

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	<u>Каша "Дружба"</u>	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,95	
	Крупа пшено шлифованное	11/11	1,26	0,36	7,32	37,62	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	102/102	3,06	3,26	4,79	61,2	
	<u>Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)</u>	180	0,09	0	13,5	54	502
	Вода	135/135	0	0	0	0	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,9/0,9	0,18	0	0,04	1,72	
	<u>Батон нарезной</u>	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	<u>Масло сливочное</u>	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,75	17,09	61,73	435,5	
	<u>Винегрет овощной</u>	60	0,78	6,48	4,08	78	82
	Свекла	11,4/9	0,14	0,01	0,79	3,78	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Огурец соленый	22,8/18	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Картофель	17,64/13,2	0,26	0,05	2,15	10,16	
	Морковь, красная	7,8/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	200	1,44	4,16	7,14	72,42	147
	Томат-пюре	2/2	0	0	0	0	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
Картофель	32/24	0,48	0,1	3,91	18,48		

ОБЕД	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Сметана	6	0,16	0,9	0,22	9,72	488
	Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72	
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Сухари	7,7/7,7	1,23	0,08	5,39	25,83	
	Говядина (котлетное мясо)	81,2/60,2	12,04	5,9	0	101,14	
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	27,73	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	16,1/16,1	0,48	0,52	0,76	9,66	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	13,3/13,3	1,01	0,11	6,54	31,26	
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Картофель	135,6/100,8	2,02	0,4	16,43	77,62	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	19,2/18	0,54	0,58	0,85	10,8	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	676	20,45	29,55	72,19	639,34		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,43	11,31	16,61	235,71	319
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64	
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64	
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52	
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43	
	Крупа манная	8/8	0,82	0,08	5,65	26,64	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	
	Сметана 10,0% жирности	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	189/180	5,4	5,76	8,46	108		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	22,65	15,81	25,25	331,11		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1386	51,85	62,45	159,17	1405,95		
День 2							

ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	
	Крупа рисовая	12/12	0,84	0,12	8,88	39,96	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	140/140	4,2	4,48	6,58	84	
	<u>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</u>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Кофейный напиток "Дружба"	4,5/4,5	0,58	0,13	1,38	8,96	
	Вода	108/108	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	<u>Батон нарезной</u>	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
<u>Сыр сычужный твердый порциями</u>	10	2,56	2,61	0	34,3	106	
Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	13,64	11,51	53,96	355,1		
ОБЕД	<u>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной</u>	50	0,85	2,65	5,25	48	65
	Лук репчатый	7/5,5	0,08	0,01	0,45	2,26	
	Огурец соленый	10/6,5	0,05	0,01	0,11	0,84	
	Картофель	41,5/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Морковь, красная	7/5,5	0,07	0,01	0,38	1,92	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</u>	200	4,98	2,88	18,16	116,68	149
	Горох овощной (лопатка) свежий	16,2/16	3,68	0,19	8,53	48,43	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Картофель	66,6/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Петрушка (корень)	2,6/2	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Вода	130/130	0	0	0	0	
	<u>Сметана</u>	6	0,16	0,9	0,22	9,72	488
Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72		
<u>Говядина, тушенная с черносливом</u>	80	12,32	13,12	4,48	185,06	367	

	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	90,14/66,66	13,47	4,27	0	92,26	
	Томат-пюре	6,4/6,4	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,74/3,74	0,05	2,3	0,06	21,15	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Чернослив (слива сушеная)	8/5,86	0,13	0,04	3,37	15,01	
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	120	6,84	6,28	29,66	202,44	243
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Гречневая крупа ядрица	55,2/55,2	6,96	1,82	31,52	170,02	
	Вода	81,6/81,6	0	0	0	0	
	<u>Напиток из шиповника</u>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Шиповник	18/18	0,29	0,13	4,03	19,62	
	Вода	207/207	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	28,42	26,58	91,65	718,8	
ПОЛДНИК	<u>Драчена</u>	120	13,68	18,12	7,68	248,4	318
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Пшеничная мука, высшего сорта	7,2/7,2	0,78	0,09	5,03	24,05	
	Яйцо	96/96	12,19	11,04	0,67	150,72	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	31,2/31,2	0,94	1	1,47	18,72	
	Сметана 10,0% жирности	12/12	0,32	1,2	0,47	14,28	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	100	7,6	0,8	49,2	235	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	100/100	7,6	0,8	49,2	235	
	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	180	1,26	0	26,1	109,8	516
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Концентрат киселя витаминизированного	21,6/21,6	0	0	0	0	
Вода	171/171	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	22,54	18,92	82,98	593,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1511	64,6	57,01	228,59	1667,1	
День 3							
	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	200	7,8	9,46	35,8	283,6	273
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	

ЗАВТРАК	Крупа пшено шлифованное	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	56/56	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	112/112	3,36	3,58	5,26	67,2	
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Какао-порошок	2,7/2,7	0,66	0,4	0,28	7,8	
	Вода	99/99	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	14,44	17,86	81,47	568,5		
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,1	3,75	6,4	63,96	72
	Лук репчатый	4,8/3,6	0,05	0,01	0,3	1,48	
	Картофель	37,2/27	0,54	0,11	4,4	20,79	
	Морковь, красная	19,2/15	0,2	0,02	1,03	5,25	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Горошек зеленый. Консервы	15,6/10,2	0,32	0,02	0,66	4,08	
	Рассольник	200	1,4	4,26	10,64	87	138
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Огурец соленый	13,4/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	Сметана	6	0,16	0,9	0,22	9,72	488
	Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72	
	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,8	87,5	377
	Говядина (котлетное мясо)	39,2/28	5,6	2,74	0	47,04	
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	11,89	
	Крупа рисовая	3,5/3,5	0,24	0,04	2,59	11,66	
	Лук репчатый	5,04/4,2	0,06	0,01	0,34	1,72	
	Капуста белокочанная	52,5/42	0,76	0,04	1,97	11,76	
Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297	
Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56		
Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	40,8/40,8	4,24	0,45	28,44	137,5		

	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Яблоки	50,4/45	0,18	0,18	4,41	21,15	
	Лимон	14,4/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14	
	Вода	162/162	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	676	16,04	15,92	79,24	526,4	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,01	5,57	14,19	146,88	346
	Картофель	100,62/73,12	1,46	0,29	11,92	56,31	
	Треска	61,25/53,13	8,5	0,32	0	36,66	
	Сухари	1,88/1,88	0,3	0,02	1,31	6,29	
	Масло сливочное	4,07/4,07	0,05	2,5	0,07	23,01	
	Соус белый (для запекания рыбы)	30	0,34	1,2	1,5	18,18	460
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,5/1,5	0,16	0,02	1,05	5,01	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Лук репчатый	0,99/0,82	0,01	0	0,07	0,34	
	Петрушка (корень)	0,36/0,26	0	0	0,03	0,13	
	Вода	42,9/42,9	0	0	0	0	
	Отходы рыбные пищевые	12,38/12,38	2,17	0,25	0	10,89	
	Яйцо	0,99/0,99	0,13	0,11	0,01	1,55	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	502
	Вода	135/135	0	0	0	0	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,9/0,9	0,18	0	0,04	1,72		
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117	
Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	405	13,82	8,08	52,32	336,96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1511	44,3	41,86	213,03	1431,86	

День 4							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	272
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	

ЗАВТРАК	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	30,8/30,8	3,79	1,91	19,03	108,42	
	Вода	58/58	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	118/118	3,54	3,78	5,55	70,8	
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Какао-порошок	2,7/2,7	0,66	0,4	0,28	7,8	
	Вода	99/99	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	16,34	16,29	74,43	510,2	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	17
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная, квашеная	69,6/48,6	0,87	0,05	1,46	11,18	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,36	16,56	97,22	152
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	8/8	0,83	0,09	5,58	26,96	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	Азу	150	12,22	13,11	15,6	229,38	370
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	74,31/54,93	11,1	3,52	0	76,02	
	Томат-пюре	6,93/6,93	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,54/5,54	0,07	3,4	0,09	31,33	
	Лук репчатый	13,84/11,54	0,16	0,02	0,95	4,73	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,31/2,31	0,25	0,03	1,61	7,72	
	Огурец соленый	15,22/13,84	0,11	0,01	0,24	1,8	
	Картофель	123,23/92,31	1,85	0,37	15,05	71,08	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527

	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26		
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16		
	Вода	171/171	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	18,51	22,01	71,62	560,6		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	8,86	11,29	64,48	391,93	583	
	Масло сливочное	15/15	0,2	9,22	0,26	84,9		
	Сахарный песок	11,67/11,67	0	0	11,65	44,23		
	Сахарный песок	3,33/3,33	0	0	3,32	12,62		
	Соль поваренная пищевая	0,67/0,67	0	0	0	0		
	Пшеничная мука, высшего сорта	65/65	7,02	0,84	45,44	217,1		
	Пшеничная мука, высшего сорта	3,33/3,33	0,36	0,04	2,33	11,12		
	Дрожжи прессованные	1,67/1,67	0,21	0,05	0,14	1,82		
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14		
	Молоко	28,33/28,33	0,82	0,91	1,33	17		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	535	
	Кефир 3,2% жирности	206/200	5,8	6,4	8	118		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,66	16,29	72,48	491,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	49,51	54,59	218,53	1562,73		
День 5								
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,34	12,64	38,8	302,4	275	
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28		
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19		
	Крупа пшено шлифованное	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8		
	Яблоки	35,2/20	0,08	0,08	1,96	9,4		
	Вода	24/24	0	0	0	0		
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	120/120	3,6	3,84	5,64	72		
	Сметана 10,0% жирности	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52		
		Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	514
		Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток "Дружба"	2/2	0,26	0,06	0,61	3,98		
	Вода	120/120	0	0	0	0		
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60		

	<u>Батон нарезной</u>	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	<u>Масло сливочное</u>	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	14,94	20,77	77,87	536,7	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы отварной</u>	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Свекла	72,6/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Суп картофельный с клецками</u>	200	1,74	2,62	10,96	74,72	151
	Лук репчатый	8,72/7,28	0,1	0,01	0,6	2,98	
	Масло подсолнечное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	
	Вода	136,4/136,36	0	0	0	0	
	Картофель	48,54/36,36	0,73	0,15	5,93	28	
	Морковь, красная	9,1/7,28	0,09	0,01	0,5	2,55	
	Пшеничная мука, высшего сорта	5,6/5,6	0,6	0,07	3,91	18,7	
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16	0	0	0	0	
	Вода	8,78/8,78	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,64/0,64	0,01	0,39	0,01	3,6	
	Яйцо	1,6/1,6	0,2	0,18	0,01	2,51	
	<u>Плов из отварной птицы</u>	150	11,43	11,36	27,07	256,42	411
	Лук репчатый	15,72/7,86	0,11	0,02	0,64	3,22	
	Масло подсолнечное	7,86/7,86	0	7,85	0	70,66	
	Крупа рисовая	34,99/34,99	2,45	0,35	25,9	116,53	
	Курица, 1 категории	148,21/131,4	23,92	24,18	0	312,8	
	Морковь, красная	10,01/7,86	0,1	0,01	0,54	2,75	
	Лук репчатый	0,89/0,74	0,01	0	0,06	0,3	
	Петрушка (корень)	1,04/0,74	0,01	0	0,08	0,38	
	Вода	92,85/92,85	0	0	0	0	
	Курица, 1 категории	15,9/14,11	2,57	2,6	0	33,59	
	Морковь, красная	0,97/0,74	0,01	0	0,05	0,26	
	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u>	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8		
Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0		
Вода	172/172	0	0	0	0		
<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,21	17,96	79,53	550,14	

ПОЛДНИК	<u>Пудинг творожный запеченный</u>	110	15,18	14,44	23,24	283,8	325
	Сухари	2,72/2,72	0,43	0,03	1,9	9,12	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0,04	2,03	0,06	18,68	
	Сахарный песок	8,06/8,06	0	0	8,05	30,56	
	Творог	83,6/82,5	13,78	7,42	1,65	128,12	
	Крупа манная	8,06/8,06	0,83	0,08	5,69	26,85	
	Изюм	11,3/11	0,32	0,07	7,26	29,05	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	5,86/5,86	0,74	0,67	0,04	9,2	
	Сметана 10,0% жирности	2,72/2,72	0,07	0,27	0,11	3,23	
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	189/180	5,4	5,76	8,46	108		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	20,4	18,94	31,88	379,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	52,55	57,67	189,28	1466,04		
День 6							
ЗАВТРАК	<u>Плов вегетарианский с сухофруктами</u>	130	3,64	3,19	46,67	230,1	277
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2	0,06	18,4	
	Сахарный песок	4,22/4,22	0	0	4,22	16,01	
	Крупа рисовая	42,9/42,9	3	0,43	31,75	142,86	
	Изюм	11,05/10,4	0,3	0,06	6,86	27,47	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	10,72/10,4	0,54	0,03	5,3	24,13	
	<u>Кофейный напиток на сгущенном молоке</u>	180	2,61	1,8	18,81	101,7	512
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	36/36	2,59	3,06	19,98	118,08	
	Кофейный напиток "Дружба"	4,5/4,5	0,58	0,13	1,38	8,96	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	<u>Батон нарезной</u>	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	<u>Масло сливочное</u>	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9,65	10,42	88,65	487,1		
	<u>Салат картофельный</u>	60	1,14	3,24	8,04	66	62
	Лук зеленый (перо)	12,78/10,2	0,13	0,01	0,33	2,04	
	Картофель	69,3/50,4	1,01	0,2	8,22	38,81	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Свекольник</u>	180	1,62	2,59	12,19	78,37	136

ОБЕД

Томат-пюре	2,34/2,34	0	0	0	0
Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38
Сахарный песок	1,8/1,8	0	0	1,8	6,82
Свекла	57,6/46,08	0,69	0,05	4,06	19,35
Лук репчатый	9,72/8,1	0,11	0,02	0,66	3,32
Картофель	41,4/30,96	0,62	0,12	5,05	23,84
Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52
Вода	144/144	0	0	0	0
Сметана 10,0% жирности	1,8/1,8	0,05	0,18	0,07	2,14
Сметана	6	0,16	0,9	0,22	9,72
Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72
Кнели говяжьи с рисом	70	10,36	10,22	4,41	150,5
Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	15,85
Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,29	0,04	11,89
Говядина 1 кат.	77/56	10,42	8,96	0	122,08
Крупа рисовая	6,3/6,3	0,44	0,06	4,66	20,98
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	7,7/7,7	0,23	0,25	0,36	4,62
Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6
Томат-пюре	9,6/9,6	0	0	0	0
Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56
Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3,59	13,64
Лук репчатый	8,52/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95
Пшеничная мука, высшего сорта	1,44/1,44	0,16	0,02	1,01	4,81
Капуста белокочанная	157,56/126	2,27	0,13	5,92	35,28
Морковь, красная	6/4,8	0,06	0	0,33	1,68
Петрушка	3,24/2,4	0,09	0,01	0,18	1,18
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99
Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26
Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16
Вода	171/171	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД	656	20,81	21,75	67,2	548,79
Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	323,33
Масло сливочное	2,17/2,17	0,03	1,33	0,04	12,28
Повидло	50,5/50,5	0	0	0	0
Сахарный песок	2,67/2,67	0	0	2,66	10,12
Соль поваренная пищевая	0,83/0,83	0	0	0	0

ПОЛДНИК	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0,25	0,03	1,63	7,78	
	Пшеничная мука, высшего сорта	49,67/49,67	5,36	0,65	34,72	165,9	
	Дрожжи прессованные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	
	Яйцо	2,5/2,5	0,32	0,29	0,02	3,92	
	Яйцо	2,5/2,5	0,32	0,29	0,02	3,92	
	Масло подсолнечное	0,33/0,33	0	0,33	0	2,97	
	Вода	20/20	0	0	0	0	
	<u>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка</u>	200	5,8	5	8	100	535
Кефир 3,2% жирности	206/200	5,8	6,4	8	118		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,97	7,83	76,17	423,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1316	42,43	40	232,02	1459,22		

День 7							
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая вязкая</u>	200	6,28	11,82	37	279,4	259
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110/110	3,3	3,52	5,17	66	
	<u>Какао с молоком (1-й вариант)</u>	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Какао-порошок	2,7/2,7	0,66	0,4	0,28	7,8	
	Вода	99/99	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	<u>Батон нарезной</u>	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	<u>Сыр сычужный твердый порциями</u>	10	2,56	2,61	0	34,3	106
Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	15,46	18,71	82,63	561,2		
	<u>Салат из квашеной капусты с яблоками</u>	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Яблоки	35,4/24,6	0,1	0,1	2,41	11,56	
	Капуста белокочанная, квашеная	42,6/30	0,54	0,03	0,9	6,9	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<u>Рассольник ленинградский</u>	180	6,52	8,64	23,44	195,73	139
	Крупа рисовая	3,6/3,6	0,25	0,04	2,66	11,99	
Лук репчатый	4,32/3,6	0,05	0,01	0,3	1,48		

ОБЕД	Крупа овсяная	3,6/3,6	0,44	0,22	2,14	12,31	
	Огурец соленый	12,06/10,8	0,09	0,01	0,18	1,4	
	Картофель	72/54	1,08	0,22	8,8	41,58	
	Крупа пшеничная	3,6/3,6	0,46	0,04	2,54	11,7	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Молоко коровье, топленое 6%	135/135	4,05	8,1	6,34	112,86	
	Сметана	6	0,16	0,9	0,22	9,72	488
	Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72	
	Говядина в кисло-сладком соусе	70	16,8	17,29	10,71	265,3	368
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	118,3/87,5	17,68	5,6	0	121,1	
	Томат-пюре	10,5/10,5	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,06	3,01	0,08	27,73	
	Сахарный песок	5,6/5,6	0	0	5,59	21,22	
	Лук репчатый	16,8/14	0,2	0,03	1,15	5,74	
	Сухари ржаные	7/7	1,12	0,07	4,9	23,48	
	Лимонная кислота	0,07/0,07	0	0	0	0	
	Картофель отварной	120	2,28	4,92	15,24	114	179
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Картофель	158,4/118,8	2,38	0,48	19,36	91,48	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Яблоки	50,4/45	0,18	0,18	4,41	21,15	
Лимон	14,4/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14		
Вода	162/162	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	656	29,33	38,53	88,74	817,25		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	110	15,26	15,04	20,68	283,8	324
	Масло сливочное	3,66/3,66	0,05	2,25	0,06	20,73	
	Творог 9%	83,6/82,86	11,6	7,46	2,32	178,98	
	Сахарный песок	8,06/8,06	0	0	8,05	30,56	
	Крупа рисовая	16,14/16,14	1,13	0,16	11,94	53,74	
	Яйцо	7,34/7,34	0,93	0,84	0,05	11,52	
	Сметана 10,0% жирности	3,66/3,66	0,1	0,37	0,14	4,36	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	30,4	136	537

	Сок сливовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	19,24	16,55	74,21	537,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1446	64,03	73,79	245,58	1916,15	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	171
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	16/16	1,66	0,18	11,15	53,92	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	140/140	4,2	4,48	6,58	84	
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
	Вода	90/90	0	0	0	0	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	45/45	1,35	1,44	2,11	27	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,9/0,9	0,18	0	0,04	1,72	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,45	11,86	56,46	374,2	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,9	74,4	53
	Свекла	55,8/44,4	0,67	0,04	3,91	18,65	
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Уха рыбацкая	250	5,6	2,22	9,7	82,5	157
	Масло сливочное	2,28/2,28	0,03	1,4	0,04	12,88	
	Горбуша	40,9/28,4	5,82	1,85	0	39,76	
	Лук репчатый	13,62/11,38	0,16	0,02	0,93	4,66	
	Укроп	5,67/4,55	0,11	0,02	0,29	1,82	
	Картофель	104,55/68,18	1,36	0,27	11,11	52,49	
Вода	250/250	0	0	0	0		

ОБЕД	<u>Рыба, тушенная в сметанном соусе</u>	100	9,7	5,2	2,9	97	348
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло подсолнечное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Треска	83,5/60,5	9,68	0,36	0	41,74	
	Морковь, красная	23/17	0,22	0,02	1,17	5,95	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,71/0,71	0,08	0,01	0,5	2,38	
	Отвар овощной	15,68/15,68	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,71/0,71	0,01	0,44	0,01	4,03	
	Сметана 10,0% жирности	14,25/14,25	0,38	1,42	0,56	16,96	
	<u>Картофельное пюре</u>	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Картофель	135,6/100,8	2,02	0,4	16,43	77,62	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	19,2/18	0,54	0,58	0,85	10,8	
	<u>Напиток из шиповника</u>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16		
Шиповник	18/18	0,29	0,13	4,03	19,62		
Вода	207/207	0	0	0	0		
<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	21,81	19,69	63,46	521,2		
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307
	Масло сливочное	5,77/5,77	0,08	3,55	0,1	32,69	
	Масло сливочное	5,77/5,77	0,08	3,55	0,1	32,69	
	Яйцо	92,31/92,31	11,72	10,62	0,65	144,93	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	57,69/57,69	1,73	1,85	2,71	34,61	
	<u>Кисель из сока плодового ягодного натурального</u>	180	0,18	0,11	35,1	142,2	524
	Сахарный песок	21,6/21,6	0	0	21,56	81,86	
	Крахмал картофельный	9/9	0,01	0	7,04	28,17	
	Лимонная кислота	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Вода	126/126	0	0	0	0	
	Сок плодовой	54/54	0,05	0,05	6,16	27	
	<u>Батон нарезной</u>	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	375	16,49	21,49	61,69	504,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	48,75	53,04	181,61	1400,12		
День 9							

ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	106/106	3,18	3,39	4,98	63,6	
	<u>Какао с молоком (1-й вариант)</u>	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Какао-порошок	2,7/2,7	0,66	0,4	0,28	7,8	
	Вода	99/99	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	<u>Батон нарезной</u>	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	<u>Сыр сычужный твердый порциями</u>	10	2,56	2,61	0	34,3	106
Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	15,38	14,35	76,49	497,2		
ОБЕД	<u>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</u>	60	1,08	3,72	5,34	59,4	71
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Огурец соленый	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	
	Картофель	40,86/29,4	0,59	0,12	4,79	22,64	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Горошек зеленый. Консервы	15,72/10,2	0,32	0,02	0,66	4,08	
	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	1,32	4,14	9,52	80,56	133
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	21,4/16	0,32	0,06	2,61	12,32	
	Морковь, красная	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	<u>Сметана</u>	6	0,16	0,9	0,22	9,72	488
	Сметана 15,0% жирности	6/6	0,16	0,9	0,22	9,72	
	<u>Картофельная запеканка с мясом</u>	150	17,47	17,62	14,17	285	382
	Сухари	2,25/2,25	0,36	0,02	1,58	7,55	

	Говядина (котлетное мясо)	114/84	16,8	8,23	0	141,12	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Картофель	165/123,75	2,48	0,5	20,17	95,29	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		636	23,12	26,86	66,91	603,28	
ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	10,45	5,65	4,95	112,35	349
	Томат-пюре	7,07/7,07	0	0	0	0	
	Сахарный песок	1,97/1,97	0	0	1,97	7,46	
	Лук репчатый	13,35/11	0,15	0,02	0,9	4,51	
	Треска	88/66,78	10,68	0,4	0	46,08	
	Морковь, красная	25,15/19,65	0,26	0,02	1,36	6,88	
	Петрушка (корень)	3,93/3,15	0,05	0,02	0,32	1,6	
	Масло подсолнечное	5,9/5,9	0	5,89	0	53,01	
	Вода	19,65/19,65	0	0	0	0	
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0	15,2	61	504
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	13,93	6,96	43,28	291,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1426	52,43	48,17	186,68	1391,73	

День 10

	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	254
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Гречневая крупа ядрица	50/50	6,3	1,65	28,55	154	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	

ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Какао-порошок	2,7/2,7	0,66	0,4	0,28	7,8	
	Вода	99/99	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111
Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,8	21,28	78,27	567,9	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,96	3,84	8,22	71,4	61
	Свекла	59,16/45	0,68	0,04	3,96	18,9	
	Изюм	3,72/6	0,17	0,04	3,96	15,85	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,36/6	0,31	0,02	3,06	13,92	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Суп с макаронными изделиями	180	1,71	3,78	11,25	86,99	163
	Томат-пюре	1,08/1,08	0	0	0	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	14,4/14,4	1,5	0,16	10,04	48,53	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь, красная	9/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Суфле из кур с рисом	90	12,51	12,26	4,55	174	414
	Масло сливочное	3,86/3,86	0,05	2,37	0,07	21,85	
	Масло сливочное	4,28/4,28	0,06	2,63	0,07	24,25	
	Крупа рисовая	6/6	0,42	0,06	4,44	19,99	
	Курица, 1 категории	177,43/157,7	28,7	29,02	0	375,36	
	Яйцо	10,29/10,29	1,31	1,18	0,07	16,15	
	Рагу из овощей	120	2,4	6,42	10,2	108	201
	Лук репчатый	11,4/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
Масло подсолнечное	4,8/4,8	0	4,8	0	43,15		
Репка	25,2/19,2	0,29	0,02	1,19	6,14		
Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72		
Картофель	51,6/38,4	0,77	0,15	6,26	29,57		
Морковь, красная	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,72		
Пшеничная мука, высшего сорта	0,9/0,9	0,1	0,01	0,63	3,01		
Отвар овощной	19,8/19,8	0	0	0	0		

	Масло сливочное	0,9/0,9	0,01	0,55	0,02	5,09	
	Сметана 10,0% жирности	18/18	0,49	1,8	0,7	21,42	
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Яблоки	45,4/40	0,16	0,16	3,92	18,8	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	20,72	26,98	70,68	605,99	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	
	Крупа рисовая	12/12	0,84	0,12	8,88	39,96	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	140/140	4,2	4,48	6,58	84	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	502
	Вода	135/135	0	0	0	0	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,9/0,9	0,18	0	0,04	1,72	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Батон нарезной	45/45	3,38	1,3	23,13	117,9	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607
Вафли с фруктово-ягодными начинками	30/30	0,84	0,99	23,19	106,2		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	455	9,13	7,46	76,34	408,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	45,65	55,72	225,29	1582,59	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14481	516,1	544,3	2079,78	15283,49	
	Среднее значение за период	1448	51,61	54,43	207,98	1528,35	