

Утверждаю:заведующий



Е.И. Кабанова

Меню-раскладка на 10 дней

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая с изюмом	200	6.13	6.64	39.15	297	0.861	176
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Сахарный песок	5/5	0	0	0.5	1.9	0	
	Рис, зерно продовольственное	38,99/38,99	0.29	0.1	2.43	11.81	0	
	Изюм	25,5/25,5	0.07	0.02	1.68	6.74	0	
	Вода	43,99/43,99	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	0.3	0.35	0.47	6.3	0.6	
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1.1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15/15	0.12	0.02	0.72	3.52	0	
10:00	Молоко	180	5.4	2.7	8.64	81	2.34	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	180/180	0.54	0.27	0.86	8.1	2.34	
ОБЕД	Салат из томатов с луком	60	0.68	2.67	1.88	43.93	5.772	14
	Лук репчатый	17,28/14,52	0.02	0	0.12	0.6	1.452	
	Помидоры соленые	50,82/43,2	0.05	0	0.07	0.56	4.32	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	0.36	0	3.24	0	
ОБЕД	Бульон с яйцом	200	9.81	9.84	22.86	202.18	0.4	213,1
	Морковь	10/8	0.01	0	0.06	0.28	0.4	
	Лук	10/8	0.01	0	0.07	0.33	0	
	Говядина	50/45	0.85	0.56	0	8.41	0	
	Яйцо	200/200	2.54	2.3	0.14	31.4	0	

	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
ОБЕД	<u>Рыба, запеченная с картофелем</u>	120	5.15	5.78	17.64	151.95	2.496	250
	Картофель	55/55	0.11	0.02	0.9	4.24	11	
	Судак	36/32	0.59	0.04	0	2.69	0.96	
	Сухари панировочные	1,5/1,5	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3	0	0.18	0.01	1.7	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,5/13,5	0.04	0.05	0.06	0.85	0.081	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,97/2,97	0.03	0	0.2	0.98	0	
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
	Вода	13,5/13,5	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,97/2,97	0	0.18	0.01	1.68	0	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Смесь сухофруктов	18/45	0.01	0	0.65	2.5	0	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	1.44	5.46	0	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Крекер</u>	50	8.25	9.97	22.18	171.5	0	803
	Крекеры	50/50	8.25	9.97	22.18	171.5	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.038	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Запеканка из птицы с рисом</u>	210	10.15	13.56	36.54	300.54	4.536	294,1
	Лук репчатый	53,99/45	0.06	0.01	0.37	1.85	4.5	
	Рис, зерно продовольственное	22,99/22,99	0.17	0.06	1.43	6.97	0	
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Яйцо	10/10	0.13	0.11	0.01	1.57	0	
	Яйцо	3/3	0.04	0.03	0	0.47	0	
	Цыпленок-бройлер	136/113	2.06	2.08	0	27.23	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0.02	0	0.15	0.74	0	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	Вода	22,51/22,51	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	7,5/7,5	0.02	0.08	0.03	0.89	0.038	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.038	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	

	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1926	54.96	60.44	261.13	1800.05	16.859	
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная рисовая</u>	200	8.72	10.26	31.42	262.34	1.2	168.2a
	Масло сливочное	4,76/4,76	0.01	0.29	0.01	2.69	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	0.48	1.8	0	
	Молоко сухое, 25% жирности	30/30	0.73	0.75	1.18	14.08	1.2	
	Крупа рисовая	20/20	0.14	0.02	1.48	6.66	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
10:00	<u>Сок абрикосовый</u>	180	1.9	0	15.08	95	7.2	399.5
	Сок абрикосовый	180/180	1.9	0	15.08	95	7.2	
ОБЕД	<u>Салат из репчатого лука</u>	60	0.55	3.71	3.86	37.95	5.7	11
	Лук репчатый	71,4/57	0.08	0.01	0.47	2.34	5.7	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	0.36	0	3.24	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	250	5.71	5.17	15.45	135	11.2	83
	Лук репчатый	10,9/9,1	0.01	0	0.07	0.37	0.91	
	Масло подсолнечное	2,28/2,28	0	0.23	0	2.05	0	
	Картофель	121,13/90,9	0.18	0.04	1.48	7	18.18	
	Томатная паста. Консервы	2,28/2,28	0.01	0	0.04	0.23	1.024	
	Морковь, красная	11,38/9,1	0.01	0	0.06	0.32	0.455	
	Лук репчатый	2,7/2,27	0	0	0.02	0.09	0.227	
	Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
	Вода	2,27/2,27	0	0	0	0	0	
	Говядина, котлетное мясо	35,2/25,91	0.48	0.41	0	5.66	0	

	Яйцо	1,82/1,82	0.02	0.02	0	0.29	0	
	Лук репчатый	3,18/2,7	0	0	0.02	0.11	0.27	
	Соль поваренная пищевая	0,8/0,8	0	0	0	0	0	
	Вода	159,1/159,1	0	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	53,3/53,3	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	3,34/2,7	0	0	0.02	0.09	0.135	
ОБЕД	<u>Птица отварные</u>	80	12.05	9.21	0	128.45	0	300
	Лук репчатый	3/2,5	0	0	0.02	0.1	0.25	
	Курица, 1 категории	236/209	3.8	3.85	0	49.74	3.762	
ОБЕД	<u>Картофель отварной</u>	155	3.05	3.15	24.06	111.32	21.979	125
	Масло сливочное	5,01/5,01	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Картофель	209,99/157	0.31	0.06	2.56	12.09	31.4	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Смесь сухофруктов	18/45	40	0	0.65	2.5	0	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	1.44	5.46	0	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Блинчики</u>	100	6.27	9.01	29.84	231.4	0.265	447
	Джем	10,95/10,95	0.01	0	0.78	3.02	0.263	
	Сахарный песок	2,74/2,74	0	0	0.27	1.04	0	
	Соль поваренная пищевая	0,87/0,87	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	45,56/45,56	0.51	0.07	3.09	14.99	0	
	Яйцо	9,09/9,09	0.12	0.1	0.01	1.43	0	
	Масло подсолнечное	2,18/2,18	0	0.22	0	1.96	0	
	Вода	113,91/113,91	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Каша манная с изюмом и яблоками</u>	205	8.51	10.92	39.62	293.91	1.989	179
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Сахарный песок	4/4	0	0	0.4	1.52	0	
	Крупа манная	22/22	0.23	0.02	1.55	7.32	0	
	Яблоки	37/25,99	0.01	0.01	0.25	1.22	2.599	
	Изюм	4,3/4	0.01	0	0.26	1.06	0	

	Вода	52,99/52,99	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	106,01/106,	0.32	0.37	0.5	6.68	0.636	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	54.57	60.51	261.94	1800.32	49.919	
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная ячневая</u>	205	9.95	11.45	30.65	301.04	0.82	168.3
	Масло сливочное	4,88/4,88	0.01	0.3	0.01	2.76	0	
	Сахарный песок	4,88/4,88	0	0	0.49	1.85	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	20/20	0.25	0.07	1.14	6.16	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15/15	0.12	0.02	0.72	3.52	0	
10:00	<u>сок абрикосовый</u>	180	1.9	0	15.08	95	7.2	399.5
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	180/180	0.54	0.27	0.86	8.1	2.34	
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты и зеленым горошком</u>	60	0.85	3.05	5.19	51.54	20.97	20.1
	Лук репчатый	17,28/14,52	0.02	0	0.12	0.6	1.452	
	Помидоры соленые	50,82/43,2	0.05	0	0.07	0.56	4.32	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	0.36	0	3.24	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с крупой</u>	250	6.93	11.43	20.53	192.82	16.5	80
	Гречиха, зерно продовольственное	5/5	0.05	0.02	0.28	1.48	0	
	Лук репчатый	12/10	0.01	0	0.08	0.41	1	
	Оленина	93,75/87,5	1.71	0.74	0	13.52	0	
	Картофель	100/75	0.15	0.03	1.22	5.78	15	

	Морковь, красная	12,5/10	0.01	0	0.07	0.35	0.5	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	0.25	0	2.25	0	
ОБЕД	<u>Жаркое по-домашнему</u>	160	8.14	6.47	21.96	201.49	18.348	276
	Масло сливочное	6,01/6,01	0.01	0.37	0.01	3.4	0	
	Говядина 1 кат.	175,01/129	2.4	2.06	0	28.12	0	
	Лук репчатый	13/11	0.02	0	0.09	0.45	1.1	
	Картофель	175,01/131	0.26	0.05	2.14	10.09	26.202	
	Томатная паста. Консервы	10,01/10,01	0.05	0	0.19	1.02	4.505	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Смесь сухофруктов	18/45	0.01	0	0.65	2.5	0	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	1.44	5.46	0	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб с помадкой</u>	35	7.98	8.83	14.19	146.29	0	1.2
	Молоко сгущенное	7/7	0.05	0.06	0.07	0.94	0	
	Хлеб пшеничный	28/28	0.22	0.03	1.35	5.98	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
ПОЛДНИК	<u>Яблоко</u>	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	Яблоки	114/100	0.04	0.04	0.98	4.7	10	
УЖИН	<u>Оладьи</u>	125	10.29	11.84	41.91	263.54	0.65	449
	Масло подсолнечное	6/6	0	0.6	0	5.39	0	
	Джем	10/10	0	0	0.72	2.76	0.24	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	67,82/67,82	0.2	0.24	0.32	4.27	0.407	
	Пшеничная мука, первого сорта	67,82/67,82	0.75	0.1	4.6	22.31	0	
	Соль поваренная пищевая	1,27/1,27	0	0	0	0	0	
	Яйцо	3,38/3,38	0.04	0.04	0	0.53	0	
	Сахарный песок	2,4/2,4	0	0	0.24	0.91	0	
	Дрожжи прессованные	1,97/1,97	0.03	0.01	0.02	0.22	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	

	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	54.25	60.55	261.89	1800.67	78.874	
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная "Геркулес"</u>	220	7.89	9.42	29.74	260.3	0.6	168.5a
	Масло сливочное	4,76/4,76	0.01	0.29	0.01	2.69	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	0.48	1.8	0	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	20/20	0.25	0.12	1.24	7.04	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
10:00	<u>Молоко</u>	180	5.4	2.7	8.64	81	2.34	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	180/180	0.54	0.27	0.86	8.1	2.34	
ОБЕД	<u>Салат из картофеля с зеленым горошком</u>	60	1.18	1.21	5.87	39.84	9.396	25
	Лук зеленый (перо)	7,5/6	0.01	0	0.02	0.12	1.8	
	Картофель	32,88/24	0.05	0.01	0.39	1.85	4.8	
	Морковь, красная	11,28/9	0.01	0	0.06	0.32	0.45	
	Огурец, грунтовый	12/9,6	0.01	0	0.02	0.13	0.96	
	Масло подсолнечное	3/3	0	0.3	0	2.7	0	
	Горошек зеленый. Консервы	13,86/9	0.03	0	0.06	0.36	0.9	
ОБЕД	<u>Рассольник с куриным филе</u>	200	5.41	5.01	13.12	117.23	16.375	74
	Куриная грудка (филе)	62,5/62,5	1.48	0.12	0.02	7.06	1.125	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0	0.15	0	1.42	0	
	Лук репчатый	3/2,5	0	0	0.02	0.1	0.25	
	Крупа перловая	5/5	0.05	0.01	0.33	1.58	0	
	Огурец соленый	16,75/15	0.01	0	0.03	0.2	0.75	
	Картофель	66,75/50	0.1	0.02	0.82	3.85	10	

	Морковь, красная	12,5/10	0.01	0	0.07	0.35	0.5	
	Петрушка	3,38/2,5	0.01	0	0.02	0.12	3.75	
ОБЕД	<u>Бефстроганов из отварного мяса</u>	80	4.51	7.46	4.38	107.65	0.016	278
	Говядина 1 кат.	175,01/128,	2.4	2.06	0	28.12	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	6/6	0.07	0.01	0.41	1.97	0	
	Соль поваренная пищевая	0,64/0,64	0	0	0	0	0	
	Вода	60/60	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	20/20	0.05	0.2	0.08	2.38	0.1	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные</u>	120	3.09	5.42	29.73	171.64	0	317
	Масло сливочное	6,3/6,3	0.01	0.39	0.01	3.57	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	61,11/61,11	0.69	0.13	4.25	20.9	0	
ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	180	0.52	0.2	15.32	76.54	6.57	377
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	1.17	4.43	0	
	Слива (садовая)	65,7/65,7	0.05	0.02	0.63	3.22	6.57	
	Вода	59,4/59,4	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	54/54	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Коржики молочные</u>	100	6.89	9	26.48	234.2	0.053	496
	Меланж	2,1/2,1	0.03	0.02	0	0.33	0	
	Меланж	0,9/0,9	0.01	0.01	0	0.14	0	
	Сахарный песок	21,15/21,15	0	0	2.11	8.02	0	
	Маргарин "Здоровье"	9,6/9,6	0	0.79	0.01	7.13	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	40/40	0.43	0.05	2.8	13.36	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,3/2,3	0.02	0	0.16	0.77	0	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	0	
	Сода	0,61/0,61	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	7,55/7,55	0.02	0.03	0.04	0.48	0.045	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Омлет натуральный</u>	150	10.15	10.46	41.21	262.32	0.153	215
	Масло сливочное	4/4	0.01	0.25	0.01	2.27	0	
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	

	Яйцо	60/60	0.76	0.69	0.04	9.42	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	23/23	0.07	0.08	0.11	1.45	0.138	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	54.03	60.14	261.75	1800.97	35.529	
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	250	9.03	8.41	22.8	286.4	1.125	93
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	175/175	0.52	0.61	0.82	11.02	1.05	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0	0.15	0	1.42	0	
	Сахарный песок	2/2	0	0	0.2	0.76	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	17,5/17,5	0.19	0.03	1.19	5.76	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,2/1,2	0.01	0	0.08	0.39	0	
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0.06	0.06	0	0.78	0	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
10:00	<u>Сок черносмородиновый</u>	180	0.9	0	13.14	81	153.9	399.2
	Сок черносмородиновый	180/180	0.09	0	1.49	7.02	0	
ОБЕД	<u>Салат из кукурузы (консервированной)</u>	60	0.73	3.71	4.82	59.58	5.58	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	79,74/55,8	0.12	0.02	0.62	3.24	2.678	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	0.12	0.45	0	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	0.36	0	3.24	0	

ОБЕД	<u>Суп картофельный с клецками</u>	200	6.97	7.17	13.93	119.18	10.45	85
	Лук репчатый	10,9/9,1	0.01	0	0.07	0.37	0.91	
	Масло подсолнечное	2,28/2,28	0	0.23	0	2.05	0	
	Картофель	60,68/45,45	0.09	0.02	0.74	3.5	9.09	
	Морковь, красная	11,38/9,1	0.01	0	0.06	0.32	0.455	
	Говядина	62,5/56,25	1.06	0.7	0	10.52	0	
	Крупа манная	7,27/7,27	0.07	0.01	0.51	2.42	0	
	Вода	14,77/14,77	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,45/0,45	0	0.03	0	0.26	0	
	Яйцо	0,91/0,91	0.01	0.01	0	0.14	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	80	5.12	5.12	2.62	125	0.552	277
	Масло сливочное	2,5/2,5	0	0.15	0	1.41	0	
	Говядина 1 кат.	87,5/64,5	1.2	1.03	0	14.06	0	
	Лук репчатый	8,5/7	0.01	0	0.06	0.29	0.7	
	Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0.02	0	0.14	0.66	0	
	Морковь, красная	9,5/7,5	0.01	0	0.05	0.26	0.375	
	Отвар овощной	0/26,5	0	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3	0.01	0	0.06	0.31	1.35	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	150	2.68	5.09	32.1	157.34	26.01	321
	Масло сливочное	5,25/5,25	0.01	0.32	0.01	2.97	0	
	Картофель	171/128,25	0.26	0.05	2.09	9.88	25.65	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	9/9	0.26	0.14	0.4	3.89	0.36	
ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	180	0.52	0.2	15.32	76.54	6.57	377
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	1.17	4.43	0	
	Слива (садовая)	65,7/65,7	0.05	0.02	0.63	3.22	6.57	
	Вода	59,4/59,4	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	54/54	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Бутерброды с икрой кабачковой</u>	64	7.97	9.11	29.56	161.3	0	4,1
	Масло сливочное	2/2	0	0.12	0	1.13	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	0.16	0.02	0.97	4.7	0	
	Икра кабачковая	10,2/10	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	

	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Каша молочная гречневая</u>	200	11.45	12.11	40.08	266.84	0.6	168
	Масло сливочное	4,88/4,88	0.01	0.3	0.01	2.76	0	
	Сахарный песок	4,88/4,88	0	0	0.49	1.85	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	20/20	0.25	0.07	1.14	6.16	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	115.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2089	54.36	60.18	261.63	1800.43	204.813	
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная пшеничная</u>	200	9.28	7.51	30.76	256.45	0.8	168.7a
	Масло сливочное	4,76/4,76	0.01	0.29	0.01	2.69	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	0.48	1.8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	20/20	0.57	0.3	0.89	8.64	0.8	
	Крупа пшеничная	20/20	0.25	0.02	1.41	6.5	0	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
10:00	<u>Молоко</u>	180	5.4	2.7	8.64	81	2.34	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	180/180	0.54	0.27	0.86	8.1	2.34	
ОБЕД	<u>Салат из картофеля с солеными огурцами</u>	60	4.19	11.26	11.12	119.6	72	22
	Лук зеленый (перо)	3,78/3	0	0	0.01	0.06	0.9	
	Огурец соленый	22,5/18	0.01	0	0.03	0.23	0.9	

	Картофель	32,88/24	0.05	0.01	0.39	1.85	4.8	
	Морковь, красная	15,36/12	0.02	0	0.08	0.42	0.6	
	Масло подсолнечное	3/3	0	0.3	0	2.7	0	
ОБЕД	<u>Солянка</u>	250	6.25	7.54	13.1	155.63	15.4	64
	Лук репчатый	12/10	0.01	0	0.08	0.41	1	
	Картофель	66,75/50	0.1	0.02	0.82	3.85	10	
	Говядина	62,5/56,25	1.06	0.7	0	10.52	0	
	Морковь, красная	6,25/5	0.01	0	0.03	0.18	0.25	
	Масло подсолнечное	5/5	0	0.5	0	4.5	0	
	Томатная паста. Консервы	9,25/9,25	0.04	0	0.18	0.94	4.162	
	солянка	80/80	0.26	0.84	0.7	44.88	0	
ОБЕД	<u>Азу</u>	200	3.64	5.36	15.24	134.75	36.2	276.1
	Огурец соленый	20/18	0.01	0	0.03	0.23	0.9	
	Картофель	180/170	0.34	0.07	2.77	13.09	34	
	Морковь	10/8	0.01	0	0.06	0.28	0.4	
	Лук	10/8	0.01	0	0.07	0.33	0	
	Говядина	55/50	0.94	0.62	0	9.35	0	
	Масло подсолнечное	4/4	0	0.4	0	3.6	0	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0.01	0	0.04	0.2	0.9	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Смесь сухофруктов	18/45	0.01	0	0.65	2.5	0	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	1.44	5.46	0	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Пирожки печеные</u>	70	6.89	6.49	21.6	148.36	1.72	454
	Масло подсолнечное	0,17/0,17	0	0.02	0	0.15	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,16/1,16	0.01	0	0.08	0.38	0	
	Меланж	1/1	0.01	0.01	0	0.16	0	
	Яблоки	19,55/17,2	0.01	0.01	0.17	0.81	1.72	
	Сахарный песок	5,1/5,1	0	0	0.51	1.93	0	
	Маргарин "Здоровье"	0,74/0,74	0	0.06	0	0.55	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	24,69/24,69	0.27	0.03	1.73	8.25	0	
	Соль поваренная пищевая	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
	Вода	11,7/11,7	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	1,72/1,72	0	0	0.17	0.65	0	
	Дрожжи прессованные	0,74/0,74	0.01	0	0.01	0.08	0	

ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
ПОЛДНИК	<u>Конфеты</u>	15	0.24	1.29	11.26	54.81	0	702,1
	Конфеты глазированные шоколадом, с фруктовыми корпусами	15/15	0.02	0.13	1.13	5.48	0	
УЖИН	<u>Голубцы ленивые</u>	160	9.11	12.04	37.26	298.32	20.032	298
	Говядина, котлетное мясо	80,99/60	1.12	0.96	0	13.1	0	
	Масло сливочное	4/4	0.01	0.25	0.01	2.26	0	
	Рис, зерно продовольственное	8/23,01	0.17	0.06	1.43	6.97	0	
	Лук репчатый	16/12,99	0.02	0	0.11	0.53	1.299	
	Капуста белокочанная	120,99/96	0.17	0.01	0.45	2.69	43.2	
	Яйцо	4,99/4,99	0.06	0.06	0	0.78	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	54.39	61.47	261.22	1800.87	148.878	
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная манная</u>	200	9.82	11.96	30.9	287	0.8	168.6a
	Масло сливочное	4,76/4,76	0.01	0.29	0.01	2.69	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	0.48	1.8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Крупа манная	20/20	0.21	0.02	1.41	6.66	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	20/20	0.57	0.3	0.89	8.64	0.8	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	

	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
10:00	<u>сок абрикосовый</u>	180	1.9	0	15.08	95	7.2	399.5
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	180/180	0.54	0.27	0.86	8.1	2.34	
ОБЕД	<u>Салат из картофеля с помидорами</u>	60	1.01	3.19	6.86	57.24	14.4	24
	Укроп	1,62/1,2	0	0	0.01	0.05	1.2	
	Картофель	49,32/36	0.07	0.01	0.59	2.77	7.2	
	Помидоры (томаты)	24/20,4	0.01	0	0.09	0.41	9.18	
	Масло подсолнечное	3/3	0	0.3	0	2.7	0	
ОБЕД	<u>Борщ ст/б</u>	250	4.01	9.4	10.05	154.3	10.5	65
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	0.15	0.57	0	
	Борщевая заправка консервированная	80/80	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6/5	0.01	0	0.04	0.2	0.5	
	Картофель	66,75/50	0.1	0.02	0.82	3.85	10	
	Говядина	50/45	0.85	0.56	0	8.41	0	
	Масло подсолнечное	5/5	0	0.5	0	4.5	0	
ОБЕД	<u>Рыба припущенная</u>	80	5.98	2.95	0.25	72	1.128	245
	Лук репчатый	4/3	0	0	0.02	0.12	0.3	
	Судак	106/98	1.8	0.11	0	8.23	2.94	
ОБЕД	<u>Картофель отварной</u>	160	3.06	4.61	19.64	151.84	6.96	318
	Масло сливочное	5,6/5,6	0.01	0.34	0.01	3.17	0	
	Картофель	213,28/160	0.32	0.06	2.61	12.32	32	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Смесь сухофруктов	18/45	0.01	0	0.65	2.5	0	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	1.44	5.46	0	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Пирог открытый</u>	60	8.65	9	28.66	157.5	0.04	459
	Масло сливочное	1,35/1,35	0	0.08	0	0.76	0	
	Повидло	16,65/15	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	1,65/1,65	0	0	0.16	0.63	0	
	Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	27,3/27,3	0.3	0.04	1.85	8.98	0	
	Дрожжи прессованные	0,8/0,8	0.01	0	0.01	0.09	0	
	Яйцо	1,35/1,35	0.02	0.02	0	0.21	0	
	Яйцо	0,12/0,12	0	0	0	0.02	0	

	Масло подсолнечное	0,15/0,15	0	0.01	0	0.13	0	
	Вода	11,5/11,5	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Колбаса (порциями)</u>	40	4.12	7.88	0.6	103	0	9
	Колбаса вареная для завтрака	41/40	0.52	0.56	0.1	7.48	0	
УЖИН	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	205	6.56	4.63	37.31	170.23	0	205
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	70/70	0.79	0.15	4.87	23.94	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	54.5	60.9	261.59	1800.06	41.414	
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная гречневая</u>	200	8.86	6.92	23.08	215.2	0.6	168
	Масло сливочное	4,88/4,88	0.01	0.3	0.01	2.76	0	
	Сахарный песок	4,88/4,88	0	0	0.49	1.85	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	20/20	0.25	0.07	1.14	6.16	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	5.38	14.57	108.81	0	1.1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
10:00	<u>Сок вишневый</u>	180	0.54	0.36	15.34	90.95	3.6	399.6

	Сок абрикосовый	180/180	0.09	0	2.29	9.5	7.2	
ОБЕД	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	60	0.52	3.07	1.57	35.88	3.33	19
	Лук репчатый	11,28/9,48	0.01	0	0.08	0.39	0.948	
	Огурец соленый	66,72/53,4	0.04	0.01	0.09	0.69	2.67	
	Масло подсолнечное	3/3	0	0.3	0	2.7	0	
ОБЕД	<u>суп картофельный</u>	250	6.4	8.2	19.85	195.6	24	77
	Лук репчатый	12/10	0.01	0	0.08	0.41	1	
	Масло подсолнечное	5/5	0	0.5	0	4.5	0	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0.09	0	0.24	1.4	22.5	
	Картофель	40/30	0.06	0.01	0.49	2.31	6	
	Томатная паста. Консервы	2,5/2,5	0.01	0	0.05	0.26	1.125	
	Морковь, красная	15,75/12,5	0.02	0	0.09	0.44	0.625	
	Лук репчатый	4/3,4	0	0	0.03	0.14	0.34	
	Соль поваренная пищевая	1/1	0	0	0	0	0	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	67/67	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	4,2/3,4	0	0	0.02	0.12	0.17	
ОБЕД	<u>Запеканка картофельная с печенью</u>	165	7.15	9.71	30.28	196.2	45.226	291
	Сухари	3/3	0.05	0	0.21	1.01	0	
	Масло сливочное	2/2	0	0.12	0	1.13	0	
	Масло сливочное	2/2	0	0.12	0	1.13	0	
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Лук репчатый	13/11,01	0.02	0	0.09	0.45	1.101	
	Печень говяжья	49,99/41	0.73	0.15	0.22	5.21	13.531	
	Картофель	204,01/153	0.31	0.06	2.49	11.78	30.601	
ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	180	0.52	0.2	15.32	76.54	6.57	377
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	1.17	4.43	0	
	Слива (садовая)	65,7/65,7	0.05	0.02	0.63	3.22	6.57	
	Вода	59,4/59,4	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	54/54	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Оладьи с изюмом</u>	125	8.63	9	31.94	233.1	0.413	450
	Масло подсолнечное	7/7	0	0.7	0	6.29	0	
	Изюм	16,4/16	0.05	0.01	1.06	4.23	0	
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	60,12/60,12	0.18	0.21	0.28	3.79	0.361	

	Пшеничная мука, первого сорта	60,12/60,12	0.67	0.09	4.08	19.78	0	
	Соль поваренная пищевая	1,12/1,12	0	0	0	0	0	
	Яйцо	3/3	0.04	0.03	0	0.47	0	
	Сахарный песок	2,13/2,13	0	0	0.21	0.81	0	
	Дрожжи прессованные	1,75/1,75	0.02	0	0.01	0.19	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Пудинг из смеси круп (1 вариант)</u>	250	12.87	13.85	36.75	296.6	1.025	196
	Цукаты	12,5/12,5	0.04	0	0.68	2.7	0.625	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0.02	0.77	0.02	7.08	0	
	Сахарный песок	18,75/18,75	0	0	1.87	7.11	0	
	Сухари панировочные	6,25/6,25	0	0	0	0	0	
	Крупа пшено шлифованное	10/10	0.12	0.03	0.66	3.42	0	
	Гречневая крупа ядрица	41,25/41,25	0.52	0.14	2.36	12.7	0	
	Изюм	13,12/12,5	0.04	0.01	0.82	3.3	0	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	0	
	Яйцо	25/25	0.32	0.29	0.02	3.92	0	
	Вода	31,25/31,25	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	137,5/137,5	0.41	0.48	0.65	8.66	0.825	
	Сметана 10,0% жирности	6,25/6,25	0.02	0.06	0.02	0.74	0.031	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2135	54.48	60.57	261.39	1800.33	84.79	
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная овсяная</u>	200	8.22	10.02	31.68	203.78	0.8	168.4a
	Масло сливочное	4,76/4,76	0.01	0.29	0.01	2.69	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	0.48	1.8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Крупа овсяная	20/20	0.25	0.12	1.19	6.84	0	

	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	20/20	0.57	0.3	0.89	8.64	0.8	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1.1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15/15	0.12	0.02	0.72	3.52	0	
10:00	<u>Молоко</u>	180	5.4	2.7	8.64	81	2.34	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	180/180	0.54	0.27	0.86	8.1	2.34	
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты</u>	60	0.85	3.05	5.19	51.54	20.97	20
	Сахарный песок	3/3	0	0	0.3	1.14	0	
	Лук зеленый (перо)	7,5/6	0.01	0	0.02	0.12	1.8	
	Капуста белокочанная	59,16/47,34	0.09	0	0.22	1.33	21.303	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	0.3	0	2.7	0	
	Вода	5,82/5,82	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп с рыбными консервами</u>	200	4.12	4.68	15.23	121.3	14.58	87
	Масло сливочное	3/3	0	0.18	0.01	1.7	0	
	Лук репчатый	7,6/6,4	0.01	0	0.05	0.26	0.64	
	Крупа перловая	13,34/13,34	0.12	0.01	0.89	4.2	0	
	Картофель	74,6/56	0.11	0.02	0.91	4.31	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.02	0	0.09	0.45	0.64	
	Петрушка	1,44/1,4	0.01	0	0.01	0.07	2.1	
	Вода	160/160	0	0	0	0	0	
	Рыбные консервы	32/32	0.56	0.06	0	2.82	0	
ОБЕД	<u>Отварной язык в соусе</u>	80	5.98	7.98	5.15	93.45	1.328	803
	Язык говяжий	50/45	0.72	0.54	0.1	7.78	0	
	Морковь	10/8	0.01	0	0.06	0.28	0.4	
	Мука пшеничная	5/5	0.05	0.01	0.34	1.67	0.03	
	Лук	10/8	0.01	0	0.07	0.33	0	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0.01	0	0.04	0.2	0.9	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	150	4.11	4.63	25.11	180.5	0	205
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	70/70	0.79	0.15	4.87	23.94	0	

ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	180	0.52	0.2	15.32	76.54	6.57	377
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	1.17	4.43	0	
	Слива (садовая)	65,7/65,7	0.05	0.02	0.63	3.22	6.57	
	Вода	59,4/59,4	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	54/54	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Крекер</u>	40	8.01	9.97	30.18	229.87	0	803
	Крекеры	20/20	0.18	0.28	1.35	8.35	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Биточки манные, рисовые</u>	230	8.01	10.46	38.15	312.29	0.276	199
	Сухари пшеничные	8/8	0.13	0.01	0.56	2.69	0	
	Повидло	29,99/29,99	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	0.8	3.03	0	
	Крупа манная	52,99/52,99	0.55	0.05	3.74	17.65	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	6,97/6,97	0.2	0.1	0.31	3.01	0.279	
	Яйцо	8/8	0.1	0.09	0.01	1.26	0	
	Масло подсолнечное	4/4	0	0.4	0	3.6	0	
	Вода	100/100	0	0	0	0	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	38.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	54.21	60.95	261.91	1800.52	46.89	
День 10								
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная</u>	200	9.64	7.84	31.84	278.18	0.6	168.1a
	Масло сливочное	4,76/4,76	0.01	0.29	0.01	2.69	0	
	Сахарный песок	4,76/4,76	0	0	0.48	1.8	0	

	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Крупа пшено шлифованное	20/20	0.23	0.07	1.33	6.84	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	68	0	1.1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15/15	0.12	0.02	0.72	3.52	0	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	180	0.04	0	13.99	58.23	0.018	3926
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	1	3.79	0	
	Вода	17,05/17,05	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,16/0,16	0	0	0	0.03	0.016	
10:00	<u>Сок виноградный</u>	180	0.54	0.36	15.34	90.95	3.6	399.7
	Сок виноградный	180/180	0.05	0.04	2.93	12.3	0	
ОБЕД	<u>Салат из горошка зеленого консервированного</u>	60	1.79	3.11	3.75	50.16	6.6	10
	Петрушка	0,81/0,6	0	0	0	0.03	0.9	
	Масло подсолнечное	3/3	0	0.3	0	2.7	0	
	Горошек зеленый. Консервы	87,72/57	0.18	0.01	0.37	2.28	5.7	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	200	4.64	3.5	18.45	109.12	11.625	81
	Горох, лущеный	20,25/20	0.46	0.03	0.96	5.98	0	
	Лук репчатый	12/10	0.01	0	0.08	0.41	1	
	Оленина	75/70	1.36	0.6	0	10.82	0	
	Картофель	66,75/50	0.1	0.02	0.82	3.85	10	
	Морковь, красная	16/12,5	0.02	0	0.09	0.44	0.625	
	Масло подсолнечное	5/5	0	0.5	0	4.5	0	
ОБЕД	<u>Котлеты рыбные запеченные</u>	80	3.58	4.76	7.67	103	0.344	255
	Масло сливочное	4/4	0.01	0.25	0.01	2.26	0	
	Треска	65/60	0.96	0.04	0	4.14	0.6	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	20/20	0.06	0.07	0.09	1.26	0.12	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	14/14	0.11	0.01	0.68	3.29	0	
ОБЕД	<u>Соус молочный (для подачи к блюду)</u>	30	0.62	2.57	2.13	15.87	0.096	350
	Масло сливочное	1,65/1,65	0	0.1	0	0.93	0	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0.03	0.11	0	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,65/1,65	0.02	0	0.11	0.54	0	
	Вода	15/15	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15/15	0.04	0.05	0.07	0.94	0.09	

ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	180	4.68	5.09	22.02	143.87	26.01	321
	Масло сливочное	5,25/5,25	0.01	0.32	0.01	2.97	0	
	Картофель	171/128,25	0.26	0.05	2.09	9.88	25.65	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0% жирности	9/9	0.26	0.14	0.4	3.89	0.36	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0.4	0.02	25.98	110.7	0.36	376
	Смесь сухофруктов	18/45	0.01	0	0.65	2.5	0	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	1.44	5.46	0	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3.01	0.5	24.15	80.06	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	0.4	0.05	2.42	11.75	0	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	80	10.88	12.96	28.1	156.6	0	802
	Печенье	20/20	0.15	0.24	1.5	8.34	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	65.46	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
ПОЛДНИК	<u>Яблоко</u>	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	Яблоки	114/100	0.04	0.04	0.98	4.7	10	
УЖИН	<u>Омлет с зеленым горошком</u>	150	9.52	10.18	8.41	265.31	0.697	219
	Масло сливочное	4/4	0.01	0.25	0.01	2.27	0	
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	4/4	0.04	0.01	0.27	1.32	0	
	Яйцо	40/40	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	30/30	0.09	0.1	0.14	1.89	0.18	
	Горошек зеленый. Консервы	15/10	0.03	0	0.06	0.4	1	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.06	0	9.99	62.45	0.004	392a
	Вода	150/150	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,99/9,99	0	0	1	3.79	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0.01	0	0	0.06	0.03	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	2.44	3.38	20.87	98.8	0	1
	Масло сливочное	5/5	0.01	0.31	0.01	2.83	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2155	54.65	60.45	261.79	1800.46	59.958	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20680	544.4	606.16	2616.24	18004.68	763.856	

Среднее значение за период	2068	54.44	60.616	261.624	1800.468	76.3856	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13.95	31.48	56.41			