

Наименование блюда	№ тех. карты	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	брутто		Нетто		ясли				сад			
		ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный	215	40	80	яйцо	1	2	1	2	3,02	4,02	1,52	93,04	5,64	8,04	2,04	131,08
				молоко	16	23	16	23								
				масло сливочное	5	5	5	5								
Каша пшениная мол.	185	120	160	молоко	58,5	97,5	58,5	97,5	2,36	2,72	11,65	112,78	4,26	5,42	24,42	137,97
				крупа	23,41	39,02	23,41	39,02								
				сливочное масло	2,5	5	2,5	5								
				сахар	2,92	4,88	2,92	4,88								
Кофейный напиток с мол	395	150	180	кофейный напиток	2	3	2	3	1,5	1,8	10,8	96,82	1,8	22,8	12,74	96,82
				сахар	7	10	7	10								
				молоко	75	90	75	90								
бутерброд с маслом	1	30/10	30/10	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	78,00
				сливочное масло	10	10	10	10	0,005	4,15	0,03	38,5	0,007	5,81	0,04	52,00
Всего на завтрак :									8,10	12,83	31,95	372,34	14,68	42,43	59,12	495,87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
око фаршированное изюм	388	80	110	яблоко свежее	66	82	58	72	0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
				изюм	6	8	6	8								
				сахар	10	12	10	12								
сок фруктовый	100	100														
Всего на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
Салат из свеклы с черносл	28	45	60	свекла	47	63	36,9	49,2	0,42	3,87	4,01	44,50	0,68	6,04	6,22	82,08
				чернослив	4,36	5,8	4,95	6,6								
				растительное масло	3	6	3	6								
				сахар	1,8	2,4	1,8	2,4								
Суп картофельный с бобовыми с курицей	81	150	250	лук	7,5	12,5	6	10	1,4	2,33	8,17	59,27	2,34	3,89	13,61	98,71
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				картофель	40,5	67,5	30	50								
				горох или фасоль	12,75	21,25	12	20								
				филе куриное	24	24	24	24								
				сливочное масло	3	5	3	5								
Биточек мясной	282	60/15	80/30	мясо	60	80	44	59	11,04	10,7	5,3	161,6	11,04	10,7	5,3	161,6

				хлеб пшеничный	11	14	11	14								
				масло сливочное	4	5	4	5								
				мука	3	3	3	3								
				молоко или вода	14	19	14	19								
соус молочный	365	15	30	мука	1,2	2,4	1,2	2,4								
				молоко	15	30	15	30								
				масло сливочное	1,2	2,4	1,2	2,4								
рожки отварные	204	100	150	макаронные изделия	51	51	55	55	3,7	3,5	23,6	140	3,7	3,5	23,6	140
				масло сливочное	3	3	5	5								
Компот свежих фруктов	372	150	180	свежие фрукты	63	90,9	63	90	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
				сахар	11,25	13,5	11,25	13,5								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,223	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									19,35	20,95	80,28	487,28	20,65	51,41	65,99	685,13
ПОЛДНИК																
Молоко кипяченое	400	150	180	Молоко кипяченое	158	189	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
печенье		15	35	печенье	15	35	15	35	2,87	2,57	18,9	127,99	4,3	0,30	29,72	188,34
Всего на полдник:									30,05	29,77	145,78	798,45	32,88	84,69	120,37	1177,48
УЖИН																
Картофельная запеканка	291	150	220	мясо	54	72	40	53	15,36	11,81	15,08	227,78	18,44	14,17	18,1	273,33
				картофель	153	204	115	153								
				лук	10	13	8	11								
				масло сливочное	3	5	3	5								
				сухари	2	3	2	3								
Чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,72	2,52	2,3	11,38	55,64
				сахар	7	10	7	10								
Хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,223	12,43	49,38
Всего на ужин:									19,78	14,34	39,49	355,88	22,86	18,37	41,91	378,35
Всего в день:									47,83	48,12	196,02	1363,50	58,79	52,21	251,32	1807,35
2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога со сгущенным молоком	237	140/15	170/30	крупа манная	3	6	3	6	23,1	13,72	32,98	239,3	17,53	7,27	17,46	205,34
				яйцо	1	2	1	2								
				сахар	4	8	4	8								
				сметана	2	4	2	4								

				творог	46,9	93,8	46	92								
				масло сливочное	2	4	2	4								
				сухари	2	4	2	4								
Какао с молоком	397	150	180	какао	2	2	2	2	3,8	3,9	26	154	3,8	3,9	26	154
				молоко	92	110	92	110								
				сахар	8	10	8	10								
Бутерброд с сыром	3	30/15	40/20	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				сыр	10	15	10	15	2,50	2,50	3,20	40,00	3,29	3,29	4,20	53,9
				масло сливочное	5	5	5	5								
Всего на завтрак :									30,61	20,26	70,13	464,5	27,59	14,82	67,54	481,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Йогурт питьевой		100	100	Йогурт питьевой	100	100	100	100	2,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
Всего на второй завтрак :									2,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
ОБЕД																
Винегрет овощной	45	45	60	картофель	15,48	20,64	11,3	15	0,38	3,04	2,5	38,78	0,76	6,08	5	77,57
				свекла	11,5	15,3	9	12								
				лук	8,1	13,5	6,75	11,25								
				морковь	8,5	11,3	6,8	9								
				огурец соленый	11,3	15	9	12								
				растительное масло	3	3,6	3	3,6								
куриный бульон с гренака	109	150/20	250/25	курица	24	36	24	36	2,85	9,99	16,22	166,67	4,75	16,65	27,03	277,76
				морковь	3,4	5,6	2,7	4,5								
				хлеб пшеничный	37,5	46,8	31,5	39,4								
Жаркое по домашнему	276	150	220	мясо	132	175	97	129	12,4	11,81	15,08	227,78	18,44	14,17	18,1	273,33
				картофель	155	175	116	131								
				лук	12	13	10	11								
				томат		10		10								
				масло сливочное	4	6	4	6								
Компот из ягод	375	150	180	ягоды	23	27,5	22,5	27	0	0	20,39	82,78	0	0	20,39	82
				сахар	15	18	15	18								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,223	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									17,61	22,12	66,76	558,71	25,85	30,97	82,35	735,97
ПОЛДНИК																
слойка с повидлом	463	35	35	мука	22,91	32,08	22,91	32,08	3,87	3,24	14,8	94,8	3,87	3,24	14,8	94,8

				сливочное масло	2,5	3,5	2,5	3,5								
				сахар	1,6	2,3	1,6	2,3								
				яйцо	1	2	1	2								
				дрожжи	1	1	1	1								
				повидло	20,8	29,16	20,8	29,16	0,05	0	2,33	9,69	0	0	2,33	9,69
				растительное масло	0,75	1,05	0,75	1,05								
чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3										
				сахар	7	10	7	10								
Всего на полдник:									3,8	3,24	17,1	104,5	3,8	3,24	17,1	104,5
УЖИН																
	304	160	210	мясо кур	177	236	157	209	19,46	16,55	26,97	334,74	24,33	20,69	33,71	418,37
Плов отварной из птицы				морковь	16	16	13	13								
				масло сливочное	6	8	6	8								
				лук репчатый	8	11	7	9								
				крупа рисовая	35	46	35	46								
				томат			7	7								
Чай с лимоном	393	150	180	Чай	0,2	0,30	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
				лимон	4	8	3,5	7	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
Хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,2	12,43	49,38
Всего на ужин:									25,09	19,22	59,33	494,02	31,7	23,55	77,4	614,72
Всего в день:									45,14	48,74	214,29	1424,38	58,48	62,71	257,19	1927,12
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
макаронные отварные с сыром	207	155	205	макаронные изделия	47,3	71,8	47,3	71,8	3,35	3,67	11,84	93,65	5,58	6,12	19,73	156,08
				сыр	22	22	20	20								
				масло сливочное	5	5	5	5								
Кофейный напиток с молоком	395	150	180	кофейный напиток	2	3	2	3	2,5	2,87	17,74	106,82	2,5	2,87	17,74	106,82
				сахар	7	10	7	10								
				молоко	75	90	75	90								
Бутерброд с маслом	1	40	40	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1,90	0,23	12,43	48,75	2,66	0,32	17,40	68,25
				масло сливочное	10	10	10	10	2,50	2,50	3,20	40,00	3,29	3,29	4,20	52,00
Всего на завтрак :									6,9	5,6	33,37	195,57	8,45	6,48	39,34	227,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																

хло, запеченое с творог	390	80	110	яблоки свежие	61	75	54	66	0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00			
				творог	18	22	18	22											
				яйцо	4	5	4	5											
				сахар	7	9	7	9											
сок фруктовый		100	100	сок	100	100	100	100											
Всего на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00			
ОБЕД																			
Салат летний	16	45	60	картофель	15,6	20,8	12,5	16,6	0,34	3	3,46	42,58	0,68	6	6,92	85,16			
				помидоры свежие	15,9	21,2	13,5	18											
				огурцы свежие	16,9	22,5	13,5	18											
				лук зеленый	5,6	7,5	4,5	6											
				масло растительное	2,3	3	2,3	3											
суп картофельный с рыбными фрикадельками	84	150	250	лук	7,2	12	6	10	1,16	3,8	6,03	62,5	1,93	6,34	10,05	41,6			
				морковь	7,5	12,5	6	10											
				картофель	80	133,3	60	100											
				томатная паста	1,5	2,5	1,5	2,5											
				сливочное масло	1	1	3	5											
				филе рыбы	150	250	150	250											
				яйцо	1	1	1	1											
				лук	35	59													
голубцы с мясом и рисом	297	135	190	мясо	61	81	45	60	15,68	11,6	13,3	226	22,99	17	19,5	308,7			
				капуста	91	121	72	96											
				лук	12	16	10	13											
				крупа рисовая	6	8	17	22											
				масло сливочное	3	4	3	4											
				масло растительное	2,5	5	3	5											
Компот из сухофруктов	376	150	180	сухофрукты	15	18	37,5	45	0	0	20,39	82,78	0	0	20,39	82			
				сахар	12	14,4	11,25	13,5											
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,223	12,43	49,38			
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50			
Всего на обед:									19,54	18,72	58,25	495,34	28,26	29,49	73,69	620,34			
ПОЛДНИК																			
Молоко кипяченое	400	150	180	Молоко	150	189	150	189	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27			
Булочка домашняя	469	40	60	мука	24,8	34,7	24,8	34,7	6,42	2,19	34,56	182,55	8,26	3,07	48,78	225,58			
				сливочное масло	1	1,51	1	1,51											
				сахар	1,3	1,86	1,3	1,86											

				яйцо	1	2	1	2								
				дрожжи	0,75	1,05	0,75	1,05								
				растительное масло	0,2	0,2	0,2	0,2								
Всего на полдник:									11,46	7,89	41,96	283,82	13,30	8,77	56,18	326,85
УЖИН																
пудинг из моркови	158	105	155	морковь	98	146	78	117	5,12	10,22	24,17	216,14	7,12	12,22	29,47	256,34
				масло сливочное	3	4	3	4								
				молоко	16	24	15	23								
				вода	5	8	5	8								
				сахар	3	4	3	4								
				крупа манная	7	11	7	11								
				яйцо	1	2	1	2								
				сухари	3	4	3	4								
				сметана	3	4	3	4								
сосиски отварные	275	50	50	сосиски	51	51	50	50								
чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3			2,52	2,30	11,98	78,70	2,50	2,30	11,38	78,72
				сахар	10	15	10	15								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40								
Всего за день									41,90	45,36	133,58	1274,73	50,01	54,74	199,21	1674,26
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Запеканка манная	188	150/15	200/30	крупа манная	34	45	34	45	13,11	13,72	32,98	239,3	17,53	17,27	17,46	205,34
				молоко	50	65	50	65								
				сахар	8	10	8	10								
				яйцо	5	10	5	10								
				изюм	8	10,5	7,7	10								
				масло сливочное	2	3	2	3								
				сухари	3	4	3	4								
				сметана	2	3	2	3								
				соус	15	30	15	30								
какао с молоком	397	150	180	какао	2	2	2	2	3,8	3,9	26	154	3,8	3,9	26	159
				молоко	92	110	92	110								
				сахар	8	10	8	10								
бутерброд с сыром	3	30/15	40/20	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,21	0,19	7,95	31,2	2,97	0,36	19,8	68,25
				сыр	15	20	15	20	2,5	2,5	3,2	40	3,29	3,29	4,2	53,9
				масло сливочное	5	5	5	5								
Всего на завтрак:									20,6	20,31	70,05	464,5	27,59	24,82	67,46	486,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																

груша свежая	368	100	100	груша	111	111	100	100								
Сок		75	75	сок	75	75	75	75	0,60		14,30	48,00	0,60		14,30	48,00
Всего на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
Салат из моркови с яблок	40	45	60	морковь	33,4	45,6	33,4	36,6	20,52	3,05	2,47	38,44	41,04	6,1	4,94	76,86
				растительное масло	3	6	3	6								
				яблоки	12,9	25,8	9	18								
Суп с мясными фрикадельками	82	150	250	лук	10	11,6	6	6,9	1,7	1,72	13,06	74,4	2,83	2,86	21,76	124,09
				морковь	10	12,5	6	7,5								
				картофель	75	100	45	60								
				мясо	154	154	114	114								
				сливочное масло	2,25	3,75	2,25	3,75								
Картофельная запеканка	291	120/15	160/30	печень	54	72	40	53	15,36	11,81	15,08	227,78	18,44	14,17	18,1	273,33
				картофель	153	204	115	153								
				лук	10	13	8	11								
				масло сливочное	3	5	3	5								
				сухари	2	3	2	3								
Кисель свежих ягод	378	150	180	свежие ягоды	63	90	63	90	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
				сахар	11	13	11	13								
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной		30	40	хлеб пшеничный	15	40	15	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
		40	50	хлеб ржаной	15	23	15	23	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									40,37	17,13	69,81	422,53	65,20	50,63	62,06	677,02
ПОЛДНИК																
Снежок	323	150	180	Снежок	150	180	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
Кондитерское изделие		15	35	Кондитерское изделие	20	35	20	35	1,16	3,04	13	115,9	2,03	5,32	22,8	176,85
Всего на полдник:									6,2	8,74	20,4	217,17	7,07	11,02	30,2	278,12
УЖИН																
Перец фаршированный	161	100	150	перец сладкий	71	107	53	80	3	9,23	15,05	196,24	5,02	13,63	26,42	248,43
				рис	6	9	16	24								
				морковь	15	22	10	15								
				лук	11	16	5	8								
				помидоры свежие	16	24	10	15								
				масло растительное	5	8	5	8								
чай с лимоном	393	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
				лимон	4	8	3,5	7								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Всего на ужин									7,42	11,76	39,46	324,32	9,42	16,15	50,23	376,53

Всего в день:									45,19	47,94	204,02	1476,5	59,88	62,6	264,25	1866,16
5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная мол.	168	160	210	молоко	58,5	97,5	58,5	97,5	4,36	4,72	20,65	142,78	7,26	7,87	34,42	237,97
				крупа	23,41	39,02	23,41	39,02								
				сливочное масло	2,92	4,88	2,92	4,88								
				сахар	2,92	4,88	2,92	4,88								
Чай с молоком	394	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,72	2,52	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
				молоко	92	92	90	90								
Бугерброд с маслом	1	30/10	30/10	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				масло	10	10	10	10	2,50	2,50	3,20	40,00	3,29	3,29	4,20	52,00
Колбасное изделие	9	40	40	колбасное изделие	41	41	40	40								
Всего на завтрак :									10,59	9,66	43,78	292,7	16,04	13,82	69,88	436,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фрукты свежие	368	80	100	банан	130	167	80	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,60		14,30	48,00	0,60		14,30	48,00
Всего на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
Салат овощной с яблоком	18	45	60	картофель	18,5	24,6	13,5	18	0,38	3,02	2,33	38,04	0,77	6,05	4,66	76,08
				огурцы свежие	15,8	21	12,6	16,8								
				растительное масло	3	6	3	6								
				яблоко	11,3	15	9,9	13,2								
				горошек зеленый	10,4	13,9	6,75	9								
Борщ с мясом	62	150/5	250/12,5	картофель	30	50	22,5	37,5	0,82	3,67	5,56	59,52	1,36	6,28	9,26	99,2
				капуста	18,8	31,3	15	25								
				свекла	30	50	24	40								
				морковь	12,2	20,3	9,8	16,3								
				лук	5,7	9,5	4,8	8								
				томат	2,3	3,8	2,3	3,8								
				сметана	3	5	3	5								
				масло растительное	3	5	3	5								
				мясо	32,8	54,8	20	25								
Биточки рыбные	255	60/15	80/30	рыба	48	65	45	60	4,45	2,8	4,65	60,5	6,27	3,84	6,41	84,75
				хлеб	11	14	11	14								

				молоко или вода	15	20	15	20								
				масло сливочное	3	4	3	4								
соус	347	15	30	СОУС:												
				мука	0,8	1,5	0,8	1,5								
				масло сливочное	0,8	1,5	0,8	1,5								
				лук	0,4	0,7	0,3	0,6								
макаронны отварные	205	155	205	макаронные изделия	54,3	71,8	150	200	2,09	4,69	18,4	12,64	3,14	7,04	27,21	182,46
				масло сливочное	5	5	5	5								
Компот сухих фруктов	376	150	180	сухофрукты	15	18	37,5	45	0	0	20,39	82,78	0	0	20,39	82
				сахар	15	18	15	18								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,223	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									10,1	14,5	66,4	334,96	14,2	23,36	84,76	627,37
ПОЛДНИК																
Молоко кипяченое	400	150	180	молоко	158	189	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
оладьи с повидлом	449	60/5	120/10	мука	28,9	57,7	28,9	57,7	3,87	3,24	24,08	140,83	5,41	4,54	33,72	233,31
				яйцо	1	2	1	2								
				молоко или вода	28,9	57,7	28,9	57,7								
				сахар	1,2	2,3	1,2	2,3								
				дрожжи	0,8	1,7	0,8	1,7								
				масло растительное	3	6	3	6								
				масло сливочное	5	5	5	5								
				повидло	5	10	5	10								
Всего на полдник									8,91	8,94	31,48	242	10,45	10,24	41,12	334,58
УЖИН																
птица тушеная	301	60	80	куры	177	236	157	209	17,25	20,8	2,7	167,14	34,5	41,62	5,44	334,29
соус сметанный	354	60	80	сметана	15	20	15	20								
				мука	4,5	6	4,5	6								
каша гречневая рассыпч	313	120	150	крупа гречневая	60	70	116	145	5,82	3,62	30	175,87	6,14	4,16	37,2	178,92
				масло сливочное	5	5	5	5								
чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10										
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40								
Всего на ужин									25,59	26,72	44,68	421,71	43,14	48,08	54,02	591,93
Всего в день:									55,79	59,82	200,64	1339,37	84,43	95,50	264,08	1803,82
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																

омлет с яблоками	222	60	80	яйцо	1	2	1	2	4,54	4,72	18,65	129,96	6,2	8,05	31,09	222,02
				молоко	13	16	13	16								
				мука	2	2	2	2								
				яблоки	27	37	19	26								
				сливочное масло	5	7	5	7								
Какао с молоком	397	150	180	какао	2	2	2	2	2,09	2,39	14,78	89,02	2,51	2,87	17,74	106,82
				сахар	8	10	8	10								
				молоко	92	110	92	110								
Бутерброд с сыром	3	30/15	40/20	хлеб	30	40	30	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				сыр	15	20	15	20	0,005	4,15	0,03	38,5	0,007	5,81	0,04	53,9
Всего на завтрак :									7,845	11,4	41,41	288,68	11,687	17,09	68,75	450,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
яблоко печеное	385	70	85	яблоко	78	92	69	81								
				сахар	10	15	10	15								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,60		14,30	48,00	0,60		14,30	48,00
Всего на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
икра кабачковая	53	45	60	кабачки	75,8	101	50,8	67,7	0,34	3,02	3,11	41,04	0,68	6,04	6,22	82,08
				лук	6,4	8,6	5,4	7,2								
				томат	5	6,6	5	6,6								
				растительное масло	2,3	3	2,3	3								
Рассольник ленинградск	76	150/5	150/12,5	огурец соленый	10	16,8	9	15	3,02	6,78	19,43	89,76	5,03	11,3	32,68	149,6
				мясо	20	31,3	14	18								
				лук	3,6	6	3	5								
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				картофель	60	100	45	75								
				крупа перловая	3	5	3	5								
				растительное масло	3	5	3	5								
фрикадельки мясные	288	60	80	говядина	62	83	46	61	5,51	6,23	3,76	93,05	7,71	8,72	5,26	90,9
				хлеб	9	12	9	12								
				молоко или вода	12	16	12	16								
				масло сливочное		3		4								
				лук репчатый	5	6	5	6								
соус	356	60	80	лук	14,3	19	12	16								
				сливочное масло	1,2	1,6	1,2	1,6								
				томатная паста	1,2	1,6	1,2	1,6								
Картофельное пюре	321	120	150	картофель	136,8	171	102,6	128,3	11,5	0,8	25,4	154,8	17,25	1,2	38,13	232,2

				сливочное масло	4,2	5,3	4,2	5,3									
				молоко	19	23,7	18	22,5									
Компот из изюма	376	150	180	изюм	15	18	24	28,8	0	0	20,39	82,78	0	0	20,39	82	
				сахар	12	14,4	12	14,4									
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,223	12,43	49,38	
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50	
Всего на обед:									22,73	17,15	87,16	542,91	33,33	27,41	119,51	739,66	
ПОЛДНИК																	
ряженка		150	180	ряженка	150	180	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27	
Кондитерское изделие		15	35	Кондитерское изделие	15	35	15	35	1,16	3,04	13	115,9	2,03	5,32	22,8	176,85	
Всего на полдник									6,25	8,74	22,73	225,17	7,12	11,02	32,53	295,5	
УЖИН																	
Запеканка капустная	152	100	150	капуста	130	195	104	156	4,36	9,9	15,51	168,68	6,55	14,85	23,27	253,03	
				масло сливочное	7	10	7	10									
				яйцо	1	2	1	2									
				крупа манная	14	20	14	20									
				сухари	3	5	3	5									
				сметана	3	5	3	5									
				масло сливочное	5	5	5	5									
чай с лимоном		150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72	
				сахар	8	10	8	10									
				лимон													
хлеб		30	40	хлеб	30	40	30	40	0,05	0,00	2,33	8,00	0,05	0,00	2,33	17,38	
Всего на ужин:									6,93	12,20	29,80	255,38	9,10	17,15	36,98	349,13	
Всего в день:									38,11	40,75	172,67	1134,97	54,72	61,65	239,54	1587,78	
7 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
Пудинг из творога	235	50	100	творог	38	76	37,5	75	2,99	3,88	19,09	123	5,12	6,62	32,61	210,13	
				крупа манная	4	8	4	8									
				яйцо	1	2	1	2									
				сливочное масло	2	4	2	4									
				ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01									
				сухари	2	4	2	4									
				сахар	4	8	4	8									
				сметана	2	4	2	4									
соус	351	15	30	молоко	7,5	15	7,5	15									
				масло сливочное	0,7	1,4	0,7	1,4									
				мука	0,7	1,4	0,7	1,4									

				сахар	1,2	2,4	1,2	2,4								
Кофейный напиток с мол	395	150	180	кофейный напиток	2	3	2	3	2,5	2,87	17,74	106,82	2,5	2,87	17,74	106,82
				сахар	7	10	7	10								
				молоко	75	90	75	90								
Бутерброд с маслом	1	30/10	30/10	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				масло сливочное	10	10	10	10	2,50	2,50	3,20	40,00	3,29	3,29	4,20	52,00
Всего на завтрак :									9,2	9,39	47,98	301,02	13,88	13,14	74,43	437,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
фрукты свежие	368	80	100	яблоко	100	111	80	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,60		14,30	48,00	0,60		14,30	48,00
Всего на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
Винегрет овощной	45	45	60	картофель	15,5	20,6	11,3	15	0,38	3,04	2,5	38,78	0,76	6,08	5	77,57
				свекла	11,5	15,3	9	12								
				лук	8	10,7	6,75	9								
				морковь	8,5	11,3	6,8	9								
				огурец соленый	11,3	15	9	12								
				растительное масло	2,7	3,6	2,7	3,6								
Суп с клецками	85	150/20	250/25	мясо	43	35	30	28	2,25	1,97	10,1	72,2	3,75	3,29	16,84	120,13
с мясом				картофель	40	66,3	30	50								
				лук	7,2	12	6	10								
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				сливочное масло	1,5	2,5	1,5	2,5								
клецки	120	20	25	клецки:												
				яйцо	1	1	1	1								
				мука	6	8	6	8								
				сливочное масло	1	1	1	1								
суфле куриное	310	55	73	куры	112	149	38	51	4,92	8,82	16,88	166,56	6,58	11,76	22,5	222,08
				яйцо	1	1	1	1								
соус молочный	353	15	20	молоко	11,3	15	11,3	15								
				сливочное масло	2	2,6	2	2,6								
				мука	2	2,6	2	2,6								
пюре морковное	323	60	90	морковь	67,5	101	54	81								
				сахар	1,5	2,25	1,5	2,25								
				молоко	14,2	21,3	13,5	20,3								
Компот сухих фруктов	376	150	180	сухофрукты	18	22,5	22,87	27,45	0	0	20,39	82,78	0	0	20,39	82
				сахар	11,25	13,5	11,25	13,5								

Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									9,91	14,15	64,94	441,8	13,75	21,503	81,56	604,66
ПОЛДНИК																
Йогурт питьевой		150	180	Йогурт питьевой	150	180	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
Ватрушка с повидлом	458	70	80	мука	24,8	34,7	24,8	34,7	6,42	2,19	34,56	182,55	8,26	3,07	48,78	225,58
				сливочное масло	1	1,51	1	1,51								
				сахар	1,3	1,86	1,3	1,86								
				яйцо	1	1	1	1								
				дрожжи	0,75	1,05	0,75	1,05								
				повидло	32	44	32	44								
Всего на полдник									11,46	7,89	41,96	283,8	13,3	8,77	56,18	326,85
УЖИН																
Рыба, запеченная	250	80	100	рыба	27	36	24	32	6,36	2,73	8,84	85,29	7,99	3,4	11,05	106,62
с картофелем				картофель	41	55	20	26								
				соус	20	27	20	27								
				молоко	10	13,5	10	13,5								
				масло сливочное	2	3	2	3								
				мука	2	3	2	3								
чай с лимоном	393	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
				лимон	4	8	3,5	7,5								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Всего на ужин:									10,78	5,26	33,25	213,37	12,39	5,92	34,86	234,72
Всего в день:									41,95	36,69	202,43	1287,99	53,92	49,33	261,33	1651,43
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
сосиски отварные	275	50	50	сосиски	51	51	50	50	4,45	2,8	4,65	60,5	6,27	3,84	6,41	84,75
Рис припущенный	316	100	120	рис	35	42,8	35	42,8	2,23	3,26	22,66	102,5	2,23	3,27	22,66	95,58
				сливочное масло	3,5	4,2	3,5	4,2								
Зеленый горошек	10	15	30	зеленый горошек	21,9	43,9	14,3	28,5	0,89	1,14	2,44	22,23	1,8	2,3	4,5	44,4
Чай с сахаром	392	150	180	Чай	0,2	0,30	0,2	0,3								
				сахар	7	10	7	10								
Бутерброд с сыром	3	30/15	40/20	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				сыр	10	15	10	15	0,005	4,15	0,03	38,5	0,007	5,81	0,04	53,9
				сливочное масло	5	5	5	5								
Всего на завтрак :									8,785	11,49	37,73	254,93	13,277	15,58	53,49	346,88

ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
фрукты свежие	368	80	100	груша	100	111	80	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,60		14,30	48,00	0,60		14,30	48,00
Итого на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
Салат из картофеля с сол	22	45	60	огурцы соленые	16,9	22,5	13,5	18	20,52	3,05	2,47	38,44	41,04	6,1	4,94	76,86
				картофель	24,7	32,9	18	24								
				морковь	11,5	15,4	9	12								
				лук зеленый	2,8	3,8	2,3	3								
				растительное масло	3	3	3	3								
Бульон с лапшой	110	150	250	курица	52	64	24	36	15,6	3,7	8,17	93,77	6,71	6,03	13,61	140,09
домашней				яйца(белки)	1	1	1	1								
				морковь	3,4	5,6	2,7	4,5								
лапша домашняя	118	12	20	мука	10,5	17,5	10,5	17,5								
				яйцо	1	2	1	2								
рулет с луком и яйцом	295	60	80	говядина	44	58	32	43	10,6	13,16	2,14	168,18	14,84	18,42	2,99	235,55
				хлеб	6	8	6	8								
				молоко или вода	10	13	10	13								
				фарш:												
				лук	17	23	14	19								
				масло сливочное	2	3	2	3								
				яйцо	1	1	1	1								
				сухари	2	3	2	3								
соус	354	15	30	СОУС:												
				сметана	3,8	7,5	3,8	7,5								
				мука	1,1	2,3	1,1	2,3								
каша пшеничная рассыпч	313	120	150	крупа пшеничная	116,4	145,5	116,4	145,5	2,13	4,04	15,53	106,97	3,19	6,06	23,29	160,45
				масло сливочное	4,2	5,3	4,2	5,3								
Компот свежих	372	150	180	свежие фрукты	65,7	78,84	60	72	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
фруктов				сахар	11,25	13,5	11,25	13,5								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									51,64	24,5	67,51	489,27	68,67	64,113	62,09	815,69
ПОЛДНИК																

Молоко кипяченое	400	150	180	Молоко кипяченое	158	189	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
Кондитерское изделие		15	35	вафли	15	35	15	35	1,16	3,04	13	115,9	2,03	5,32	22,8	176,85
Всего на полдник									6,2	8,74	20,4	217,17	7,07	11,02	30,2	278,12
УЖИН																
Рагу из овощей	137	105	155	картофель	43	64	32	48	1,9	7,61	11,56	122,4	2,81	11,24	17,06	180,69
				морковь	20	30	15	22								
				лук	17	24	11	16								
				капуста свежая	14	21	10	15								
				кабачки	18	27	12	18								
				масло растительное	4	6	4	6								
				масло сливочное	5	5	5	5								
чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Всего на ужин									6,32	10,14	35,97	250,48	7,21	13,76	40,87	308,79
Всего в день:									43,54	44,87	175,91	1259,85	56,82	64,47	200,95	1797,48
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Запеканка со свежими плодами	190	165	230	крупа	32	43	32	43	33,11	13,72	32,98	239,3	17,53	7,27	17,46	205,34
				молоко	30	40	30	40								
				сахар	6	8	6	8								
				масло сливочное	3	4	3	4								
				сухари	2	3	2	3								
				яблоки	26	34	18	24								
				сметана	2	3	2	3								
				яйцо	1	2	1	2								
соус	358	15	30	СОУС:												
				ягода	9	18	9	18								
				сахар	9	18	9	18								
Какао с молоком	397	150	180	какао	2	2	2	2	2,52	2,3	11,98	78,72	2,52	2,3	11,38	78,72
				сахар	8	10	8	10								
				молоко	92	110	92	110								
Бутерброд с маслом	1	30/10	30/10	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				сливочное масло	10	10	10	10	0,005	4,15	0,03	38,5	0,007	5,81	0,04	53,9
Всего на завтрак :									36,845	20,31	52,94	387,72	23,027	15,74	48,76	406,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
фрукты свежие	368	80	100	банан	132	167	80	100								

Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,60		14,30	48,00	0,60		14,30	48,00
того на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
салат из свежих помидор и огурцов	15	45	60	помидоры свежие	25,4	33,9	21,6	28,8	0,04	0	0,07	41	0,08	0	0,07	82
				огурцы свежие	19,7	26,3	15,8	21								
				лук	6,8	9	5,4	7,2								
				масло растительное	2,7	3,6	2,7	3,6								
Борщ со сметаной	62	150	250	картофель	42,15	70,25	30	50	2,85	9,99	16,22	166,67	4,75	16,65	27,03	277,76
				капуста	18,8	31,3	15	25								
				мясо	32,9	54,8	24,2	40,3								
				морковь	19,65	32,75	15	25								
				лук	5,7	9,5	4,8	8								
				свекла	30	50	24	40								
				сметана	6	10	6	10								
				растительное масло	3	5	3	5								
котлета мясная	282	60	80	мясо	60	80	44	59	18,68	18,13	13,49	293,23	27,4	26,59	9,78	430,07
				хлеб	11	14	11	14								
				молоко	14	19	14	19								
				сухари	6	8	6	8								
				масло сливочное	4	5	4	5								
соус	354	15	30	сметана	3,8	7,5	3,8	7,5								
				мука	1,1	2,3	1,1	2,3								
картофельное пюре	321	120	150	картофель	136,8	171	126,5	158,1								
				молоко	19	23,7	18	22,5								
				масло сливочное	4,2	5,3	4,2	5,3								
кисель молочный	384	150	180	молоко	110,6	132,7	105	126	0	0	20,39	82,78	0	0	20,39	82
				сахар	12	14,4	12	14,4								
				крахмал	7,5	9	7,5	9								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									23,93	28,44	65,24	665,16	34,89	43,613	74,1	974,71
ПОЛДНИК																
Снежок		150	180	Снежок	150	180	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
Пирожок с морковью	454	50	70	мука	22,91	32,08	22,91	32,08	3,87	3,24	24,08	140,83	5,41	4,54	33,72	197,52
				сливочное масло	2,5	3,5	2,5	3,5								
				сахар	1,6	2,3	1,6	2,3								
				яйцо	1	1	1	1								
				дрожжи	1	1	1	1								

фарш	499			морковь	20,8	29,16	20,8	29,16	0	0	2,33	9,69	0	0	2,33	9,69
				растительное масло	0,75	1,05	0,75	1,05								
Всего на полдник									8,96	8,94	33,81	251,79	10,45	10,24	41,12	298,79
УЖИН																
Макаронник с печенью	292	120	160	печень	52	69	43	56	15,86	15,4	11,4	249,1	21,82	21,18	15,73	342,52
				масло сливочное	3	4	3	4								
				макаронны	33	44	94	125								
				лук	13	17	11	14								
				масло сливочное	2	3	2	3								
				яйцо	1	2	1	2								
				сухари	3	4	3	4								
чай с лимоном	393	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
				лимон	4	8	3,5	7,5								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40	1,9	0,23	1,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38
Всего на ужин									20,28	17,93	24,81	377,18	26,22	23,70	39,54	470,60
Всего в день:									61,66	66,68	207,29	1478,06	84,74	83,05	267,70	1899,52
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша овсянная мол.	168	120	160	молоко	58,5	97,5	58,5	97,5	4,36	4,72	20,65	142,78	7,26	7,87	34,42	237,97
				крупа	23,41	39,02	23,41	39,02								
				сливочное масло	2,92	4,88	2,92	4,88								
				сахар	2,92	4,88	2,92	4,88								
кофе с молоком	395	150	180	кофе	2	3	2	3	2,5	2,87	17,74	106,82	2,5	2,87	17,74	106,82
				сахар	7	10	7	10								
				молоко	75	90	75	90								
Бутерброд с сыром	3	30/15	40/20	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				масло сливочное	5	5	5	5								
				сыр	10	15	10	15	0,005	4,15	0,03	38,5	0,007	5,81	0,04	53,9
Всего на завтрак :									8,075	11,88	46,37	319,3	12,737	16,91	72,08	466,94
фрукты свежие	368	80	100	груша	100	111	80	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,60		14,30	48,00	0,60		14,30	48,00
Всего на второй завтрак :									0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
ОБЕД																
Салат свеклы с соленым огурцом	21	45	60	свекла	41,85	55,8	33,3	44,4	0,38	3,02	2,33	38,04	0,77	6,05	4,66	76,08
				соленый огурец	11,25	15	9	12								
				растительное масло	3	6	3	6								
суп картофельный	83	150	250	мясо	154	154	114	114	7,93	2,47	4,02	69,74	13,21	4,11	6,7	116,24

с мясными фрикадельками				лук	7,5	12,5	6	10								
				картофель	80	133,3	60	100								
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				томат	1,5	2,5	1,5	2,5								
				масло сливочное	1,5	2,5	1,5	2,5								
плов из птицы	304	160	210	птица	177	236	157	209	5,34	4,99	2,67	76,9	7,48	6,98	3,73	91,1
				морковь	16	16	13	13								
				масло сливочное	6	8	6	8								
				лук	8	11	7	9								
				томат		7		7								
				рис	35	46	35	46								
Компот свежих фруктов	372	150	180	свежие фрукты	34	40,9	30	36	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
				сахар	15	25	15	25								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									16,44	11,03	48,22	266,59	24,35	44,64	32,35	486,16
ПОЛДНИК																
Молоко кипяченое	400	150	180	Молоко	158	189	150	180	5,04	5,70	7,40	101,27	5,04	5,70	7,40	101,27
Ватрушка с яблоком	458	50	70	мука	24,8	34,7	24,8	34,7	6,42	2,19	34,56	182,55	8,26	3,07	48,78	225,58
				сливочное масло	1	1,51	1	1,51								
				сахар	1,3	1,86	1,3	1,86								
				яйцо	1	1	1	1								
				дрожжи	0,75	1,05	0,75	1,05								
				Фарш:	25	35	25	35								
				яблоко	23,8	28	23,8	28								
Всего на полдник									11,46	7,89	41,96	283,82	13,3	8,77	56,18	326,85
УЖИН																
капуста тушеная	132	100	150	капуста свежая	138	206	110	165	4,37	9,9	15,5	168,7	6,55	11,49	23,3	253
				масло растительное	4	6	4	6								
				томат		5		5								
				морковь	7	10	5	8								
				лук	9	13	7	11								
				мука	2	3	2	3								
				сахар	3	4	3	4								
шницель рыбный натуральный	258	60	80	рыба	54	72	51	68	8,28	1,5	5,4	68,7	10,36	1,93	6,79	85,93
				лук	12	16	10	13								
				молоко	5	6	5	6								
				яйцо	1	1	1	1								

				сухари	7	10	7	10								
				масло сливочное		5		5								
				масло растительное	2	3	2	3								
чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38
Всего на ужин									17,07	13,93	45,31	365,48	21,31	15,94	53,9	467,03
Всего в день:									53,64	44,73	196,16	1283,19	72,29	86,26	158,81	1794,98
11 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога	237	50/15	100/30	творог	46,9	93,8	46	92	33,11	13,72	32,98	239,3	17,53	7,27	17,46	205,34
				сгущенным молоком												
				крупя манная	3	6	3	6								
				сахар	4	8	4	8								
				яйцо	1	2	1	2								
				масло сливочное	2	4	2	4								
				сухари	2	4	2	4								
				сметана	2	4	2	4								
какао с молоком	397	150	180	какао	2	2	2	2	3,8	3,9	26	154	3,8	3,9	26	154
				сахар	8	10	8	10								
				молоко	92	110	92	110								
Бутерброд с сыром	3	45	60	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25
				масло сливочное	5	5	5	5								
				сыр	10,6	16	10	15	2,5	2,5	3,2	40	3,29	3,29	4,2	53,9
Всего на завтрак									7,5	6,54	37,15	225,2	10,06	7,55	50,08	276,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
фрукты свежие	368	80	100	яблоко	94	114	80	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
Всего на второй завтрак									0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
ОБЕД																
салат из редиса с яблоком и огурцами	26	45	60	редис свежий	16,9	22,6	15,8	21	0,42	3,87	4,01	44,5	0,68	6,04	6,22	82,08
				яблоки	13,8	18,4	12,2	16,2								
				огурцы свежие	15,2	20,3	12,2	16,2								
				лук зеленый	2,8	3,8	2,3	3								
				масло растительное	2,3	3	2,3	3								
рассольник домашний	75	150	250	капуста свежая	15	25	12	20	3,02	6,78	19,43	89,76	5,03	11,3	32,68	98,71
				картофель	60	100	45	75								
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				лук	7,2	12	6	10								

				огурцы соленые	10	16,8	9	15								
				масло растительное	3	5	3	5								
				мясо	32,8	54,8	24,2	40,3								
Бефстроганов из отварно мяса	278	60	80	мясо	132	175	97	129	5,51	6,23	3,76	93,05	7,71	8,72	5,26	90,9
соус	354	15	30	соус:												
				сметана	3,8	7,5	3,8	7,5								
				мука	1,1	2,3	1,1	2,3								
каша рассыпчатая	165	155	205	крупы гречневая	23,3	41	150	200	5,82	3,62	30	175,87	6,14	4,16	37,2	178,92
гречневая				масло сливочное	5	5	5	5								
кисель из ягод	378	150	180	ягода	15,3	18,4	15	18	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
				сахар	15	18	15	18								
				крахмал	6,8	8,1	6,8	8,1								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38
хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,1	0,76	0,15	4,4	53,5
Всего на обед:									17,56	21,05	96,4	485,09	22,45	54,72	98,62	653,35
ПОЛДНИК																
йогурт питьевой		100	100	йогурт	100	100	100	100	5,04	5,7	7,4	101,27	5,04	5,7	7,4	101,27
печенье		15	35	печенье	15	35	15	35								
Всего на полдник									5,04	5,7	7,4	101,27	5,04	5,7	7,4	101,27
УЖИН																
запеканка морковная	153	115	180	морковь	136	204	109	163	5,28	9,06	21,86	190,18	7,12	12,22	29,47	256,34
				масло сливочное	5	7	5	7								
				вода или молоко		20		20								
				крупы манная	10	15	10	15								
				яйцо	1	2	1	2								
				сахар	3	5	3	5								
				сахари	3	4	3	4								
				сметана	3	4	3	4								
чай с лимоном	393	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
				лимон	4	8	3,5	7								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38
Всего на ужин:									9,7	11,59	46,27	318,26	11,52	14,74	53,28	384,44
Всего в день:									40,4	44,88	201,52	1177,82	49,67	52,71	223,68	1463,21
12 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
омлет с овощами	220	65	85	яйцо	1	2	1	2	5,82	9,02	1,52	110,54	11,64	18,04	2,04	221,08
				молоко	11	15	11	15								

				морковь	14	19	11	15								
				молоко	5	6	5	6								
				лук зеленый	5	6	4	5								
				капуста свежая	11	14	7	10								
				масло сливочное	8	9	8	9								
кофейный напиток с молоком	395	150	180	кофейный напиток	2	3	2	3	2,5	2,87	17,74	106,82	2,5	2,87	17,74	106,82
				сахар	7	10	7	10								
				молоко	75	90	75	90								
бутерброд с сыром	3	45	60	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	78
				масло сливочное	5	5	5	5	0	4,15	0	38,5	0	5,81	0	52
				сыр	10,6	16	10	15	2,5	2,5	3,2	40	3,29	3,29	4,2	53,9
колбаса	9	40	40	колбаса вареная	41	41	40	40								
Всего на завтрак									12,03	18,68	30,4	287,06	20,4	30,37	43,86	511,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
фрукты свежие	371	75	110	мандарины	95	135	70	100								
				сахар	5	10	5	10								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
Всего на второй завтрак:									0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
ОБЕД																
салат из свежих огурцов	13	45	60	огурцы свежие	53,5	71,3	42,8	57	0,34	3	3,46	42,58	0,68	6	6,92	85,16
				масло растительное	2,7	3,6	2,7	3,6								
суп картофельный с крупой	80	150	250	мясо	32,8	54,8	24,2	40,3	1,4	2,33	8,17	59,27	2,34	3,89	13,61	98,71
				картофель	60	100	45	75								
				крупка пшеничная	6	10	6	10								
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				лук	6	10	6	10								
				масло растительное	1,5	2,5	1,5	2,5								
макаронник с мясом	292	125	165	мясо	74	98	55	72	15,36	11,81	15,08	227,78	18,44	14,17	18,1	273,33
				масло сливочное	10	11	10	11								
				макаронные изделия	33	44	94	125								
				лук	13	17	11	14								
				яйцо	1	2	1	2								
				сухари	3	4	3	4								
компот из свжих плодов	372	150	180	груши	33,3	40	30	36	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
				сахар	15	18	15	18								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,23	12,43	49,38
хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,1	0,76	0,15	4,4	53,5
Всего на обед:									19,89	17,69	65,91	411,54	24,35	51,57	55,89	659,94

ПОЛДНИК																
Ряженка	401	150	180	ряженка	150	180	150	180	5,04	5,7	7,4	101,27	5,04	5,7	7,4	101,27
булочка дорожная	470	25	50	мука	16	32	16	32	3,87	3,24	24,08	140,83	5,41	4,54	33,72	197,52
				сахар	1,2	2,3	1,2	2,3								
				маргарин	1,7	3,5	1,7	3,5								
				дрожжи	1	1	1	1								
Всего на полдник:									8,91	8,94	31,48	242,1	10,45	10,24	41,12	298,79
УЖИН																
птица тушенная в соусе	302	180	230	куры	89	118	79	105	34,5	41,62	5,44	534,29	57,5	69,36	9,06	890,48
с овощами				соус:												
				сметана	3,8	7,5	3,8	7,5								
				мука	1,1	2,3	1,1	2,3								
				картофель	103	129	77	97								
				морковь	40	50	32	40								
				лук	22	28	18	23								
				горошек зеленый	8	10	5	6								
чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38
Всего на ужин:									38,92	44,15	29,85	662,37	61,9	71,88	32,87	618,58
Всего в день:									60,35	67,28	210,6	1427,36	63,17	69,23	267,8	1874,9
13 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
суп молочный с крупой	94	150	250	молоко	105	175	105	175	2,36	2,72	11,65	112,78	4,26	5,42	24,42	136,96
				пшено	12	20	12	20								
				сахар	1,2	2	1,2	2								
				масло сливочное	1,5	2,5	1,5	2,5								
бужерброд с маслом	1	40	40	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38
				масло сливочное	10	10	10	10	0	4,14	0	38,5	0	5,8	0	52
какао с молоком	397	150	180	какао	2	2	2	2	3,8	3,9	26	154	3,8	3,9	26	154
				сахар	8	10	8	10								
				молоко	92	110	92	110								
Всего на завтрак:									8,06	10,99	50,08	354,66	9,96	15,34	62,85	392,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
фрукты свежие	368	80	100	яблоко	94	114	80	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
Всего на второй завтрак:									0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
ОБЕД																

пат из свеклы с чернослив	28	45	60	свекла	47	63	36,9	49,2	0,42	3,87	4,01	44,5	0,68	6,04	6,22	82,08
				чернослив	4,36	5,8	4,95	6,6								
				масло растительное	3	6	3	6								
				сахар	1,8	2,4	1,8	2,4								
суп-лапша домашняя	86	150	250	куры	32	54	24	40	2,85	9,99	16,22	166,67	4,75	16,65	27,03	277,76
				лук	7,2	12	6	10								
				масло растительное	3	5	3	5								
				лапша:	12	20	12	20								
				мука	10,5	17,5	10,5	17,5								
				яйцо	1	2	1	2								
рыба тушеная	247	60	80	рыба	40	53	37	49	4,45	2,8	4,65	60,5	6,27	3,84	6,41	84,75
с овощами				морковь	21	28	17	22								
				томат		2		2								
				лук	8	11	7	9								
				масло растительное	3	4	3	4								
картофель отварной	125	105	155	картофель	140	210	105	157	11,5	0,8	25,4	154,8	17,25	1,2	38,13	232,2
				масло сливочное	5	5	5	5								
компот из сушеных	376	150	180	фрукты сушеные	15	18	37,5	45	0	0	20,39	82,78	0	0	20,39	82,78
фруктов				сахар	12	14,4	12	14,4								
хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,1	0,76	0,15	4,4	53,5
Всего на обед:									21,28	17,78	97,44	541,78	29,94	55,01	103,01	912,93
ПОЛДНИК																
Молоко кипяченое	400	150	180	молоко	158	189	150	180	5,04	5,7	7,4	101,27	5,04	5,7	7,4	101,27
печенье		15	35	печенье	15	35	15	35								
Всего на полдник:									5,04	5,7	7,4	101,27	5,04	5,7	7,4	101,27
УЖИН																
перец фаршированный	299	120	160	перец сладкий	105	140	79	105	2,51	6,81	13,21	124,1	5,02	13,63	26,42	248,3
мясом и рисом				мясо	68	91	50	67								
				рис	6	8	17	23								
				лук	13	17	11	13								
				масло сливочное	3	4	3	4								
				сухари	2	3	2	3								
соус	354	15	30	сметана	3,8	7,5	3,8	7,5								
				мука	1,1	2,3	1,1	2,3								
чай с лимоном	393	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	январ.00	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сахар	7	10	7	10								

				лимон	4	8	3,5	7									
хлеб пшеничный		30	40	хлеб	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38	
Всего на ужин:									6,93	9,34	37,62	252,18	9,42	16,15	50,23	376,4	
Всего за день:									41,91	43,81	206,84	1297,89	54,96	92,2	237,79	1830,94	
14 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
каша манная с изюмом	176	155	205	крупа манная	29	39	29	39	2,36	2,72	11,65	112,78	4,26	5,42	24,42	137,97	
				молоко	75	100	75	100									
				сахар	4	5	4	5									
				изюм	19	25	19	25									
				масло сливочное	5	5	5	5									
кофейный напиток	395	150	180	кофейный напиток	2	3	2	3	2,5	2,87	17,74	106,82	2,5	2,87	17,74	106,82	
с молоком				сахар	7	10	7	10									
				молоко	75	90	75	90									
бутерброд с сыром	3	45	60	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38	
				масло сливочное	5	5	5	5	0	4,15	0	38,5	0	5,8	0	52	
				сыр	10	15	10	15	2,5	2,5	3,2	40	3,29	3,29	4,2	53,9	
Всего на завтрак:									9,26	12,47	45,02	347,48	11,95	17,6	58,79	400,07	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
фрукты свежие	368	80	100	банан	147	167	80	100									
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48	
Всего на второй завтрак:									0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48	
ОБЕД																	
салат из свежих помидор	14	45	60	помидоры свежие	38,1	50,8	32,4	43,2	0,32	4,6	2,87	54,32	0,43	6,14	3,82	72,43	
с луком				лук	13	17,3	10,9	14,5									
				масло растительное	2,7	3,6	2,7	3,6									
суп картофельный с	82	150	250	куры	32,8	54,8	24,2	40,3	1,69	1,71	13,05	74,45	2,82	2,86	21,76	124,08	
макаронными изделиями				картофель	60	100	45	75									
				макаронные изделия	6	10	6	10									
				морковь	7,5	12,5	6	10									
				лук	7,2	12	6	10									
				масло растительное	1,5	2,5	1,5	2,5									
голубцы с мясом и рисом	297	120	160	капуста свежая	91	121	72	96	3,93	7,05	13,5	133,24	5,24	9,4	18	177,66	
				мясо	61	81	45	60									
				рис	6	8	17	22									
				лук	12	16	10	13									
				масло сливочное	3	4	3	4									
соус	354	15	30	сметана	3,8	7,5	3,8	7,5									

				мука	1,1	2,3	1,1	2,3									
компот из ягод	375	150	180	ягода	23	27,5	22,5	27	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86	
				сахар	15	18	15	18									
хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,23	12,43	49,38	
хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,1	0,76	0,15	4,4	53,5	
Всего на обед:									8,73	13,9	68,62	343,92	11,38	45,91	60,84	576,9	
ПОЛДНИК																	
йогурт питьевой		150	180	йогурт	150	180	150	180	5,04	5,7	7,4	101,27	5,04	5,7	7,4	101,27	
вафли		15	35	вафли	15	35	15	35									
Всего на полдник:									5,04	5,7	7,4	101,27	5,04	5,7	7,4	101,27	
УЖИН																	
пюре из овощей	330	105	155	картофель	66,7	98,4	49,9	73,6	3,82	8,57	18,6	166,86	5,64	12,65	27,45	246,31	
				морковь	36,2	53,5	28,9	42,6									
				капуста свежая	27,3	40,3	21,5	31,8									
				горошек зеленый	22	32,6	14,2	20,9									
				молоко	7,9	11,6	7,4	10,9									
				масло сливочное	3,7	5,4	3,7	5,4									
сосиски отварные	275	50	50	сосиски	51	51	50	50									
				масло сливочное		5		5									
чай с сахаром	392	150	180	чай	0,2	0,3	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72	
				сахар	7	10	7	10									
хлеб пшеничный		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,22	12,43	49,38	
Всего на ужин:									8,24	11,1	43,01	294,94	10,04	15,17	51,26	374,41	
Всего в день:									31,87	43,17	178,35	1135,61	39,01	84,38	192,59	1500,65	
Всего за 14 дней									649,28	682,84	2700,32	18361,22	840,89	971,04	3286,24	24479,60	
Средняя в день:									46,37	48,77	192,88	1411,50	60,06	69,36	234,73	1848,74	