	92.37	773.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2850	120.1	106.57	397.61	3024.4	

День 2

<u>Запекан ка из творога</u>	200	25.46	17.32	21.78	341.74	237
Крупа манная	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	
Творог	144,3/141,	23.64	12.74	2.83	219.81	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
Сахарный песок	12,3/12,3	0	0	12.28	46.62	
Яйцо	6,16/6,16	0.78	0.71	0.04	9.67	
<u>Соус шокола дный</u>	50	2.86	2.68	23.11	128.05	475

ЗАВТРАК	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	
	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	
	Булочка без начинки	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	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	
	Сушки	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	
	Винегрет овощной	100	1.32	6.13	6.87	88.73	435(М)

ОБЕД

Капуста квашеная	42/30	0.54	0	1.59	8.73	
Свекла	38/30	0.45	0.03	2.64	12.6	
Картофель	32/12	0.24	0.05	1.96	9.24	
Лук	11/9	0.13	0.02	0.74	3.69	
Морковь	26/21	0.27	0.02	1.45	7.35	
Масло подсолнечное	6/6	0	5.99	0	53.94	
Суп картофельный	200	10.82	9.36	16.26	192.66	77
Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Картофель	120/90	1.8	0.36	14.67	69.3	
Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2/2	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	
Голубцы ленивые (формовые)	240	21.17	13.56	30.38	328.51	298

	Говядина , котлетно е 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 продовол ьственно е	12/34,51	2.59	0.9	21.5	104.57	
	Капуста белокоча нная	181,49/144	2.59	0.14	6.77	40.32	
	Масло сливочно е	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 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	840	40.35	30.27	114.67	896.9	
ПОЛДНИ	<u>Сок яблочн ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочны й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Плоды и ягоды свежие /3</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	
<u>Макаронные отварные с овощами</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 сливочное несоленое "Крестьянское"	4,68/4,68	0.04	3.39	0.06	30.93	
Макаронные изделия высшего сорта	41,01/41,0	4.51	0.53	28.58	140.25	

УЖИН

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 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>Булочка - "Весну шка"</u>	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	

<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	
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 /2</u>	200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
Рис, зерно продовольственное	29,34/29,3	2.2	0.76	18.28	88.9	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4.75	18.04	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	167,62/167	4.86	5.36	7.88	100.57	
<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 (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>Сыр (порция ми)</u>	22	5.1	6.49	0	79.2	7
	Сыр "Российский"	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 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 свежих помидоров и огурцов</u>	100	0.96	6.14	3.08	71.4	15

ОБЕД

Огурец, грунтовой	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>Борщ с свеж, капустой, картофелем и сметаной.</u>	200	1.82	4	10.94	87.62	57
Сметана 15,0% жирности	6,46/6,46	0.17	0.97	0.23	10.47	
Свекла	40/32	0.48	0.03	2.82	13.44	
Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Картофель	21,4/16	0.32	0.06	2.61	12.32	
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>Азу</u>	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 солёный	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	11,55/11,55	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 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	
	<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 ягоды свежие</u>						
	/1	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	
	<u>Салат из горошка - зеленог о консервирован ного</u>	60	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	87,72/57	1.77	0.11	3.7	22.8	

УЖИН

<u>Шницел</u>						
<u>ь</u>						
<u>рыбный</u>						
<u>-</u>						
<u>натурал</u>						
<u>ьный</u>	100	30.35	5.8	10.34	215.99	258
Лук репчатый	20/16,25	0.23	0.03	1.33	6.66	
Пикша	116,52/85	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	7,5/7,5	0.22	0.24	0.35	4.5	
Масло раститель ное	3,75/3,75	0	3.75	0	33.71	
<u>Капуста</u>						
<u>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>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							
	<u>Каша вязкая молочная овсяная с изюмом</u>	190	8.57	11.27	39.99	294.37	47
	Крупа овсяная	45,24/45,2	5.56	2.76	26.92	154.72	
	Изюм	9,23/9,04	0.26	0.05	5.97	23.89	

ЗАВТРАК	Масло сливочное	9,04/9,04	0.12	5.56	0.15	51.19	
	Сахарный песок	2,72/2,72	0	0	2.71	10.3	
	Молоко	144,76/144	4.2	4.63	6.8	86.86	
	<u>Какао с молоком</u>						
	<u>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 нарезной</u>						
	<u>И</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	<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 квашен ой капусты с луком</u>	100	1.6	10.1	3	109	48
Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Капуста белокоча нная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
Масло раститель ное	10/10	0	9.99	0	89.9	
<u>Суп рыбный</u>	250	15.92	0.75	11.53	131.8	41
Пикша	50/47	8.08	0.23	0	34.31	
Картофел ь	75/52,5	1.05	0.21	8.56	40.42	
Пшено	5/5	0.57	0.16	3.32	17.1	
Лук	12,5/10,5	0.15	0.02	0.86	4.3	
Морковь	20/16	0.21	0.02	1.1	5.6	
Вода	300/300	0	0	0	0	
<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	
Пшеничн ая мука, первого сорта	3,74/3,74	0.42	0.06	2.54	12.32	
Рис, зерно продовол ьственно е	5,26/5,26	0.39	0.14	3.27	15.93	

ОБЕД

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</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>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 и ягоды свежие</u> <u>/1</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 кабачко вая (промы шленно го произво дства)</u>	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра кабачков ая	100/100	0	0	0	0	
	<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	

УЖИН

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	14,7/14,7	0.12	10.66	0.19	97.17	
Яйцо	117,65/117,65	14.94	13.53	0.82	184.71	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	17,65/17,65	0.53	0.62	0.83	11.12	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	44,12/44,12	1.28	1.41	2.07	26.48	
Масло растительное	11,78/11,78	0	11.76	0	105.86	
Батон нарезной	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
Ватрушки	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458
Масло растительное	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	
<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	700	35.52	50.26	95.66	976.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2910	110.29	114.48	407.96	3127.2	
День 5						
<u>Пудинг из творога (запеченный) 1</u>	200	22	15.96	33.56	360.18	235
Крупа манная	12,3/12,3	1.27	0.12	8.68	40.96	
Изюм	15,7/15,38	0.45	0.09	10.15	40.62	
Творог	116,92/115	19.27	10.38	2.31	179.19	

ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
	Сахарный песок	12,3/12,3	0	0	12.28	46.62	
	Яйцо	7,7/7,7	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	
	<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	515	36.57	32.28	118.82	904.42	

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>Сухари</u>	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	
	<u>Салат из свеклы с сыром</u>	60	2.82	5.7	4.28	79.68	31
	Сыр "Российск ий"	9,9/9	2.09	2.66	0	32.76	
	Свекла	62,22/48,6	0.73	0.05	4.28	20.41	
	Масло раститель ное	3/3	0	3	0	26.97	
	<u>Рассол ьник ленингр адский на курином - бульоне с сметано й</u>	200	8.52	9.32	14.68	177.36	76
	Лук репчатый	4,8/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Огурец солёный	13,4/12	0.1	0.01	0.2	1.56	
	Крупа перловая	4/4	0.37	0.04	2.68	12.6	
	Картофел ь	80/60	1.2	0.24	9.78	46.2	

ОБЕД

Сметана 15,0% жирности	20/20	0.52	3	0.72	32.4	
Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочно е соленое "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)	32,25/28,5	6.07	3.14	0.03	52.61	
Вода	187,5/187,	0	0	0	0	
Морковь	3,75/3	0.04	0	0.21	1.05	
<u>Плов</u> <u>из</u> <u>птицы</u>	240	35.33	10.49	36.77	383.47	304
Лук репчатый	12,58/10,3	0.14	0.02	0.84	4.22	
Рис, зерно продовол ственно е	52,56/52,5	3.94	1.37	32.74	159.26	
Томат- паста	7,99/7,99	0.38	0	1.52	7.91	
Морковь	18,29/14,8	0.19	0.01	1.03	5.2	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	9,14/9,14	0.07	6.63	0.12	60.44	

	Куриная грудка (цыплят-бройлера)	155,52/129	30.59	2.46	0.52	146.45	
	<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		800	53.43	26.87	113.01	912.11	
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 и ягоды свежие /1</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>Салат из свежих помидоров с луком</u>	100	1.13	3.19	4.72	79.1	14
	Лук репчатый	28,8/24,2	0.34	0.05	1.98	9.92	
	Помидоры (томаты)	84,7/72	0.43	0.14	3.02	14.33	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5.99	0	53.94	

УЖИН

<u>Рыба, тушенная с овощами</u>	150	17.86	8.58	4.95	169.79	247
Лук репчатый	20,62/16,8	0.24	0.03	1.38	6.92	
Минтай	187,48/91,	14.61	0.83	0	66.15	
Морковь	52,5/41,25	0.54	0.04	2.85	14.44	
Вода	31,88/31,8	0	0	0	0	
Масло растительное	7,5/7,5	0	7.49	0	67.42	
Томатная паста. Консервы	3,75/3,75	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 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>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	
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>Макаронные отварные с сыром</u>	180	10.04	9.25	28.6	237.6	206
Сыр "Российский"	19,8/18	4.18	5.31	0	65.52	
Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	
Макаронные изделия высшего сорта	55,12/55,1	6.06	0.72	38.42	188.53	
<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	

ЗАВТРАК

	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		530	30.16	29.42	107.55	814.96	
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>Пастила</u>	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</u> <u>картофельный</u> <u>с</u> <u>рисом</u> <u>на</u> <u>курином</u> <u>-</u> <u>бульоне</u>						
1	200	7.46	4.76	13.84	128.28	80
Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Рис, зерно продовольственное	4/4	0.3	0.1	2.49	12.12	
Картофель	80/60	1.2	0.24	9.78	46.2	
Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2/2	0.02	1.45	0.03	13.22	
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	

ОБЕД

<u>Птица</u>						
<u>отварн</u>						
<u>ые</u>	80	27.22	2.19	0.66	131.2	300
Лук репчатый	3/2,5	0.03	0	0.2	1.02	
Куриная грудка (цыплят- бройлеро в)	138,24/115	27.19	2.19	0.46	130.18	
<u>Рагу из</u>						
<u>овощей</u>	200	4.24	9.8	23.46	201.22	321
Лук репчатый	18,82/15,6	0.22	0.03	1.29	6.43	
Капуста белокоча нная	90,98/70,6	1.27	0.07	3.32	19.77	
Картофел ь	83,92/62,7	1.25	0.25	10.23	48.31	
Морковь	39,22/31,3	0.41	0.03	2.17	10.98	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	7,84/7,84	0.06	5.68	0.1	51.82	
Лавровы й 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 пшеничн ая	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>Плоды и ягоды свежие /1</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 натуральный</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 молочный с пшеном и маслом сливочным,</u>	200	4.82	5.08	16.84	132.4	94
Крупа пшено шлифованное	16/16	1.84	0.53	10.64	54.72	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2/2	0.02	1.45	0.03	13.22	
Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1.6	6.06	
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	200/200	5.8	7	9.4	124	
<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	

УЖИН

<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	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая молочная гречневая</u>	200	9.44	8.82	28.96	234.5	57
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
	Крупа гречневая	38/38	4.79	1.25	21.58	117.04	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	160/160	4.64	5.12	7.52	96	
	<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 (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 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>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>Овощи</u>						
<u>натурал</u>						
<u>ьные</u>						
<u>солены</u>						
<u>е</u>	100	0.8	0.1	1.7	13	113
Огурец солёный	105/100	0.8	0.1	1.7	13	
<u>Щи из</u>						
<u>свежей</u>						
<u>капусты</u>						
<u>с</u>						
<u>картофе</u>						
<u>лем</u>						
<u>,мясом</u>						
<u>и</u>						
<u>сметано</u>						
<u>й.</u>	250	14.72	15.77	10.28	242.9	67
Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Капуста белокоча нная	62,5/50	0.9	0.05	2.35	14	
Картофел ь	40/30	0.6	0.12	4.89	23.1	
Томатная паста. Консервы	2,5/2,5	0.12	0	0.48	2.55	
Сметана 15,0% жирности	8,08/8,08	0.21	1.21	0.29	13.08	
Морковь	15,75/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	5/5	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	

ОБЕД

Говядина бескостная (1 сорта)	67/67	12.46	10.72	0	146.06	
<u>Котлеты</u> <u>-</u> <u>биточки</u> <u>-</u> <u>шницел</u> <u>и</u> <u>рублен</u> <u>ые</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>Макарон</u> <u>ы</u> <u>отварн</u> <u>ые с</u> <u>овощам</u> <u>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 сливочное несоленое "Крестьянское"	4,68/4,68	0.04	3.39	0.06	30.93	
Макаронные изделия высшего сорта	41,01/41,01	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	
Компот из сушеных фруктов	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	
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	900	43.79	37.78	119.82	1004.39	
Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.44	399.4
Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	

ПОЛДНИ	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	
	Салат картофе льный	100	1.9	5.4	13.4	110	72
	Масло раститель ное	5/5	0	5	0	44.95	
	Лук зеленый	21,3/17	0.22	0.02	0.54	3.4	
	Картофел ь	110,88/84	1.68	0.34	13.69	64.68	
	Колбаса - вареная	90	9.36	16.83	0.18	189.9	108
	Колбаса вареная, "Докторс кая"	90,9/90	11.52	19.98	1.35	231.3	
	Рагу овощно е (4-й вариант	200	3.56	8.1	19.1	165.24	342
	Лук репчатый	47,6/40	0.56	0.08	3.28	16.4	
	Картофел ь	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	Горошек зеленый. Консервы	24,6/16	0.5	0.03	1.04	6.4	
	Капуста квашеная	39,2/20,4	0.37	0	1.08	5.94	

УЖИН

Морковь, красная	45,6/36,4	0.47	0.04	2.51	12.74	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	8/8	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	
<u>Булочка "Весну шка"</u>	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 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 хлебопечарные	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>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	26.67	36.95	124.49	938.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2985	103.18	106.39	517.59	3452.5	
День 8						
<u>Каша молочная рисовая /2</u>	200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
Рис, зерно продовольственное	29,34/29,3	2.2	0.76	18.28	88.9	

ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4.75	18.04	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	167,62/167	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 (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	27.08	29.27	113.35	825.14	

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 луком и растительным маслом</u>	60	7.43	7.22	1.2	99.55	26
	Лук репчатый	15,6/13,2	0.18	0.03	1.08	5.41	
	Сельдь с/с	43,2/43,2	7.56	0.86	0	38.02	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3.6	0	32.36	
	<u>Борщ с свеж. капустой, картофелем и сметаной.</u>	200	1.82	4	10.94	87.62	57
	Сметана 15,0% жирности	6,46/6,46	0.17	0.97	0.23	10.47	
	Свекла	40/32	0.48	0.03	2.82	13.44	
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Картофель	21,4/16	0.32	0.06	2.61	12.32	
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	
	Морковь	12,6/10	0.13	0.01	0.69	3.5	

ОБЕД

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)	198,88/146	27.27	23.46	0	319.59	
Томатная паста. Консервы	11,38/11,3	0.55	0	2.16	11.6	
<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		810	47.29	17.65	94.37	759.89	
ПОЛДНИ	<u>Йогурт</u>	200	10	6.4	7	136	Б/н
	Йогурт 3,2% жирности	200/200	10	6.4	7	136	
	<u>Сушки</u>	50	5.35	0.6	35.6	169	578
	Сушки	50/50	5.35	0.6	35.6	169.5	
	<u>Плоды и ягоды свежие</u> <u>/1</u>	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	
	<u>Салат из квашен ой капусты с луком</u>	100	1.6	10.1	3	109	48
	Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Капуста белокоча нная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
	Масло раститель ное	10/10	0	9.99	0	89.9	
	<u>Шницел ь рыбный - натурал ьный</u>	100	30.35	5.8	10.34	215.99	258
	Лук репчатый	20/16,25	0.23	0.03	1.33	6.66	
	Пикша	116,52/85	14.62	0.42	0	62.05	

УЖИН

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	7,5/7,5	0.22	0.24	0.35	4.5	
Масло растительное	3,75/3,75	0	3.75	0	33.71	
<u>Сложный гарнир (Пюре картофельное и овощи консервированные)</u>	230	28.89	5.5	77.37	459.47	400
Горошек зеленый консервированный	176,98/119	26.45	1.38	61.3	348.11	
Картофель	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 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>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	
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>Запекан ка из творога</u>	200	25.46	17.32	21.78	341.74	237
Крупа манная	13,3/13,3	0.95	0.09	6.52	30.77	
Творог	201/200	23.64	12.74	2.83	219.81	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
Сахарный песок	13,3/13,3	0	0	12.28	46.62	
Яйцо	6,16/6,16	0.78	0.71	0.04	9.67	
<u>Соус шокола дный</u>	50	2.86	2.68	23.11	128.05	475

ЗАВТРАК	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	
	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	
	Булочка с повидлом	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		
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	
	Печенье	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>Овощи свежие (порция 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 картофе льный с бобовы ми на курином - бульоне</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	
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	

ОБЕД

Вода	175/175	0	0	0	0	
Морковь	3,5/2,8	0.04	0	0.19	0.98	
<u>Котлеты</u> <u>-</u> <u>рублен</u> <u>ые из</u> <u>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 пшеничн ая	9/9	0.93	0.1	6.21	30.06	
Куриная грудка (цыплят- бройлоро в)	85,5/66,38	15.66	1.26	0.27	75	
Вода	23,62/23,6	0	0	0	0	
Масло раститель ное	3,38/3,38	0	3.37	0	30.34	
<u>Сложны</u> <u>й</u> <u>гарнир</u> <u>(Картоф</u> <u>ельное</u> <u>пюре с</u> <u>капусто</u> <u>й</u> <u>тушеной</u> <u>)</u>	200	4.14	7.6	42.4	174.66	440
Лук репчатый	6,66/6	0.08	0.01	0.49	2.46	
Картофел ь	113,34/84	1.68	0.34	13.69	64.68	
Капуста белокоча нная	113,34/84	1.51	0.08	3.95	23.52	
Морковь	5,34/4	0.05	0	0.28	1.4	
Мука пшеничн ая	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 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	

	<u>Батон пшеничный</u>		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	<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 и ягоды свежие /3</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>Сосиски с сардельками 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>	150	5.09	4.43	30.68	186.09	417

УЖИН

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	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 концентрата плодов ого или ягодно</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>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	
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							
	<u>Каша вязкая молочная пшеничная 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	

ЗАВТРАК

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	53,99/53,99	0	0	0	0	
Молоко	106,01/106,01	3.07	3.39	4.98	63.6	
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	
Батон нарезной	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
Сыр (порция ми)	22	5.1	6.49	0	79.2	7
Сыр "Российский"	23,47/22	5.1	6.49	0	80.08	
Масло (порция ми)	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	
Снежок	200	5.1	4.4	19.7	138.5	б/н

ЗАВТРАК	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200/200	5.4	5	21.6	158	
	Сухари	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>Винегре</u> <u>Т</u> <u>ОВОЩНО</u> <u>Й С</u> <u>ФАСОЛЬ</u> <u>Ю,</u>	100	7.46	4.94	20.04	157.24	435(М)
	Фасоль, Консервы	50/30	0.36	0.03	0.72	4.8	
	Масло подсолне чное	4,26/4,26	0	4.26	0	38.3	
	Свекла	26,98/21,3	0.32	0.02	1.87	8.95	
	Картофел ь	22,72/8,52	0.17	0.03	1.39	6.56	
	Капуста квашеная	29,82/21,3	0.38	0	1.13	6.2	
	Лук	7,81/6,39	0.09	0.01	0.52	2.62	
	Морковь	18,46/14,9	0.19	0.01	1.03	5.22	
	<u>Рассол</u> <u>ЬНИК</u> <u>ЛЕНИНГР</u> <u>АДСКИЙ</u> <u>НА</u> <u>КУРИНОМ</u> <u>-</u> <u>БУЛЬОНЕ</u> <u>С</u> <u>СМЕТАНО</u> <u>Й</u>	200	8.52	9.32	14.68	177.36	76
	Лук репчатый	4,8/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Огурец солёный	13,4/12	0.1	0.01	0.2	1.56	
	Крупа перловая	4/4	0.37	0.04	2.68	12.6	

ОБЕД

Картофель	80/60	1.2	0.24	9.78	46.2	
Сметана 15,0% жирности	20/20	0.52	3	0.72	32.4	
Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочное солёное "Крестьянское"	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)	32,25/28,5	6.07	3.14	0.03	52.61	
Вода	187,5/187,	0	0	0	0	
Морковь	3,75/3	0.04	0	0.21	1.05	
<u>Плов из птицы</u>	240	35.33	10.49	36.77	383.47	304
Лук репчатый	12,58/10,3	0.14	0.02	0.84	4.22	
Рис, зерно продовольственное	52,56/52,5	3.94	1.37	32.74	159.26	
Томат-паста	7,99/7,99	0.38	0	1.52	7.91	
Морковь	18,29/14,8	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-бройлера)	155,52/129	30.59	2.46	0.52	146.45	
	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	
	Плоды и ягоды свежие /1	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	
	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	

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>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 молочном соусе</u>	200	5.22	8.28	33.56	234.9	596
Картофель	234,04/175	3.51	0.7	28.58	135	
Мука пшеничная	4,26/4,26	0.44	0.05	2.94	14.23	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,26/4,26	0.03	3.09	0.06	28.16	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,26/4,26	0.03	3.09	0.06	28.16	

Молоко пастеризованное 3,2% жирности	42,56/42,5	1.23	1.36	2	25.54	
<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	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>	200	7.94	8.58	33.42	243.26	185.4a
Крупа манная	29,34/29,3	3.02	0.29	20.71	97.7	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	4.75	18.04	

ЗАВТРАК	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	167,62/167	4.86	5.36	7.88	100.57	
	<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 (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	28.42	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 квашен ой капусты с луком</u>	100	1.6	10.1	3	109	48
Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Капуста белокоча нная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
Масло раститель ное	10/10	0	9.99	0	89.9	
<u>Суп картофе льный с рисом на мясном бульоне</u>	200	10.52	9.34	13.86	181.68	80
Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Рис, зерно продовол ственно е	4/4	0.3	0.1	2.49	12.12	
Картофел ь	80/60	1.2	0.24	9.78	46.2	
Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	2/2	0.02	1.45	0.03	13.22	

ОБЕД

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>Тефтел</u> <u>и</u> <u>рыбные</u>	100/20	21.82	15.24	21.12	320.45	58
Батон нарезной	14,7/14,7	1.1	0.43	7.56	38.51	
Лук репчатый	17,3/14,7	0.21	0.03	1.21	6.03	
Лук репчатый	0,9/0,8	0.01	0	0.07	0.33	
Горбуша потрошенная с головой	100/66,7	13.67	4.34	0	98.05	
Морковь	3,1/2,4	0.03	0	0.17	0.84	
Мука пшеничная	8/8	0.82	0.09	5.52	26.72	
Мука пшеничная	1,9/1,9	0.2	0.02	1.31	6.35	
Сахарный песок	0,4/0,4	0	0	0.4	1.52	
Вода	20/20	0	0	0	0	
Бульон рыбный	36/36	11.27	2.27	3.89	88.88	
Масло подсолнечное	1,9/1,9	0	1.9	0	17.08	
Масло растительное	8/8	0	7.99	0	71.92	

Томатная паста. Консервы	5,3/5,3	0.25	0	1.01	5.41		
<u>Пюре картофеля льное</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>Компот из чернослива</u>	200	0.5	0.2	19.5	81.3	186	
Чернослив	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 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	

Вафли	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
Вафли	40/40	1.28	1.12	32.44	136.84	
Плоды и ягоды свежие						
/1	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	
Салат из кукурузы (консервированной)	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	
Капуста тушеная с мясом	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	
Мука пшеничная	2/2	0.21	0.02	1.38	6.68	

УЖИН

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	
Батон нарезной	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701.1
Батон нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
Ватрушки	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458
Масло растительное	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	680	47.15	41.77	102.57	973.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2870	125.57	115.26	446.64	3329.1	

День 12

Запеканка из творога	200	25.46	17.32	21.78	341.74	237
Крупа манная	13,3/13,3	0.95	0.09	6.52	30.77	
Творог	201/200	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	13,3/13,3	0	0	12.28	46.62	
Яйцо	6,16/6,16	0.78	0.71	0.04	9.67	

ЗАВТРАК	<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 кипяченое</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
	Молоко стерилизованное 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 растительным маслом</u>	60	7.43	7.22	1.2	99.55	26
	Лук репчатый	15,6/13,2	0.18	0.03	1.08	5.41	
	Сельдь с/с	43,2/43,2	7.56	0.86	0	38.02	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3.6	0	32.36	
	<u>Суп картофельный</u>	200	10.82	9.36	16.26	192.66	77
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
	Картофель	120/90	1.8	0.36	14.67	69.3	
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2/2	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>Мясо тушеное</u>	90	14.48	16.48	2.98	218.48	369

ОБЕД

Лук репчатый	4,5/3,6	0.05	0.01	0.3	1.48	
Морковь	4,5/3,6	0.05	0	0.25	1.26	
Мука пшеничная	1,8/1,8	0.19	0.02	1.24	6.01	
Говядина бескостная (1 сорта)	101,7/74,7	13.89	11.95	0	162.85	
Масло подсолнечное	4,5/4,5	0	4.5	0	40.46	
Томатная паста. Консервы	6,3/6,3	0.3	0	1.2	6.43	
Рагу из овощей	200	4.24	9.8	23.46	201.22	321
Лук репчатый	18,82/15,6	0.22	0.03	1.29	6.43	
Капуста белокочанная	90,98/70,6	1.27	0.07	3.32	19.77	
Картофель	83,92/62,7	1.25	0.25	10.23	48.31	
Морковь	39,22/31,3	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		
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	Сок яблочный	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок яблочный	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Плоды свежие	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		

УЖИН	<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 сметанным соусом</u>	290	28.3	25.32	48.31	534.64	492
	Пикша	128,12/98,	17	0.49	0	72.17	
	Масло подсолнечное	5,28/5,28	0	5.27	0	47.45	
	Пшеничная мука, первого сорта	5,28/5,28	0.59	0.08	3.58	17.36	
	Сметана 15,0% жирности	50,17/50,1	1.3	7.53	1.81	81.28	
	Мука пшеничная	2,51/2,51	0.26	0.03	1.73	8.38	

Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2,51/2,51	0.02	1.82	0.03	16.58	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	9,62/9,62	0.08	6.98	0.13	63.6	
Вода	108,17/108,17	0	0	0	0	
Гречневая крупа ядрица	45/45	9.14	2.39	41.41	223.36	
Батон нарезной	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	
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	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>	190	8.57	11.27	39.99	294.37	47
Крупа овсяная	45,24/45,2	5.56	2.76	26.92	154.72	
Изюм	9,23/9,04	0.26	0.05	5.97	23.89	
Масло сливочное	9,04/9,04	0.12	5.56	0.15	51.19	
Сахарный песок	2,72/2,72	0	0	2.71	10.3	
Молоко	144,76/144	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	
<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		540	28.69	31.44	118.94	871.73	
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 свеклы с сыром</u>	60	2.82	5.7	4.28	79.68	31
	Сыр "Российский"	9,9/9	2.09	2.66	0	32.76	
	Свекла	62,22/48,6	0.73	0.05	4.28	20.41	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	250	1.98	3.82	9.45	81.18	67
	Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Картофель	40/30	0.6	0.12	4.89	23.1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0.9	0.05	2.35	14	
	Морковь	15,75/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	5/5	0.04	3.62	0.06	33.05	

ОБЕД

Томатная паста. Консервы	2,5/2,5	0.12	0	0.48	2.55	
<u>Гуляш из отварного 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	
Пшеничная мука, первого сорта	4/4	0.44	0.06	2.71	13.16	
Масло сливочное	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 перловая рассыпчатая</u>	160	4.9	7.18	33.57	223.2	248
Крупа перловая	53,28/53,2	4.96	0.59	35.64	167.83	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	8/8	0.06	5.8	0.1	52.88	
Вода	128/128	0	0	0	0	

	<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	
	<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>Плоды и ягоды свежие /1</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	
	<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>Сосиски</u>						
<u>с</u>						
<u>сардель</u>						
<u>ки</u>						
<u>отварн</u>						
<u>ые</u>	90	9.9	21.51	0.36	234.9	275
Сосиски, "Молочн ые"	91,8/90	9.9	21.51	0.36	234.9	
<u>Макаро</u>						
<u>ны</u>						
<u>отварн</u>						
<u>ые с</u>						
<u>овощам</u>						
<u>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>Чай с</u>						
<u>лимоно</u>						
<u>м и</u>						
<u>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
Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	2,5/2,5	0.02	1.81	0.03	16.52	
Макарон ные изделия высшего сорта	20/20	2.2	0.26	13.94	68.4	
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7.58	

ЗАВТРАК	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 (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>Сыр (порция ми)</u>	22	5.1	6.49	0	79.2	7
	Сыр "Российский"	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 из концентрата плодов ого или 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 из кукурузы (консервированной)</u>						
	<u>80</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 пшеном и мясом,</u>						
<u>200</u>	200	11.22	9.32	16.96	195.3	80	
Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28		

ОБЕД

Картофель	80/60	1.2	0.24	9.78	46.2	
Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Пшено	4/4	0.46	0.13	2.66	13.68	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	2/2	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>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	
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>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 белокочанная	286,6/229,	4.13	0.23	10.77	64.18	
Морковь	5/4	0.05	0	0.28	1.4	
Мука пшеничная	2,4/2,4	0.25	0.03	1.66	8.02	
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	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 и ягоды свежие /3</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	
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	

УЖИН

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 период	2840	120,49	102,73	442,12	3176,94