

Возрастная  
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>150</b>	<b>3,95</b>	<b>8,74</b>	<b>18,79</b>	<b>169,65</b>	<b>266</b>
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Крупа рисовая	11,25/11,25	0,79	0,11	8,32	37,46	
	Крупа пшено шлифованное	8,25/8,25	0,95	0,27	5,49	28,22	
	Вода	52,5/52,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	76,5/76,5	2,3	2,45	3,6	45,9	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>11,25</b>	<b>45</b>	<b>502</b>
	Вода	112,5/112,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
	Вода	40,5/40,5	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,15	0	0,03	1,43	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,02</b>	<b>4,12</b>	<b>0,04</b>	<b>37,4</b>	<b>111</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>7,05</b>	<b>14,02</b>	<b>50,64</b>	<b>356,85</b>	
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>40</b>	<b>0,52</b>	<b>4,32</b>	<b>2,72</b>	<b>52</b>	<b>82</b>
	Свекла	7,6/6	0,09	0,01	0,53	2,52	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Огурец соленый	15,2/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Картофель	11,76/8,8	0,18	0,04	1,43	6,78	
	Морковь, красная	5,2/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>150</b>	<b>1,08</b>	<b>3,12</b>	<b>5,35</b>	<b>54,31</b>	<b>147</b>
	Томат-пюре	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	
	Картофель	24/18	0,36	0,07	2,93	13,86	
	Морковь, красная	9,45/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	

<b>ОБЕД</b>	Вода	120/120	0	0	0	0	
	<b>Сметана</b>	<b>5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
	<b>Котлеты, биточки, шницели</b>	<b>60</b>	<b>10,68</b>	<b>10,5</b>	<b>8,58</b>	<b>171,6</b>	<b>386</b>
	Сухари	6,6/6,6	1,06	0,07	4,62	22,14	
	Говядина (котлетное мясо)	69,6/51,6	10,32	5,06	0	86,69	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	13,8/13,8	0,41	0,44	0,65	8,28	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	11,4/11,4	0,87	0,09	5,61	26,79	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>2,52</b>	<b>5,28</b>	<b>13,08</b>	<b>110,4</b>	<b>434</b>
	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	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>20,25</b>	<b>82,5</b>	<b>527</b>
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0	3,32	12,72	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>17,29</b>	<b>24,33</b>	<b>60,18</b>	<b>531,11</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>100</b>	<b>17,43</b>	<b>11,31</b>	<b>16,61</b>	<b>235,71</b>	<b>319</b>
	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	
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,64</b>	<b>95,4</b>	<b>534</b>
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	189/180	5,4	5,76	8,46	108		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>22,65</b>	<b>15,81</b>	<b>25,25</b>	<b>331,11</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1180</b>	<b>46,99</b>	<b>54,16</b>	<b>136,07</b>	<b>1219,07</b>		
<b>День 2</b>							
	<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>200</b>	<b>4,82</b>	<b>5,16</b>	<b>16,52</b>	<b>131,8</b>	<b>170</b>
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	

ЗАВТРАК	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	
	<b>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>2,03</b>	<b>11,92</b>	<b>59,25</b>	<b>513</b>
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
	Кофейный напиток "Дружба"	3,75/3,75	0,48	0,1	1,15	7,46	
	Вода	90/90	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75/75	2,25	2,4	3,52	45	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	<b>10</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>34,3</b>	<b>106</b>
	Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>12,78</b>	<b>10,96</b>	<b>49</b>	<b>330,15</b>	
ОБЕД	<b>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной</b>	<b>30</b>	<b>0,51</b>	<b>1,59</b>	<b>3,15</b>	<b>28,8</b>	<b>65</b>
	Лук репчатый	4,2/3,3	0,05	0,01	0,27	1,35	
	Огурец соленый	6/3,9	0,03	0	0,07	0,51	
	Картофель	24,9/18	0,36	0,07	2,93	13,86	
	Морковь, красная	4,2/3,3	0,04	0	0,23	1,16	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>3,74</b>	<b>2,16</b>	<b>13,62</b>	<b>87,51</b>	<b>149</b>
	Горох овощной (лопатка) свежий	12,15/12	2,76	0,14	6,4	36,32	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Картофель	49,95/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Петрушка (корень)	1,95/1,5	0,02	0,01	0,15	0,76	
	Вода	97,5/97,5	0	0	0	0	
	<b>Сметана</b>	<b>5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
	<b>Говядина, тушенная с черносливом</b>	<b>80</b>	<b>12,32</b>	<b>13,12</b>	<b>4,48</b>	<b>185,06</b>	<b>367</b>
	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		
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>120</b>	<b>6,84</b>	<b>6,28</b>	<b>29,66</b>	<b>202,44</b>	<b>243</b>	

	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	
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>150</b>	<b>0,52</b>	<b>0,23</b>	<b>17,1</b>	<b>72,75</b>	<b>538</b>
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
	Шиповник	15/15	0,24	0,1	3,36	16,35	
	Вода	172,5/172,5	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>565</b>	<b>26,04</b>	<b>24,49</b>	<b>78,21</b>	<b>636,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Драчена</b>	<b>100</b>	<b>11,4</b>	<b>15,1</b>	<b>6,4</b>	<b>207</b>	<b>318</b>
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	
	Пшеничная мука, высшего сорта	6/6	0,65	0,08	4,19	20,04	
	Яйцо	80/80	10,16	9,2	0,56	125,6	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	26/26	0,78	0,83	1,22	15,6	
	Сметана 10,0% жирности	10/10	0,27	1	0,39	11,9	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>7,6</b>	<b>0,8</b>	<b>49,2</b>	<b>235</b>	<b>114</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	100/100	7,6	0,8	49,2	235	
	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0</b>	<b>21,75</b>	<b>91,5</b>	<b>516</b>
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,48	28,42	
Концентрат киселя витаминизированного	18/18	0	0	0	0		
Вода	142,5/142,5	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,05</b>	<b>15,9</b>	<b>77,35</b>	<b>533,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1315</b>	<b>58,87</b>	<b>51,35</b>	<b>204,56</b>	<b>1500,51</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>150</b>	<b>5,85</b>	<b>7,1</b>	<b>26,85</b>	<b>212,7</b>	<b>273</b>
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Крупа пшено шлифованное	30/30	3,45	0,99	19,95	102,6	
	Вода	42/42	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	84/84	2,52	2,69	3,95	50,4	
	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,47</b>	<b>18,75</b>	<b>108</b>	<b>508</b>
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Какао-порошок	2,25/2,25	0,55	0,34	0,23	6,5	
	Вода	82,5/82,5	0	0	0	0	
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75/75	2,25	2,4	3,52	45		

	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,02</b>	<b>4,12</b>	<b>0,04</b>	<b>37,4</b>	<b>111</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>11,57</b>	<b>14,85</b>	<b>66,2</b>	<b>462,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат овощной с зеленым горошком</u></b>	<b>40</b>	<b>0,74</b>	<b>2,5</b>	<b>4,26</b>	<b>42,64</b>	<b>72</b>
	Лук репчатый	3,2/2,4	0,03	0	0,2	0,98	
	Картофель	24,8/18	0,36	0,07	2,93	13,86	
	Морковь, красная	12,8/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	Горошек зеленый. Консервы	10,4/6,8	0,21	0,01	0,44	2,72	
	<b><u>Рассольник</u></b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>3,2</b>	<b>7,98</b>	<b>65,25</b>	<b>138</b>
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Огурец соленый	10,05/9	0,07	0,01	0,15	1,17	
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	<b><u>Сметана</u></b>	<b>5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
	<b><u>Голубцы ленивые</u></b>	<b>60</b>	<b>5,1</b>	<b>4,98</b>	<b>2,4</b>	<b>75</b>	<b>377</b>
	Говядина (котлетное мясо)	33,6/24	4,8	2,35	0	40,32	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Крупа рисовая	3/3	0,21	0,03	2,22	9,99	
	Лук репчатый	4,32/3,6	0,05	0,01	0,3	1,48	
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	<b><u>Макаронные изделия отварные</u></b>	<b>120</b>	<b>4,52</b>	<b>0,54</b>	<b>23,23</b>	<b>115,92</b>	<b>297</b>
	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	
	<b><u>Компот из яблок с лимоном</u></b>	<b>150</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>18,83</b>	<b>77,25</b>	<b>528</b>
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Яблоки	42/37,5	0,15	0,15	3,68	17,62	
	Лимон	12/5,25	0,05	0,01	0,16	1,78	
Вода	135/135	0	0	0	0		
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>555</b>	<b>13,75</b>	<b>12,48</b>	<b>66,9</b>	<b>436,36</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</u></b>	<b>130</b>	<b>8,67</b>	<b>4,82</b>	<b>12,3</b>	<b>127,3</b>	<b>346</b>
	Картофель	87,2/63,38	1,27	0,25	10,33	48,8	
	Треска	53,08/46,05	7,37	0,28	0	31,77	
	Сухари	1,62/1,62	0,26	0,02	1,14	5,45	
	Масло сливочное	3,52/3,52	0,05	2,17	0,06	19,94	
	<b><u>Соус белый (для запекания рыбы)</u></b>	<b>30</b>	<b>0,34</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>18,18</b>	<b>460</b>
	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	
	<b><u>Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)</u></b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>11,25</b>	<b>45</b>	<b>502</b>
	Вода	112,5/112,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
	Вода	40,5/40,5	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,15	0	0,03	1,43	
	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>12,09</b>	<b>7,18</b>	<b>45,61</b>	<b>295,28</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>37,41</b>	<b>34,51</b>	<b>178,71</b>	<b>1194,54</b>		

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</u></b>	<b>150</b>	<b>5,37</b>	<b>7,05</b>	<b>21,6</b>	<b>171,3</b>	<b>272</b>
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	23,1/23,1	2,84	1,43	14,28	81,31	
	Вода	43,5/43,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	88,5/88,5	2,66	2,83	4,16	53,1	
	<b><u>Какао с молоком (1-й вариант)</u></b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,47</b>	<b>18,75</b>	<b>108</b>	<b>508</b>
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Какао-порошок	2,25/2,25	0,55	0,34	0,23	6,5	
	Вода	82,5/82,5	0	0	0	0	
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75/75	2,25	2,4	3,52	45		

	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b><u>Сыр сычужный твердый порциями</u></b>	<b>10</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>34,3</b>	<b>106</b>
	Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>13,63</b>	<b>13,29</b>	<b>60,91</b>	<b>418,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из квашеной капусты с луком</u></b>	<b>40</b>	<b>0,64</b>	<b>4,04</b>	<b>1,2</b>	<b>43,6</b>	<b>17</b>
	Лук репчатый	4,8/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Капуста белокочанная, квашеная	46,4/32,4	0,58	0,03	0,97	7,45	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	<b><u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u></b>	<b>150</b>	<b>1,68</b>	<b>1,77</b>	<b>12,42</b>	<b>72,92</b>	<b>152</b>
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	6/6	0,62	0,07	4,18	20,22	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	<b><u>Азу</u></b>	<b>130</b>	<b>10,59</b>	<b>11,36</b>	<b>13,52</b>	<b>198,8</b>	<b>370</b>
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	64,4/47,61	9,62	3,05	0	65,89	
	Томат-пюре	6,01/6,01	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,15	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2/2	0,22	0,03	1,4	6,69	
	Огурец соленый	13,19/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Картофель	106,8/80	1,6	0,32	13,04	61,6	
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>20,25</b>	<b>82,5</b>	<b>527</b>
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0	3,32	12,72	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
Вода	142,5/142,5	0	0	0	0		
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>17,53</b>	<b>57,41</b>	<b>450,02</b>	
	<b><u>Булочка домашняя</u></b>	<b>100</b>	<b>8,86</b>	<b>11,29</b>	<b>64,48</b>	<b>391,93</b>	<b>583</b>
	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	

ПОЛДНИК	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	
	<b>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>535</b>
	Кефир 3,2% жирности	185,4/180	5,22	5,76	7,2	106,2	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>14,08</b>	<b>15,79</b>	<b>71,68</b>	<b>481,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>42,98</b>	<b>46,61</b>	<b>190</b>	<b>1350,35</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)</b>	<b>150</b>	<b>6,26</b>	<b>9,48</b>	<b>29,1</b>	<b>226,8</b>	<b>275</b>
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	
	Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3,59	13,64	
	Крупа пшено шлифованное	30/30	3,45	0,99	19,95	102,6	
	Яблоки	26,4/15	0,06	0,06	1,47	7,05	
	Вода	18/18	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Сметана 10,0% жирности	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	
	<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,43</b>	<b>14,31</b>	<b>71,1</b>	<b>514</b>
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Кофейный напиток "Дружба"	1,8/1,8	0,23	0,05	0,55	3,58	
	Вода	108/108	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,02</b>	<b>4,12</b>	<b>0,04</b>	<b>37,4</b>	<b>111</b>	
Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>375</b>	<b>12,16</b>	<b>17,19</b>	<b>64,01</b>	<b>440,1</b>	
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>3,36</b>	<b>35,6</b>	<b>51</b>
	Свекла	48,4/38	0,57	0,04	3,34	15,96	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>180</b>	<b>1,57</b>	<b>2,36</b>	<b>9,86</b>	<b>67,25</b>	<b>151</b>
	Лук репчатый	7,85/6,55	0,09	0,01	0,54	2,69	
	Масло подсолнечное	1,64/1,64	0	1,64	0	14,73	
	Вода	122,76/122,7	0	0	0	0	
	Картофель	43,69/32,72	0,65	0,13	5,33	25,2	

ОБЕД	Морковь, красная	8,19/6,55	0,09	0,01	0,45	2,29	
	Пшеничная мука, высшего сорта	5,04/5,04	0,54	0,07	3,52	16,83	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Вода	7,9/7,9	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,57/0,57	0,01	0,35	0,01	3,24	
	Яйцо	1,44/1,44	0,18	0,17	0,01	2,26	
	<b><u>Плов из отварной птицы</u></b>	<b>130</b>	<b>9,91</b>	<b>9,84</b>	<b>23,46</b>	<b>222,23</b>	<b>411</b>
	Лук репчатый	13,62/6,81	0,1	0,01	0,56	2,79	
	Масло подсолнечное	6,81/6,81	0	6,81	0	61,24	
	Крупа рисовая	30,33/30,33	2,12	0,3	22,44	101	
	Курица, 1 категории	128,45/113,9	20,73	20,96	0	271,1	
	Морковь, красная	8,67/6,81	0,09	0,01	0,47	2,38	
	Лук репчатый	0,77/0,64	0,01	0	0,05	0,26	
	Петрушка (корень)	0,9/0,64	0,01	0	0,07	0,33	
	Вода	80,47/80,47	0	0	0	0	
	Курица, 1 категории	13,78/12,23	2,23	2,25	0	29,11	
	Морковь, красная	0,84/0,64	0,01	0	0,04	0,23	
	<b><u>Компот из свежих плодов или ягод</u></b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>20,79</b>	<b>86,4</b>	<b>526</b>
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Яблоки	40,86/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0		
Вода	154,8/154,8	0	0	0	0		
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>14,51</b>	<b>14,94</b>	<b>67,49</b>	<b>463,68</b>	
ПОЛДНИК	<b><u>Пудинг творожный запеченный</u></b>	<b>110</b>	<b>15,18</b>	<b>14,44</b>	<b>23,24</b>	<b>283,8</b>	<b>325</b>
	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	
<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>8,64</b>	<b>95,4</b>	<b>534</b>	
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	189/180	5,4	5,76	8,46	108		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>20,4</b>	<b>18,94</b>	<b>31,88</b>	<b>379,2</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>47,07</b>	<b>51,07</b>	<b>163,38</b>	<b>1282,98</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Плов вегетарианский с сухофруктами</u></b>	<b>110</b>	<b>3,08</b>	<b>2,7</b>	<b>39,49</b>	<b>194,7</b>	<b>277</b>
	Масло сливочное	2,75/2,75	0,04	1,69	0,05	15,56	
	Сахарный песок	3,58/3,58	0	0	3,57	13,55	
	Крупа рисовая	36,3/36,3	2,54	0,36	26,86	120,88	
	Изюм	9,35/8,8	0,26	0,05	5,81	23,24	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	9,07/8,8	0,46	0,03	4,49	20,42	
	<b><u>Кофейный напиток на сгущенном молоке</u></b>	<b>150</b>	<b>2,18</b>	<b>1,5</b>	<b>15,67</b>	<b>84,75</b>	<b>512</b>
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30/30	2,16	2,55	16,65	98,4	
	Кофейный напиток "Дружба"	3,75/3,75	0,48	0,1	1,15	7,46	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,02</b>	<b>4,12</b>	<b>0,04</b>	<b>37,4</b>	<b>111</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>305</b>	<b>8,28</b>	<b>9,48</b>	<b>75,76</b>	<b>421,65</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат картофельный</u></b>	<b>40</b>	<b>0,76</b>	<b>2,16</b>	<b>5,36</b>	<b>44</b>	<b>62</b>
	Лук зеленый (перо)	8,52/6,8	0,09	0,01	0,22	1,36	
	Картофель	46,2/33,6	0,67	0,13	5,48	25,87	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	<b><u>Свекольник</u></b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>2,16</b>	<b>10,15</b>	<b>65,31</b>	<b>136</b>
	Томат-пюре	1,95/1,95	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,5	5,68	
	Свекла	48/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	
	Лук репчатый	8,1/6,75	0,09	0,01	0,55	2,77	
	Картофель	34,5/25,8	0,52	0,1	4,21	19,87	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	1,5/1,5	0,04	0,15	0,06	1,78	
	<b><u>Сметана</u></b>	<b>5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
	<b><u>Кнели говяжьи с рисом</u></b>	<b>60</b>	<b>8,88</b>	<b>8,76</b>	<b>3,78</b>	<b>129</b>	<b>383</b>
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Говядина 1 кат.	66/48	8,93	7,68	0	104,64	

	Крупа рисовая	5,4/5,4	0,38	0,05	4	17,98	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	6,6/6,6	0,2	0,21	0,31	3,96	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>120</b>	<b>4,44</b>	<b>4,32</b>	<b>4,68</b>	<b>75,6</b>	<b>428</b>
	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	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>20,25</b>	<b>82,5</b>	<b>527</b>
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0	3,32	12,72	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>17,92</b>	<b>18,51</b>	<b>54,42</b>	<b>456,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Ватрушки с повидлом</b>	<b>100</b>	<b>6,17</b>	<b>2,83</b>	<b>68,17</b>	<b>323,33</b>	<b>559</b>
	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	
	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	
	<b>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>535</b>
Кефир 3,2% жирности	185,4/180	5,22	5,76	7,2	106,2		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>11,39</b>	<b>7,33</b>	<b>75,37</b>	<b>413,33</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1140</b>	<b>37,59</b>	<b>35,32</b>	<b>205,55</b>	<b>1291,69</b>		

<b>День 7</b>							
	<b>Каша рисовая вязкая</b>	<b>150</b>	<b>4,71</b>	<b>8,86</b>	<b>27,75</b>	<b>209,55</b>	<b>259</b>

<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Крупа рисовая	33,3/33,3	2,33	0,33	24,64	110,89	
	Вода	40,5/40,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	82,5/82,5	2,48	2,64	3,88	49,5	
	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,47</b>	<b>18,75</b>	<b>108</b>	<b>508</b>
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Какао-порошок	2,25/2,25	0,55	0,34	0,23	6,5	
	Вода	82,5/82,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75/75	2,25	2,4	3,52	45	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	<b>10</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>34,3</b>	<b>106</b>
	Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>12,97</b>	<b>15,1</b>	<b>67,06</b>	<b>456,65</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из квашеной капусты с яблоками</b>	<b>40</b>	<b>0,44</b>	<b>4,08</b>	<b>2,12</b>	<b>46,8</b>	<b>18</b>
	Яблоки	23,6/16,4	0,07	0,07	1,61	7,71	
	Капуста белокочанная, квашеная	28,4/20	0,36	0,02	0,6	4,6	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>150</b>	<b>5,43</b>	<b>7,2</b>	<b>19,53</b>	<b>163,11</b>	<b>139</b>
	Крупа рисовая	3/3	0,21	0,03	2,22	9,99	
	Лук репчатый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Крупа овсяная	3/3	0,37	0,18	1,78	10,26	
	Огурец соленый	10,05/9	0,07	0,01	0,15	1,17	
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Крупа пшеничная	3/3	0,38	0,03	2,12	9,75	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Молоко коровье, топленое 6%	112,5/112,5	3,38	6,75	5,29	94,05	
	<b>Сметана</b>	<b>5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
	<b>Говядина в кисло-сладком соусе</b>	<b>80</b>	<b>19,2</b>	<b>19,76</b>	<b>12,24</b>	<b>303,2</b>	<b>368</b>
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	135,2/100	20,2	6,4	0	138,4	
	Томат-пюре	12/12	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,6/5,6	0,07	3,44	0,1	31,7	
Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26		
Лук репчатый	19,2/16	0,22	0,03	1,31	6,56		
Сухари ржаные	8/8	1,28	0,08	5,6	26,84		
Лимонная кислота	0,08/0,08	0	0	0	0		

	<b><u>Картофель отварной</u></b>	<b>120</b>	<b>2,28</b>	<b>4,92</b>	<b>15,24</b>	<b>114</b>	<b>179</b>
	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	
	<b><u>Компот из яблок с лимоном</u></b>	<b>150</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>18,83</b>	<b>77,25</b>	<b>528</b>
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Яблоки	42/37,5	0,15	0,15	3,68	17,62	
	Лимон	12/5,25	0,05	0,01	0,16	1,78	
	Вода	135/135	0	0	0	0	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>29,69</b>	<b>37,22</b>	<b>78,16</b>	<b>764,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Пудинг из творога с рисом</u></b>	<b>90</b>	<b>12,48</b>	<b>12,3</b>	<b>16,92</b>	<b>232,2</b>	<b>324</b>
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,96	
	Творог 9%	68,4/67,8	9,49	6,1	1,9	146,44	
	Сахарный песок	6,6/6,6	0	0	6,58	25	
	Крупа рисовая	13,2/13,2	0,92	0,13	9,77	43,97	
	Яйцо	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	
	Сметана 10,0% жирности	3/3	0,08	0,3	0,12	3,57	
	<b><u>Соки овощные, фруктовые и ягодные</u></b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>122,4</b>	<b>537</b>
	Сок сливовый	180/180	0,54	0,18	27,36	122,4	
	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>16,02</b>	<b>13,64</b>	<b>64,84</b>	<b>459,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>58,68</b>	<b>65,96</b>	<b>210,06</b>	<b>1680,71</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Суп молочный с макаронными изделиями</u></b>	<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>5,26</b>	<b>18,98</b>	<b>146</b>	<b>171</b>
	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	
	<b><u>Чай с молоком (1-й вариант)</u></b>	<b>150</b>	<b>1,12</b>	<b>0,97</b>	<b>11,92</b>	<b>60,75</b>	<b>506</b>
	Вода	75/75	0	0	0	0	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	37,5/37,5	1,12	1,2	1,76	22,5		
Вода	40,5/40,5	0	0	0	0		

	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,15	0	0,03	1,43	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,02</b>	<b>4,12</b>	<b>0,04</b>	<b>37,4</b>	<b>111</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>395</b>	<b>9,84</b>	<b>11,51</b>	<b>51,5</b>	<b>348,95</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>40</b>	<b>0,48</b>	<b>4,16</b>	<b>2,6</b>	<b>49,6</b>	<b>53</b>
	Свекла	37,2/29,6	0,44	0,03	2,6	12,43	
	Огурец соленый	10/8	0,06	0,01	0,14	1,04	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	<b>Уха рыбацкая</b>	<b>200</b>	<b>4,48</b>	<b>1,78</b>	<b>7,76</b>	<b>66</b>	<b>157</b>
	Масло сливочное	1,82/1,82	0,02	1,12	0,03	10,3	
	Горбуша	32,72/22,72	4,66	1,48	0	31,81	
	Лук репчатый	10,9/9,1	0,13	0,02	0,75	3,73	
	Укроп	4,54/3,64	0,09	0,02	0,23	1,46	
	Картофель	83,64/54,54	1,09	0,22	8,89	42	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	<b>Рыба, тушенная в сметанном соусе</b>	<b>100</b>	<b>9,7</b>	<b>5,2</b>	<b>2,9</b>	<b>97</b>	<b>348</b>
	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	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>2,52</b>	<b>5,28</b>	<b>13,08</b>	<b>110,4</b>	<b>434</b>
	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		
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>150</b>	<b>0,52</b>	<b>0,23</b>	<b>17,1</b>	<b>72,75</b>	<b>538</b>	
Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64		
Шиповник	15/15	0,24	0,1	3,36	16,35		
Вода	172,5/172,5	0	0	0	0		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>640</b>	<b>19,68</b>	<b>17,01</b>	<b>53,46</b>	<b>447,95</b>	

ПОЛДНИК	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>130</b>	<b>11,21</b>	<b>17,39</b>	<b>3</b>	<b>212</b>	<b>307</b>
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,33	
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,33	
	Яйцо	80/80	10,16	9,2	0,56	125,6	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	50/50	1,5	1,6	2,35	30	
	<b><u>Кисель из сока плодового ягодного натурального</u></b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>29,25</b>	<b>118,5</b>	<b>524</b>
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Крахмал картофельный	7,5/7,5	0,01	0	5,86	23,48	
	Лимонная кислота	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Вода	105/105	0	0	0	0	
	Сок плодовой	45/45	0,04	0,04	5,13	22,5	
	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>14,36</b>	<b>18,64</b>	<b>52,81</b>	<b>435,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>	<b>43,88</b>	<b>47,16</b>	<b>157,77</b>	<b>1232,2</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	<b><u>Каша манная молочная жидкая</u></b>	<b>180</b>	<b>5,58</b>	<b>6,71</b>	<b>27,77</b>	<b>193,86</b>	<b>268</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
	Крупа манная	27,72/27,72	2,86	0,28	19,57	92,31	
	Вода	63/63	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	95,4/95,4	2,86	3,05	4,48	57,24	
	<b><u>Какао с молоком (1-й вариант)</u></b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,47</b>	<b>18,75</b>	<b>108</b>	<b>508</b>
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Какао-порошок	2,25/2,25	0,55	0,34	0,23	6,5	
	Вода	82,5/82,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75/75	2,25	2,4	3,52	45	
	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8		
<b><u>Сыр сычужный твердый порциями</u></b>	<b>10</b>	<b>2,56</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>34,3</b>	<b>106</b>	
Сыр твердый	10,1/10	2,6	2,65	0,35	35,56		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>13,84</b>	<b>12,95</b>	<b>67,08</b>	<b>440,96</b>	
	<b><u>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</u></b>	<b>45</b>	<b>0,81</b>	<b>2,79</b>	<b>4</b>	<b>44,55</b>	<b>71</b>
	Лук репчатый	2,7/2,25	0,03	0	0,18	0,92	
	Огурец соленый	13,5/10,8	0,09	0,01	0,18	1,4	

ОБЕД	Картофель	30,64/22,05	0,44	0,09	3,59	16,98	
	Масло подсолнечное	2,7/2,7	0	2,7	0	24,27	
	Горошек зеленый. Консервы	11,79/7,65	0,24	0,02	0,5	3,06	
	<b><u>Борщ с капустой и картофелем</u></b>	<b>150</b>	<b>0,99</b>	<b>3,1</b>	<b>7,14</b>	<b>60,42</b>	<b>133</b>
	Томат-пюре	4,5/4,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,5	5,68	
	Свекла	30/24	0,36	0,02	2,11	10,08	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	
	Картофель	16,05/12	0,24	0,05	1,96	9,24	
	Морковь, красная	9,45/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	<b><u>Сметана</u></b>	<b>5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>8,1</b>	<b>488</b>
	Сметана 15,0% жирности	5/5	0,13	0,75	0,18	8,1	
	<b><u>Картофельная запеканка с мясом</u></b>	<b>130</b>	<b>15,14</b>	<b>15,28</b>	<b>12,28</b>	<b>247</b>	<b>382</b>
	Сухари	1,95/1,95	0,31	0,02	1,36	6,54	
	Говядина (котлетное мясо)	98,8/72,8	14,56	7,13	0	122,3	
	Масло сливочное	6,5/6,5	0,08	4	0,11	36,79	
	Картофель	143/107,25	2,14	0,43	17,48	82,58	
	Яйцо	2,6/2,6	0,33	0,3	0,02	4,08	
	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>20,25</b>	<b>82,5</b>	<b>527</b>
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0	3,32	12,72	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>19,43</b>	<b>22,28</b>	<b>53,87</b>	<b>494,77</b>		
ПОЛДНИК	<b><u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u></b>	<b>70</b>	<b>6,65</b>	<b>3,6</b>	<b>3,15</b>	<b>71,5</b>	<b>349</b>
	Томат-пюре	4,5/4,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,75	
	Лук репчатый	8,5/7	0,1	0,01	0,57	2,87	
	Треска	56/42,5	6,8	0,25	0	29,32	
	Морковь, красная	16/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Петрушка (корень)	2,5/2	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Масло подсолнечное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,73	
	Вода	12,5/12,5	0	0	0	0	
	<b><u>Чай с лимоном (1-й вариант)</u></b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,68</b>	<b>54,9</b>	<b>504</b>

Вода	135/135	0	0	0	0	
Лимон	7,2/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14	
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	
<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>290</b>	<b>9,74</b>	<b>4,76</b>	<b>37,39</b>	<b>231,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1180</b>	<b>43,01</b>	<b>39,99</b>	<b>158,34</b>	<b>1166,93</b>	

**День 10**

<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша гречневая вязкая</u></b>	<b>150</b>	<b>6,87</b>	<b>9,66</b>	<b>24,45</b>	<b>212,25</b>	<b>254</b>
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Гречневая крупа ядрица	37,5/37,5	4,72	1,24	21,41	115,5	
	Вода	37,5/37,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75/75	2,25	2,4	3,52	45	
	<b><u>Какао с молоком (1-й вариант)</u></b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,47</b>	<b>18,75</b>	<b>108</b>	<b>508</b>
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Какао-порошок	2,25/2,25	0,55	0,34	0,23	6,5	
	Вода	82,5/82,5	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75/75	2,25	2,4	3,52	45	
	<b><u>Батон нарезной</u></b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,02</b>	<b>4,12</b>	<b>0,04</b>	<b>37,4</b>	<b>111</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	5/5	0,02	4,12	0,04	37,4		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>345</b>	<b>12,59</b>	<b>17,41</b>	<b>63,8</b>	<b>462,45</b>		
	<b><u>Салат из свеклы с курагой и изюмом</u></b>	<b>40</b>	<b>0,64</b>	<b>2,56</b>	<b>5,48</b>	<b>47,6</b>	<b>61</b>
	Свекла	39,44/30	0,45	0,03	2,64	12,6	
	Изюм	2,48/4	0,12	0,02	2,64	10,56	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	2,24/4	0,21	0,01	2,04	9,28	
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	<b><u>Суп с макаронными изделиями</u></b>	<b>150</b>	<b>1,42</b>	<b>3,15</b>	<b>9,38</b>	<b>72,5</b>	<b>163</b>
	Томат-пюре	0,9/0,9	0	0	0	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	12/12	1,25	0,13	8,36	40,44	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
Морковь, красная	7,5/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62		

ОБЕД	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	
	<b><u>Суфле из кур с рисом</u></b>	<b>80</b>	<b>11,12</b>	<b>10,9</b>	<b>4,04</b>	<b>154,66</b>	<b>414</b>
	Масло сливочное	3,43/3,43	0,04	2,11	0,06	19,43	
	Масло сливочное	3,81/3,81	0,05	2,34	0,06	21,55	
	Крупа рисовая	5,34/5,34	0,37	0,05	3,95	17,77	
	Курица, 1 категории	157,71/140,1	25,51	25,8	0	333,66	
	Яйцо	9,14/9,14	1,16	1,05	0,06	14,36	
	<b><u>Рагу из овощей</u></b>	<b>120</b>	<b>2,4</b>	<b>6,42</b>	<b>10,2</b>	<b>108</b>	<b>201</b>
	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	
	Репа	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	
	<b><u>Компот из свежих плодов или ягод</u></b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>20,79</b>	<b>86,4</b>	<b>526</b>
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Яблоки	40,86/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>115</b>
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>600</b>	<b>18,01</b>	<b>23,57</b>	<b>59,91</b>	<b>521,36</b>	
ПОЛДНИК	<b><u>Суп молочный с крупой</u></b>	<b>200</b>	<b>4,82</b>	<b>5,16</b>	<b>16,52</b>	<b>131,8</b>	<b>170</b>
	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	
	<b><u>Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)</u></b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>11,25</b>	<b>45</b>	<b>502</b>
	Вода	112,5/112,5	0	0	0	0	
	Сахарный песок	11,25/11,25	0	0	11,23	42,64	
	Вода	40,5/40,5	0	0	0	0	

Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,15	0	0,03	1,43	
<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>117</b>
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>Вафли</b>	<b>30</b>	<b>0,84</b>	<b>0,99</b>	<b>23,19</b>	<b>105</b>	<b>607</b>
Вафли с фруктово-ягодными начинками	30/30	0,84	0,99	23,19	106,2	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>420</b>	<b>8,74</b>	<b>7,31</b>	<b>71,52</b>	<b>386,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>39,34</b>	<b>48,29</b>	<b>195,23</b>	<b>1370,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>12375</b>	<b>455,82</b>	<b>474,42</b>	<b>1799,67</b>	<b>13289,39</b>	
Среднее значение за период	1238	45,58	47,44	179,97	1328,94	