

Утверждаю: заведующий



Е.И. Кабанова

Меню-раскладка на 10 дней

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая с изюмом	180	6.63	5.02	38.18	224.56	0.651	176
	Масло сливочное	3,78/3,78	0	0.23	0.01	2.14	0	
	Сахарный песок	3,78/3,78	0	0	0.38	1.43	0	
	Рис, зерно продовольственное	29,48/29,48	0.22	0.08	1.84	8.93	0	
	Изюм	19,28/19,28	0.06	0.01	1.27	5.09	0	
	Вода	33,26/33,26	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	75,61/75,61	0.23	0.26	0.36	4.76	0.454	
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0	12.33	31.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	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	150	2.5	2.25	7.2	67.5	1.95	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	150/150	0.45	0.22	0.72	6.75	1.95	
ОБЕД	Салат из томатов с луком	40	0.45	4.44	1.26	59.93	3.848	14
	Лук репчатый	11,52/9,68	0.01	0	0.08	0.4	0.968	
	Помидоры соленые	33,88/28,8	0.03	0	0.05	0.37	2.88	
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	0.24	0	2.16	0	
ОБЕД	Бульон с яйцом	180	10.23	10.9	12.95	156.9	0.3	213,1
	Морковь	7,5/6	0.01	0	0.04	0.21	0.3	
	Лук	7,5/6	0.01	0	0.05	0.25	0	
	Говядина	37,5/33,75	0.64	0.42	0	6.31	0	

	Яйцо	150/150	1.9	1.72	0.1	23.55	0	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	0.15	0	1.35	0	
ОБЕД	<u>Рыба, запеченная с картофелем</u>	60	3.17	3.59	12.9	76.5	1.872	250
	Картофель	41,25/41,25	0.08	0.02	0.67	3.18	8.25	
	Судак	27/24	0.44	0.03	0	2.02	0.72	
	Сухари панировочные	1,13/1,13	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,25/2,25	0	0.14	0	1.27	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	10,12/10,12	0.03	0.04	0.05	0.64	0.061	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,23/2,23	0.02	0	0.15	0.73	0	
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16	0	0	0	0	0	
	Вода	10,12/10,12	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,23/2,23	0	0.14	0	1.26	0	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.33	0.01	21.82	104.75	0.3	376
	Смесь сухофруктов	15/37,5	0.01	0	0.54	2.08	0	
	Сахарный песок	12/12	0	0	1.2	4.55	0	
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Вода	152,25/152,2	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	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Крекер</u>	20	4.84	4.65	15.54	122.25	0	803
	Крекеры	20/20	0.18	0.28	1.35	8.35	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Запеканка из птицы с рисом</u>	175	8.01	11.07	23.72	241.17	3.564	294,1
	Лук репчатый	42,42/35,36	0.05	0.01	0.29	1.45	3.536	
	Рис, зерно продовольственное	18,07/18,07	0.14	0.05	1.13	5.47	0	
	Масло сливочное	3,93/3,93	0.01	0.24	0.01	2.22	0	
	Яйцо	7,85/7,85	0.1	0.09	0.01	1.23	0	
	Яйцо	2,36/2,36	0.03	0.03	0	0.37	0	
	Цыпленок-бройлер	106,85/88,79	1.62	1.63	0	21.4	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,77/1,77	0.02	0	0.12	0.58	0	
	Соль поваренная пищевая	0,19/0,19	0	0	0	0	0	
	Вода	17,68/17,68	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	5,89/5,89	0.02	0.06	0.02	0.7	0.029	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a

	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	42.75	50.42	200.63	1400.63	12.508	
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная рисовая</u>	180	6.54	7.96	24.57	209.36	0.9	168.2a
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	0.36	1.35	0	
	Молоко сухое, 25% жирности	22,5/22,5	0.54	0.56	0.88	10.56	0.9	
	Крупа рисовая	15/15	0.1	0.02	1.11	5	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	31.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
10:00	<u>Сок абрикосовый</u>	150	0.75	0	19.05	79.17	6	399.5
	Сок абрикосовый	150/150	0.08	0	1.9	7.92	6	
ОБЕД	<u>Салат из репчатого лука</u>	40	0.53	2.47	3.12	36.84	3.8	11
	Лук репчатый	47,6/38	0.05	0.01	0.31	1.56	3.8	
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	0.24	0	2.16	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	180	5.3	4.14	14.36	115	8.96	83
	Лук репчатый	8,72/7,28	0.01	0	0.06	0.3	0.728	
	Масло подсолнечное	1,82/1,82	0	0.18	0	1.64	0	
	Картофель	96,9/72,72	0.15	0.03	1.19	5.6	14.544	
	Томатная паста. Консервы	1,82/1,82	0.01	0	0.03	0.19	0.819	
	Морковь, красная	9,1/7,28	0.01	0	0.05	0.25	0.364	
	Лук репчатый	2,16/1,82	0	0	0.01	0.07	0.182	
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16	0	0	0	0	0	
	Вода	1,82/1,82	0	0	0	0	0	

	Говядина, котлетное мясо	28,16/20,73	0.39	0.33	0	4.53	0	
	Яйцо	1,45/1,45	0.02	0.02	0	0.23	0	
	Лук репчатый	2,55/2,16	0	0	0.02	0.09	0.216	
	Соль поваренная пищевая	0,64/0,64	0	0	0	0	0	
	Вода	127,28/127,2	0	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	42,64/42,64	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	2,67/2,16	0	0	0.01	0.08	0.108	
ОБЕД	<u>Птица отварные</u>	50	9.56	9.2	0	116.25	0	300
	Лук репчатый	2,25/1,87	0	0	0.02	0.08	0.187	
	Курица, 1 категории	177/156,75	2.85	2.88	0	37.31	2.822	
ОБЕД	<u>Картофель отварной</u>	100	2.07	2.82	19.32	98.9	14.889	125
	Масло сливочное	3,39/3,39	0	0.21	0.01	1.92	0	
	Картофель	142,25/106,3	0.21	0.04	1.73	8.19	21.271	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.43	0.16	14.98	59.78	5.475	376
	Смесь сухофруктов	15/37,5	0.01	0	0.54	2.08	0	
	Сахарный песок	12/12	0	0	1.2	4.55	0	
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Блинчики</u>	55	4.2	4.7	19.86	135.38	0.127	447
	Джем	5,24/5,24	0	0	0.37	1.45	0.126	
	Сахарный песок	1,31/1,31	0	0	0.13	0.5	0	
	Соль поваренная пищевая	0,42/0,42	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	21,79/21,79	0.24	0.03	1.48	7.17	0	
	Яйцо	4,35/4,35	0.06	0.05	0	0.68	0	
	Масло подсолнечное	1,04/1,04	0	0.1	0	0.94	0	
	Вода	54,48/54,48	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.05	0	8.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Каша манная с изюмом и яблоками</u>	155	8.17	7.56	22.4	229.68	1.504	179
	Масло сливочное	3,78/3,78	0	0.23	0.01	2.14	0	
	Сахарный песок	3,02/3,02	0	0	0.3	1.15	0	
	Крупа манная	16,63/16,63	0.17	0.02	1.17	5.54	0	
	Яблоки	27,98/19,65	0.01	0.01	0.19	0.92	1.965	

	Изюм	3,25/3,02	0.01	0	0.2	0.8	0	
	Вода	40,07/40,07	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	80,15/80,15	0.24	0.28	0.38	5.05	0.481	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	42.2	47.36	203.21	1400.7	47.153	
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная ячневая</u>	180	8.11	4.85	23.91	195.85	0.62	168.3
	Масло сливочное	3,78/3,78	0	0.23	0.01	2.14	0	
	Соль поваренная пищевая	0,37/0,37	0	0	0	0	0	
	Крупа ячневая	15,5/15,5	0.16	0.02	1.01	4.85	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	15,5/15,5	0.44	0.23	0.69	6.7	0.62	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	51.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	68	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 абриксовый</u>	150	0.75	1.45	9.14	79.17	6	399.5
	Сок абрикосовый	150/150	0.08	0	1.9	7.92	6	
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты и зеленым горошком</u>	40	0.56	2.03	3.46	50.36	13.98	20.1
	Лук репчатый	11,52/9,68	0.01	0	0.08	0.4	0.968	
	Капуста белокочанная	39,44/31,56	0.06	0	0.15	0.88	14.202	
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	0.24	0	2.16	0	
	Горошек зеленый. Консервы	11,47/7,64	0.02	0	0.05	0.31	0.764	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с крупой</u>	180	6.5	8.34	13.22	191.26	13.2	80
	Гречиха, зерно продовольственное	4/4	0.04	0.01	0.22	1.18	0	
	Лук репчатый	9,6/8	0.01	0	0.07	0.33	0.8	
	Оленина	75/70	1.36	0.6	0	10.82	0	

	Картофель	80/60	0.12	0.02	0.98	4.62	12	
	Морковь, красная	10/8	0.01	0	0.06	0.28	0.4	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
ОБЕД	<u>Жаркое по-домашнему</u>	120	7.27	3.45	16.97	196.2	14.178	276
	Масло сливочное	4,64/4,64	0.01	0.29	0.01	2.63	0	
	Говядина 1 кат.	135,24/99,69	1.85	1.6	0	21.73	0	
	Лук репчатый	10,05/8,5	0.01	0	0.07	0.35	0.85	
	Картофель	135,24/101,2	0.2	0.04	1.65	7.8	20.247	
	Томатная паста. Консервы	7,74/7,74	0.04	0	0.15	0.79	3.481	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.33	0.01	21.82	84.75	0.3	376
	Смесь сухофруктов	15/37,5	0.01	0	0.54	2.08	0	
	Сахарный песок	12/12	0	0	1.2	4.55	0	
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	35	1.19	0.15	14.49	35.25	0	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб с помадкой</u>	25	5.93	6.7	10.14	93.2	0	1.2
	Молоко сгущенное	5/5	0.04	0.04	0.05	0.68	0	
	Хлеб пшеничный	20/20	0.16	0.02	0.97	4.27	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.05	0	10.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
ПОЛДНИК	<u>Яблоко</u>	70	0.28	0.28	6.86	30.8	7	368
	Яблоки	79,8/70	0.03	0.03	0.69	3.29	7	
УЖИН	<u>Оладьи</u>	105	7.35	9.12	24.63	189.25	0.338	449
	Масло подсолнечное	3,12/3,12	0	0.31	0	2.8	0	
	Джем	5,2/5,2	0	0	0.37	1.44	0.125	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	35,27/35,27	0.11	0.12	0.17	2.22	0.212	
	Пшеничная мука, первого сорта	35,27/35,27	0.39	0.05	2.39	11.6	0	
	Соль поваренная пищевая	0,66/0,66	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,76/1,76	0.02	0.02	0	0.28	0	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	0.12	0.47	0	
	Дрожжи прессованные	1,03/1,03	0.01	0	0.01	0.11	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	

	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	18.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	42.49	44.57	205.21	1400.08	55.639	
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная "Геркулес"</u>	180	6.1	5.82	20.92	155.31	0.45	168.5a
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	0.36	1.35	0	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	15/15	0.18	0.09	0.93	5.28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	11,25/11,25	0.32	0.17	0.5	4.86	0.45	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	31.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
10:00	<u>Молоко</u>	150	2.5	2.25	7.2	67.5	1.95	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	150/150	0.45	0.22	0.72	6.75	1.95	
ОБЕД	<u>Салат из картофеля с зеленым горошком</u>	40	0.31	1.1	3.91	37.68	6.264	25
	Лук зеленый (перо)	5/4	0.01	0	0.01	0.08	1.2	
	Картофель	21,92/16	0.03	0.01	0.26	1.23	3.2	
	Морковь, красная	7,52/6	0.01	0	0.04	0.21	0.3	
	Огурец, грунтовый	8/6,4	0.01	0	0.02	0.09	0.64	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
	Горошек зеленый. Консервы	9,24/6	0.02	0	0.04	0.24	0.6	
ОБЕД	<u>Рассольник с куриным филе</u>	180	4.3	2.42	12.5	107.38	13.1	74
	Куриная грудка (филе)	50/50	1.18	0.1	0.02	5.65	0.9	
	Масло сливочное	2/2	0	0.12	0	1.13	0	
	Лук репчатый	2,4/2	0	0	0.02	0.08	0.2	
	Крупа перловая	4/4	0.04	0	0.27	1.26	0	
	Огурец соленый	13,4/12	0.01	0	0.02	0.16	0.6	

	Картофель	53,4/40	0.08	0.02	0.65	3.08	8	
	Морковь, красная	10/8	0.01	0	0.06	0.28	0.4	
	Петрушка	2,7/2	0.01	0	0.02	0.1	3	
ОБЕД	<u>Бефстроганов из отварного мяса</u>	60	5.01	6.73	3.29	96.74	0.012	278
	Говядина 1 кат.	131,26/96,74	1.8	1.55	0	21.09	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	4,5/4,5	0.05	0.01	0.31	1.48	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Вода	45/45	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	15/15	0.04	0.15	0.06	1.78	0.075	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные</u>	100	3.21	4.51	21.44	114.65	0	317
	Масло сливочное	5,25/5,25	0.01	0.32	0.01	2.97	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта,	50,92/50,92	0.58	0.11	3.54	17.42	0	
ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	150	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	377
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	0.97	3.7	0	
	Слива (садовая)	54,75/54,75	0.04	0.02	0.53	2.68	5.475	
	Вода	49,5/49,5	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	45/45	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	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Коржики молочные</u>	75	4.89	7.43	46.48	281	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>	150	0.05	0	8.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Омлет натуральный</u>	120	8.75	8.3	8.16	150.04	0.117	215
	Масло сливочное	3,06/3,06	0	0.19	0.01	1.73	0	

	Масло сливочное	3,82/3,82	0	0.24	0.01	2.16	0	
	Яйцо	45,88/45,88	0.58	0.53	0.03	7.2	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	17,59/17,59	0.05	0.06	0.08	1.11	0.106	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	42.09	47.21	203.94	1401.14	21.444	
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	7.04	4.6	22.24	197.6	0.9	93
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	140/140	0.42	0.49	0.66	8.82	0.84	
	Вода	60/60	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2/2	0	0.12	0	1.13	0	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	0.16	0.61	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	14/14	0.16	0.02	0.95	4.61	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	0,96/0,96	0.01	0	0.07	0.32	0	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	Вода	2,8/2,8	0	0	0	0	0	
	Яйцо	4/4	0.05	0.05	0	0.63	0	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	31.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
10:00	<u>Сок черносмородиновый</u>	150	0.75	0	10.95	71.85	128.25	399.2
	Сок черносмородиновый	150/150	0.08	0	1.25	5.85	0	
ОБЕД	<u>Салат из кукурузы (консервированной)</u>	40	1.15	1.47	1.22	39.72	3.72	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	53,16/37,2	0.08	0.01	0.42	2.16	1.786	
	Сахарный песок	0,8/0,8	0	0	0.08	0.3	0	

	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	0.24	0	2.16	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с клецками</u>	150	6	6.54	11.14	124.62	8.36	85
	Лук репчатый	8,72/7,28	0.01	0	0.06	0.3	0.728	
	Масло подсолнечное	1,82/1,82	0	0.18	0	1.64	0	
	Картофель	48,54/36,36	0.07	0.01	0.59	2.8	7.272	
	Морковь, красная	9,1/7,28	0.01	0	0.05	0.25	0.364	
	Говядина	50/45	0.85	0.56	0	8.41	0	
	Крупа манная	5,82/5,82	0.06	0.01	0.41	1.94	0	
	Вода	11,82/11,82	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,36/0,36	0	0.02	0	0.21	0	
	Яйцо	0,73/0,73	0.01	0.01	0	0.11	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	60	4.73	6.11	1.97	115.3	0.414	277
	Масло сливочное	1,87/1,87	0	0.12	0	1.06	0	
	Говядина 1 кат.	65,63/48,37	0.9	0.77	0	10.55	0	
	Лук репчатый	6,37/5,25	0.01	0	0.04	0.22	0.525	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,5/1,5	0.02	0	0.1	0.49	0	
	Морковь, красная	7,13/5,63	0.01	0	0.04	0.2	0.281	
	Отвар овощной	0/19,87	0	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	2,25/2,25	0.01	0	0.04	0.23	1.012	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	120	2.16	4.07	27.02	120.53	20.808	321
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.01	0.26	0.01	2.38	0	
	Картофель	136,8/102,6	0.21	0.04	1.67	7.9	20.52	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	7,2/7,2	0.21	0.11	0.32	3.11	0.288	
ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	150	0.43	0.16	14.98	70.15	5.475	377
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	0.97	3.7	0	
	Слива (садовая)	54,75/54,75	0.04	0.02	0.53	2.68	5.475	
	Вода	49,5/49,5	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	45/45	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	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Бутерброды с икрой кабачковой</u>	32	5.61	7.43	19.69	122.35	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>	180	0.05	0	8.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	

	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Каша молочная гречневая</u>	180	8.15	8.71	29.31	211.39	0.45	168
	Масло сливочное	3,66/3,66	0	0.23	0.01	2.07	0	
	Сахарный песок	3,66/3,66	0	0	0.37	1.39	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	15/15	0.19	0.05	0.86	4.62	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	11,25/11,25	0.32	0.17	0.5	4.86	0.45	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1687	42.61	47.58	203.58	1400.57	168.4	
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная пшеничная</u>	180	8.21	4.6	20.82	166.81	0.6	168.7a
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	0.36	1.35	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
	Крупа пшеничная	15/15	0.19	0.02	1.06	4.88	0	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	31.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
10:00	<u>Молоко</u>	150	2.5	2.25	7.2	67.5	1.95	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	150/150	0.45	0.22	0.72	6.75	1.95	
ОБЕД	<u>Салат из картофеля с солеными огурцами</u>	40	3.46	5.84	14.28	146.4	48	22
	Лук зеленый (перо)	2,52/2	0	0	0.01	0.04	0.6	

	Огурец соленый	15/12	0.01	0	0.02	0.16	0.6	
	Картофель	21,92/16	0.03	0.01	0.26	1.23	3.2	
	Морковь, красная	10,24/8	0.01	0	0.06	0.28	0.4	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
ОБЕД	<u>Солянка</u>	180	4.8	7.08	14.48	122.14	12.32	64
	Лук репчатый	9,6/8	0.01	0	0.07	0.33	0.8	
	Картофель	53,4/40	0.08	0.02	0.65	3.08	8	
	Говядина	50/45	0.85	0.56	0	8.41	0	
	Морковь, красная	5/4	0.01	0	0.03	0.14	0.2	
	Масло подсолнечное	4/4	0	0.4	0	3.6	0	
	Томатная паста. Консервы	7,4/7,4	0.04	0	0.14	0.75	3.33	
	солянка	64/64	0.21	0.67	0.56	35.9	0	
ОБЕД	<u>Азу</u>	150	4.85	5.42	16.64	125.71	32.58	276.1
	Огурец соленый	18/16,2	0.01	0	0.03	0.21	0.81	
	Картофель	162/153	0.31	0.06	2.49	11.78	30.6	
	Морковь	9/7,2	0.01	0	0.05	0.25	0.36	
	Лук	9/7,2	0.01	0	0.06	0.3	0	
	Говядина	49,5/45	0.85	0.56	0	8.41	0	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	0.36	0	3.24	0	
	Томатная паста. Консервы	1,8/1,8	0.01	0	0.03	0.18	0.81	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.33	0.01	21.82	104.75	0.3	376
	Смесь сухофруктов	15/37,5	0.01	0	0.54	2.08	0	
	Сахарный песок	12/12	0	0	1.2	4.55	0	
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.26	0.3	13.11	70.5	0	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	15/15	0.12	0.02	0.72	3.52	0	
ПОЛДНИК	<u>Пирожки печеные</u>	50	4.09	5.32	14.6	118.6	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>	150	0.05	0	8.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
ПОЛДНИК	<u>Конфеты</u>	15	0.24	1.29	8.11	44.81	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>	120	8.58	6.78	24.19	196.35	15.024	298
	Говядина, котлетное мясо	60,74/45	0.84	0.72	0	9.83	0	
	Масло сливочное	3/3	0	0.18	0.01	1.7	0	
	Рис, зерно продовольственное	6/17,26	0.13	0.04	1.08	5.23	0	
	Лук репчатый	12/9,74	0.01	0	0.08	0.4	0.974	
	Капуста белокочанная	90,74/72	0.13	0.01	0.34	2.02	32.4	
	Яйцо	3,74/3,74	0.05	0.04	0	0.59	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.05	0	8.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	43.54	47.08	203.82	1400.13	112.52	
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная манная</u>	180	6.87	4.59	20.92	160.48	0.6	168.6a
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	0.36	1.35	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Крупа манная	15/15	0.15	0.02	1.06	5	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	51.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	68	0	1

	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
10:00	<u>Сок абриксовый</u>	150	0.75	1.45	9.14	70.17	6	399.5
	Сок абрикосовый	150/150	0.08	0	1.9	7.92	6	
ОБЕД	<u>Салат из картофеля с помидорами</u>	40	0.68	2.13	4.57	40.16	9.6	24
	Укроп	1,08/0,8	0	0	0.01	0.03	0.8	
	Картофель	32,88/24	0.05	0.01	0.39	1.85	4.8	
	Помидоры (томаты)	16/13,6	0.01	0	0.06	0.27	6.12	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
ОБЕД	<u>Борщ ст/б</u>	180	3.96	7.52	10.04	123.44	8.4	65
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	0.12	0.45	0	
	Борщевая заправка консервированная	64/64	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	4,8/4	0.01	0	0.03	0.16	0.4	
	Картофель	53,4/40	0.08	0.02	0.65	3.08	8	
	Говядина	40/36	0.68	0.45	0	6.73	0	
	Масло подсолнечное	4/4	0	0.4	0	3.6	0	
ОБЕД	<u>Рыба припущенная</u>	50	7.45	0.71	0.19	54	0.846	245
	Лук репчатый	3/2,25	0	0	0.02	0.09	0.225	
	Судак	79,5/73,5	1.35	0.08	0	6.17	2.205	
ОБЕД	<u>Картофель отварной</u>	100	2.29	5.46	20.41	113.88	5.22	318
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.01	0.26	0.01	2.38	0	
	Картофель	159,96/120	0.24	0.05	1.96	9.24	24	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.33	0.01	21.82	84.75	0.3	376
	Смесь сухофруктов	15/37,5	0.01	0	0.54	2.08	0	
	Сахарный песок	12/12	0	0	1.2	4.55	0	
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.26	0.3	13.11	70.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Пирог открытый</u>	50	5.09	5.71	17.66	137.5	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>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Колбаса (порциями)</u>	40	5.12	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>	155	3.84	3.5	24.45	147.07	0	205
	Масло сливочное	3,78/3,78	0	0.23	0.01	2.14	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта,	52,93/52,93	0.6	0.11	3.68	18.1	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	18.41	72.58	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	42.86	47.45	203.48	1400.95	31.03	
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная гречневая</u>	180	6.15	4.44	23.31	180.39	0.45	168
	Масло сливочное	3,66/3,66	0	0.23	0.01	2.07	0	
	Сахарный песок	3,66/3,66	0	0	0.37	1.39	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	15/15	0.19	0.05	0.86	4.62	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	11,25/11,25	0.32	0.17	0.5	4.86	0.45	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	31.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1.1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	

10:00	<u>Молоко</u>	150	2.5	2.25	7.2	67.5	1.95	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	150/150	0.45	0.22	0.72	6.75	1.95	
ОБЕД	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	40	0.34	2.04	1.04	23.92	2.22	19
	Лук репчатый	7,52/6,32	0.01	0	0.05	0.26	0.632	
	Огурец соленый	44,48/35,6	0.03	0	0.06	0.46	1.78	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
ОБЕД	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	200	4.4	5.9	16.78	153.58	14.78	67
	Лук репчатый	9,6/8	0.01	0	0.07	0.33	0.8	
	Масло подсолнечное	4/4	0	0.4	0	3.6	0	
	Капуста белокочанная	50/40	0.07	0	0.19	1.12	18	
	Картофель	32/24	0.05	0.01	0.39	1.85	4.8	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0.01	0	0.04	0.2	0.9	
	Морковь, красная	12,6/10	0.01	0	0.07	0.35	0.5	
	Лук репчатый	3,2/2,72	0	0	0.02	0.11	0.272	
	Соль поваренная пищевая	0,8/0,8	0	0	0	0	0	
	Вода	160/160	0	0	0	0	0	
	Мясо бескостное	53,6/53,6	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	3,36/2,72	0	0	0.02	0.1	0.136	
ОБЕД	<u>Запеканка картофельная печеню</u>	125	5.45	6.84	22.94	178.31	34.262	291
	Сухари	2,28/2,28	0.04	0	0.16	0.76	0	
	Масло сливочное	1,51/1,51	0	0.09	0	0.86	0	
	Масло сливочное	1,51/1,51	0	0.09	0	0.86	0	
	Масло сливочное	3,79/3,79	0	0.23	0.01	2.14	0	
	Лук репчатый	9,85/8,34	0.01	0	0.07	0.34	0.834	
	Печень говяжья	37,87/31,06	0.56	0.11	0.16	3.94	10.251	
	Картофель	154,55/115,9	0.23	0.05	1.89	8.93	23.183	
ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	150	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	377
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	0.97	3.7	0	
	Слива (садовая)	54,75/54,75	0.04	0.02	0.53	2.68	5.475	
	Вода	49,5/49,5	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	45/45	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	15/15	0.12	0.02	0.72	3.52	0	
ПОЛДНИК	<u>Оладьи с изюмом</u>	65	4.49	5.84	21.94	178.36	0.215	450
	Масло подсолнечное	3,64/3,64	0	0.36	0	3.27	0	
	Изюм	8,53/8,32	0.02	0	0.55	2.2	0	

	Масло сливочное	2,6/2,6	0	0.16	0	1.47	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	31,26/31,26	0.09	0.11	0.15	1.97	0.188	
	Пшеничная мука, первого сорта	31,26/31,26	0.35	0.05	2.12	10.29	0	
	Соль поваренная пищевая	0,58/0,58	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,56/1,56	0.02	0.02	0	0.24	0	
	Сахарный песок	1,11/1,11	0	0	0.11	0.42	0	
	Дрожжи прессованные	0,91/0,91	0.01	0	0.01	0.1	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.05	0	8.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Пудинг из смеси круп (1 вариант)</u>	200	11.82	11.92	33.85	227.9	0.82	196
	Цукаты	10/10	0.03	0	0.55	2.16	0.5	
	Масло сливочное	10/10	0.01	0.62	0.02	5.66	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	1.5	5.68	0	
	Сухари панировочные	5/5	0	0	0	0	0	
	Крупа пшено шлифованное	8/8	0.09	0.03	0.53	2.74	0	
	Гречневая крупа ядрица	33/33	0.42	0.11	1.88	10.16	0	
	Изюм	10,5/10	0.03	0.01	0.66	2.64	0	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	0	
	Яйцо	20/20	0.25	0.23	0.01	3.14	0	
	Вода	25/25	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	0.33	0.38	0.52	6.93	0.66	
	Сметана 10,0% жирности	5/5	0.01	0.05	0.02	0.6	0.025	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	8.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	8.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	42.17	47.88	203.1	1400.8	60.195	
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная овсяная</u>	180	7.17	5.35	25.26	186.95	0.6	168.4a
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	0.36	1.35	0	

	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Крупа овсяная	15/15	0.18	0.09	0.89	5.13	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	15/15	0.43	0.22	0.67	6.48	0.6	
ЗАВТРАК	<u>чай с медом</u>	150	0.03	0	12.33	31.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	2.35	5.78	9.31	70.57	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>	150	2.5	2.25	7.2	67.5	1.95	400,1
	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	150/150	0.45	0.22	0.72	6.75	1.95	
ОБЕД	<u>Салат из белокочанной капусты</u>	40	0.56	2.03	3.46	34.36	13.98	20
	Сахарный песок	2/2	0	0	0.2	0.76	0	
	Лук зеленый (перо)	5/4	0.01	0	0.01	0.08	1.2	
	Капуста белокочанная	39,44/31,56	0.06	0	0.15	0.88	14.202	
	Лимонная кислота	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
	Вода	3,88/3,88	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп с рыбными консервами</u>	150	4.23	3.16	14.72	111.64	10.935	87
	Масло сливочное	2,25/2,25	0	0.14	0	1.27	0	
	Лук репчатый	5,7/4,8	0.01	0	0.04	0.2	0.48	
	Крупа перловая	10,01/10,01	0.09	0.01	0.67	3.15	0	
	Картофель	55,95/42	0.08	0.02	0.68	3.23	8.4	
	Морковь, красная	12/9,6	0.01	0	0.07	0.34	0.48	
	Петрушка	1,08/1,05	0	0	0.01	0.05	1.575	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Рыбные консервы	24/24	0.42	0.05	0	2.11	0	
ОБЕД	<u>Отварной язык в соусе</u>	60	5.02	6.64	4.52	90.49	0.996	803
	Язык говяжий	37,5/33,75	0.54	0.41	0.07	5.84	0	
	Морковь	7,5/6	0.01	0	0.04	0.21	0.3	
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0.04	0	0.26	1.25	0.023	
	Лук	7,5/6	0.01	0	0.05	0.25	0	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	0.15	0	1.35	0	
	Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0.01	0	0.03	0.15	0.675	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	120	3.72	3.5	20.45	114.65	0	205

	Масло сливочное	3,78/3,78	0	0.23	0.01	2.14	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта,	52,93/52,93	0.6	0.11	3.68	18.1	0	
ОБЕД	<u>Компот из плодов консервированных</u>	150	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	377
	Сахарный песок	9,75/9,75	0	0	0.97	3.7	0	
	Слива (садовая)	54,75/54,75	0.04	0.02	0.53	2.68	5.475	
	Вода	49,5/49,5	0	0	0	0	0	
	Сироп консервированного компота	45/45	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	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Крекер</u>	50	4.84	6.82	17.54	180.52	0	803
	Крекеры	20/20	0.18	0.28	1.35	8.35	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.05	0	8.26	31.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Биточки манные</u>	165	7	8.72	28.86	224.04	0.198	199
	Сухари пшеничные	5,74/5,74	0.09	0.01	0.4	1.93	0	
	Повидло	21,52/21,52	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5,74/5,74	0	0	0.57	2.18	0	
	Крупа манная	38,02/38,02	0.39	0.04	2.68	12.66	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	5/5	0.14	0.07	0.22	2.16	0.2	
	Яйцо	5,74/5,74	0.07	0.07	0	0.9	0	
	Масло подсолнечное	2,87/2,87	0	0.29	0	2.58	0	
	Вода	71,74/71,74	0	0	0	0	0	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	25	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	42.06	47.12	202.05	1400.99	34.16	
День 10								
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная молочная</u>	180	7.45	6.38	20.65	233.63	0.45	168.1a

	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	0.36	1.35	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Крупа пшено шлифованное	15/15	0.17	0.05	1	5.13	0	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	11,25/11,25	0.32	0.17	0.5	4.86	0.45	
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>	150	0.03	0	12.33	51.86	0.015	3926
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	0.83	3.16	0	
	Вода	14,21/14,21	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,13/0,13	0	0	0	0.03	0.013	
10:00	<u>Сок виноградный</u>	150	0.45	1.3	11.45	74.5	3	399.7
	Сок виноградный	150/150	0.05	0.03	2.44	10.25	0	
ОБЕД	<u>Салат из горошка зеленого консервированного</u>	40	1.19	2.08	3.5	44.44	4.4	10
	Петрушка	0,54/0,4	0	0	0	0.02	0.6	
	Масло подсолнечное	2/2	0	0.2	0	1.8	0	
	Горошек зеленый. Консервы	58,48/38	0.12	0.01	0.25	1.52	3.8	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	180	5.64	6.2	16.56	101.6	9.3	81
	Горох, лущеный	16,2/16	0.37	0.03	0.77	4.78	0	
	Лук репчатый	9,6/8	0.01	0	0.07	0.33	0.8	
	Оленина	60/56	1.09	0.48	0	8.65	0	
	Картофель	53,4/40	0.08	0.02	0.65	3.08	8	
	Морковь, красная	12,8/10	0.01	0	0.07	0.35	0.5	
	Масло подсолнечное	4/4	0	0.4	0	3.6	0	
ОБЕД	<u>Котлеты рыбные запеченные</u>	60	4.31	3.82	5.75	91	0.258	255
	Масло сливочное	3/3	0	0.18	0.01	1.7	0	
	Треска	48,75/45	0.72	0.03	0	3.1	0.45	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15/15	0.04	0.05	0.07	0.94	0.09	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	10,5/10,5	0.08	0.01	0.51	2.47	0	
ОБЕД	<u>Соус молочный (для подачи к блюду)</u>	15	0.31	0.79	1.06	12.57	0.048	350
	Масло сливочное	0,82/0,82	0	0.05	0	0.47	0	
	Сахарный песок	0,15/0,15	0	0	0.01	0.06	0	
	Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	0,82/0,82	0.01	0	0.06	0.27	0	

	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	7,5/7,5	0.02	0.03	0.04	0.47	0.045	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	150	3.68	4.07	14.2	103.87	20.808	321
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.01	0.26	0.01	2.38	0	
	Картофель	136,8/102,6	0.21	0.04	1.67	7.9	20.52	
	Молоко сухое "Смоленское", 15,0%	7,2/7,2	0.21	0.11	0.32	3.11	0.288	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0.33	0.01	21.82	91.5	0.3	376
	Смесь сухофруктов	15/37,5	0.01	0	0.54	2.08	0	
	Сахарный песок	12/12	0	0	1.2	4.55	0	
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Вода	152,25/152,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	35	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0.24	0.03	1.45	7.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	40	5.44	6.48	16.98	131.02	0	802
	Печенье	20/20	0.15	0.24	1.5	8.34	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
ПОЛДНИК	<u>Яблоко</u>	70	0.28	0.28	6.86	30.8	7	368
	Яблоки	79,8/70	0.03	0.03	0.69	3.29	7	
УЖИН	<u>Омлет с зеленым горошком</u>	140	6.99	8.17	16.43	149.95	0.533	219
	Масло сливочное	3,06/3,06	0	0.19	0.01	1.73	0	
	Масло сливочное	3,82/3,82	0	0.24	0.01	2.16	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,06/3,06	0.03	0	0.21	1.01	0	
	Яйцо	30,59/30,59	0.39	0.35	0.02	4.8	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,94/22,94	0.07	0.08	0.11	1.45	0.138	
	Горошек зеленый. Консервы	11,47/7,64	0.02	0	0.05	0.31	0.764	
УЖИН	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.05	0	10.26	51.78	0.004	392a
	Вода	123,95/123,9	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,26/8,26	0	0	0.82	3.13	0	
	Вода	26,77/26,77	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0	0	0	0.05	0.025	
УЖИН	<u>Бутерброды с маслом</u>	40	1.74	2.41	18.41	72.58	0	1
	Масло сливочное	3,57/3,57	0	0.22	0.01	2.02	0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	21,43/21,43	0.17	0.02	1.03	5.04	0	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	42.38	47.79	203.46	1400.58	38.579	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	2550	425.15	474.46	2032.48	14006.56	587.62	
Среднее значение за период	255	42.515	47.446	203.248	1400.656	58.7621	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13.77	30.56	56.72			